



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

**Actividades lúdicas como estrategias en la reducción de la obesidad en
estudiantes de básica media**

**ROMAN TORRES CARLA TAIZ
LICENCIADA EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**ORDOÑEZ BARCIA ANA PAULA
LICENCIADA EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**MACHALA
2023**



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

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

**Actividades lúdicas como estrategias en la reducción de la obesidad
en estudiantes de básica media**

**ROMAN TORRES CARLA TAIZ
LICENCIADA EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**ORDOÑEZ BARCIA ANA PAULA
LICENCIADA EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**MACHALA
2023**



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

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

PROYECTOS INTEGRADORES

**Actividades lúdicas como estrategias en la reducción de la
obesidad en estudiantes de básica media**

**ROMAN TORRES CARLA TAIZ
LICENCIADA EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**ORDOÑEZ BARCIA ANA PAULA
LICENCIADA EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

CEDEÑO YUBBER ALEXANDER

**MACHALA
2023**

ACTIVIDADES LÚDICAS COMO
ESTRATEGIAS EN LA
REDUCCIÓN DE LA OBESIDAD
EN ESTUDIANTES DE BÁSICA
MEDIA .(ELABORADO POR:
ORDOÑEZ BARCIA ANA PAULA
Y ROMÁN TORRES CARLA TAIZ)

por Ana Paula Ordoñez Barcia

Fecha de entrega: 26-feb-2024 11:35a.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2305077567

Nombre del archivo: TRABAJO_DE_TITULACION_-_ORDO_EZ_Y_ROM_N._FINAL.pdf(4.32M)

Total de palabras: 22595

Total de caracteres: 130332

ACTIVIDADES LÚDICAS COMO ESTRATEGIAS EN LA REDUCCIÓN DE LA OBESIDAD EN ESTUDIANTES DE BÁSICA MEDIA .(ELABORADO POR: ORDOÑEZ BARCIA ANA PAULA Y ROMÁN TORRES CARLA TAIZ)

INFORME DE ORIGINALIDAD



ENCONTRAR COINCIDENCIAS CON TODAS LAS FUENTES (SOLO SE IMPRIMIRÁ LA FUENTE SELECCIONADA)

4%

★ **fdocuments.ec**

Fuente de Internet

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo

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

Las que suscriben, ROMAN TORRES CARLA TAIZ y ORDOÑEZ BARCIA ANA PAULA, en calidad de autoras del siguiente trabajo escrito titulado Actividades lúdicas como estrategias en la reducción de la obesidad en estudiantes de básica media, 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.

Las autoras 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.

Las autoras 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.



ROMAN TORRES CARLA TAIZ
2000121489



ORDOÑEZ BARCIA ANA PAULA
0707039103

DEDICATORIA

Esta tesis está dedicada a mi familia: mis padres y mis hermanos, quienes siempre estuvieron ahí para apoyarme en cualquier situación o evento relacionado con mis estudios. También quiero expresar mi reconocimiento a esos docentes que marcaron mis épocas de estudio escolar, colegial y universitaria, demostrando su dedicación a la enseñanza y dejando una huella indeleble en mi percepción de la docencia como un medio para cambiar pensamientos y actitudes

Ana Paula Ordoñez Barcia

Dedico este trabajo de titulación a Dios, quien siempre estuvo presente en mi vida y en todo mi proceso de formación universitaria. También, quiero dedicarlo a mis padres, quienes a pesar de los miles de kilómetros que nos separaban, siempre estuvieron ahí para asegurarse de que nunca me faltara nada. A mi hermano por alentarme a seguir todas las veces que me quise rendir y a mis tíos que me acogieron en esta bella ciudad para que pudiera perseguir mis estudios. Su apoyo inquebrantable ha sido fundamental en mi camino hacia la culminación de esta etapa.

Carla Taiz Román Torres

AGRADECIMIENTO

Empiezo expresando mi agradecimiento a Dios por acompañarme siempre en mis objetivos educativos y en mi vida personal, permitiéndome mejorar cada día. Agradezco a mis padres por inculcar en mí sólidas bases de valores y principios que me han ayudado a convertirme en la persona que soy. Además, agradezco a mis hermanos por estar siempre pendientes de mí y apoyarme en todo lo que necesito.

Quiero agradecer a los docentes que he tenido a lo largo de mi vida estudiantil, quienes han demostrado amor por su labor educativa, algo que quedará impregnado en mí y en mis futuras labores.

Ana Paula Ordoñez Barcia

En primer lugar, agradezco a Dios por permitirme vivir esta etapa universitaria, a mis padres y mi hermano que siempre estuvieron para mí a pesar de la distancia. También quiero reconocer a mis amigos y a mi ex entrenador, quienes encendieron en mí la pasión por el deporte, lo que me llevó a elegir esta carrera como parte de mi formación. De igual manera agradezco a los profesores que fueron parte esencial dentro de mi formación académica, permitiéndome adquirir las habilidades necesarias para desenvolverme como una profesional en esta sociedad. Todos ustedes han sido fundamentales en mi camino y en la culminación de esta etapa universitaria que hoy celebro con orgullo.

Carla Taiz Román Torres

RESUMEN

Actividades lúdicas como estrategias en la reducción de la obesidad con estudiantes de Básica Media.

Autores:

Ordoñez Barcia Ana Paula

Román Torres Carla Taiz

Tutor:

Lic. Yubber Alexander Cedeño, Mgs

Esta investigación se centró en analizar las actividades lúdicas como estrategias, que contribuyan en reducir la obesidad en los estudiantes, para el planteamiento de una propuesta metodológica dirigida a la docente de la institución educativa. La obtención de datos se sustentó en un enfoque combinado que integró aspectos tanto cualitativos como cuantitativos, empleando una metodología descriptiva, se logró realizar un diagnóstico preciso de la situación de la Escuela de Educación Básica “Enrique Augusto Castro Aguilar”. El método de mayor relevancia en esta investigación fue el analítico-sintético o mixto, el cual desempeñó un papel significativo para recopilar información conforme a los objetivos específicos, contribuyendo así al logro del objetivo general. Estos objetivos se formularon para abordar diversos aspectos, como la revisión literaria, la investigación de campo (mediante una entrevista y la recopilación de datos estadísticos), y finalmente, para respaldar y sustentar la propuesta integradora. Este aporte se orienta hacia el beneficio de la institución educativa, la cual facilitó el acceso necesario para llevar a cabo la investigación. En cuanto a la población se consideró a la docente de Educación Física del subnivel básica media, y a 128 estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Enrique Augusto Castro Aguilar”.

Se eligió la entrevista y los datos estadísticos como herramienta de investigación. Para su desarrollo, se estableció una conexión con los objetos de estudio, de los cuales se derivaron cuatro dimensiones. Los indicadores resultantes sirvieron como base para la formulación de preguntas destinadas a la docente durante la entrevista. La evaluación de los resultados de la entrevista revela que la docente posee conocimientos acerca de implementación de actividades lúdicas en sus clases y reconoce a los juegos como una herramienta eficaz para despertar el interés de los estudiantes.

Con base en lo mencionado y en cumplimiento del tercer objetivo específico, se elaboró la propuesta integradora con el propósito de crear una guía metodológica de actividades

lúdicas destinada a la docente de educación física. El objetivo principal de esta propuesta es contribuir a la reducción de la obesidad en estudiantes de básica media. La propuesta se estructuró en tres fases de implementación que abarcan la creación de actividades lúdicas, la socialización de la guía metodológica y la evaluación de la efectividad de la propuesta. También se incluyeron aspectos como los recursos logísticos y la valoración de la factibilidad, considerando dimensiones técnicas, económica, sociales y ambientales. Esto demuestra la capacidad para alcanzar los objetivos planteados en la propuesta, evaluando la viabilidad y los recursos materiales disponibles para llevar a cabo las distintas etapas del proyecto.

Palabras clave: Actividades Lúdicas, obesidad, estrategia, estado físico, propuesta.

ABSTRACT

Playful activities as strategies in reducing obesity in middle school students

Authors:

Ana Paula Ordoñez Barcia

Carla Taiz Román Torres

Tutor:

Lic. Yubber Alexander Cedeño, Mgs

This research focused on analyzing playful activities as strategies to contribute to the reduction of obesity in students, proposing a methodological approach aimed at the educational institution's teachers. Data collection was based on a combined approach that integrated both qualitative and quantitative aspects, using a descriptive methodology to achieve a precise diagnosis of the situation at the "Enrique Augusto Castro Aguilar" Basic Education School. The most relevant method in this research was the analytical-synthetic or mixed method, which played a significant role in gathering information in line with specific objectives, thereby contributing to the achievement of the overall goal. These objectives were formulated to address various aspects, such as literature review, field research (through an interview and collection of statistical data), and ultimately, to support and substantiate the integrative proposal. This contribution is aimed at benefiting the educational institution, which facilitated the necessary access to conduct the research. Regarding the population, the study considered the Physical Education teacher of the middle school sublevel and 128 students from the "Enrique Augusto Castro Aguilar" Basic Education School.

The interview and statistical data were chosen as research tools. For their development, a connection was established with the study objects, from which four dimensions were derived. The resulting indicators served as a basis for formulating questions for the teacher during the interview. The evaluation of interview results reveals that the teacher has knowledge about the implementation of playful activities in her classes and recognizes games as an effective tool to arouse students' interest.

Based on the above and in fulfillment of the third specific objective, the integrative proposal was developed with the aim of creating a methodological guide for playful activities intended for physical education teachers. The main goal of this proposal is to

contribute to the reduction of obesity in middle school students. The proposal was structured into three implementation phases, covering the creation of playful activities, the socialization of the methodological guide, and the evaluation of the proposal's effectiveness. Aspects such as logistical resources and feasibility assessment were also included, considering technical, economic, social, and environmental dimensions. This demonstrates the capacity to achieve the objectives set out in the proposal, evaluating the feasibility and available material resources for the different project stages.

Keywords: Playful Activities, obesity, strategy, physical condition, proposal.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

<i>DEDICATORIA</i>	1
<i>RESUMEN</i>	3
<i>ABSTRACT</i>	5
<i>ÍNDICE DE CONTENIDOS</i>	7
<i>ÍNDICE DE TABLAS</i>	10
<i>ÍNDICE DE FIGURAS</i>	11
<i>INTRODUCCIÓN</i>	12
<i>CAPÍTULO I</i>	15
<i>EL PROBLEMA</i>	15
<i>1.1 Antecedentes de la investigación</i>	15
<i>1.2 Situación conflicto</i>	16
<i>1.3 Causas y consecuencias</i>	17
<i>1.4 Delimitación del problema</i>	17
<i>1.5 Planteamiento del problema</i>	17
<i>1.6 Formulación del problema</i>	18
1.6.1 Pregunta general	18
1.6.2 Preguntas específicas	18
<i>1.7 Objetivos</i>	19
1.7.1 Objetivo general.....	19
<i>CAPÍTULO II</i>	20
<i>MARCO REFERENCIAL</i>	20
<i>2.1 Marco legal</i>	20
2.1.1 Constitución de la República	20
2.1.2 Ley Orgánica de Educación Intercultural	20
2.1.3 Código de la Niñez y Adolescencia	21
<i>2.2 Marco teórico</i>	22
<i>2.3 Marco conceptual</i>	22
2.3.1 Actividades lúdicas	22
2.3.1.1 Origen de las Actividades Lúdicas	22
2.3.1.2 Definición de las Actividades Lúdicas	23
2.3.1.3 Importancia de las Actividades Lúdicas	24
2.3.1.4 Características de las Actividades Lúdicas	25
2.3.1.5 Clasificación de las Actividades Lúdicas	26

2.3.1.6	Actividades Lúdicas según el Bloque Curricular El Juego y el Jugar	26
2.3.1.7	Funcionalidad de las actividades lúdicas en la reducción de la obesidad...	27
2.3.2	Obesidad	28
2.3.2.1	Definición de Obesidad	28
2.3.2.2	Clasificación de la Obesidad.....	29
2.3.2.3	Causas y efectos de la Obesidad	30
2.3.2.3.1	El Sedentarismo	30
2.3.2.3.2	La Mala Alimentación	31
2.3.2.3.3	La Tecnología	31
2.3.2.3.4	Otras causantes	32
2.3.2.3.5	Efectos	33
2.3.2.4	La Alimentación	33
2.3.2.5	La Actividad Física.....	35
2.3.2.6	Relación entre Obesidad y el Estado Físico.....	36
CAPÍTULO III.		38
DIAGNÓSTICO DEL OBJETO DE ESTUDIO		38
3.1	<i>Enfoques Diagnósticos</i>	38
3.1.1	Tipo de investigación.....	38
3.1.1.1	Investigación Descriptiva	38
3.1.2	Diseño de investigación	39
3.1.2.1	Población y muestra.....	39
3.1.2.2	Métodos de investigación	39
3.1.2.3	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	40
3.1.2.4	Validación de los instrumentos de investigación.....	40
3.2	Descripción del proceso diagnóstico	41
3.3	Recopilación de la información	41
3.4	Análisis del contexto y desarrollo de la matriz de requerimientos	42
3.4.1	Entrevista dirigida a la docente de Educación Física	43
3.4.2	Fortalezas y debilidades.....	53
CAPITULO IV.		55
PROPUESTA INTEGRADORA		55
4.1	<i>Descripción de la propuesta</i>	55
4.2	<i>Componentes estructurales</i>	55
4.2.1	Introducción	55
4.2.2	Justificación	56
4.2.3	Objetivo de la propuesta	56
4.2.4	Fundamentación legal y conceptual.....	57
4.2.4.1	Fundamentación legal	57
4.2.4.2	Fundamentación conceptual	57
4.3	<i>Fases de implementación</i>	59
4.3.1	Fase I.....	59

4.3.1.1	Diseño de una guía metodológica.....	59
4.3.2	<i>Fase II:</i>	70
4.3.2.1	Socializar la guía metodológica.....	70
4.3.3	<i>Fase III:</i>	70
4.3.3.1	Evaluación de la funcionalidad de la propuesta.....	70
4.4	<i>Recursos logísticos</i>	71
4.5	<i>Evaluación del proyecto</i>	72
	CAPÍTULO V	74
	VALORACIÓN	74
5.1	<i>Análisis de la dimensión técnica de implementación de la propuesta</i>	74
5.2	<i>Análisis de la dimensión económica de la implementación de la propuesta</i>	74
5.3	<i>Análisis de la dimensión social de implementación de la propuesta</i>	74
5.4	<i>Análisis de la dimensión ambiental de la implementación de la propuesta</i>	75
	CAPÍTULO VI	76
	CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, LIMITACIONES Y PROSPECTIVA	76
6.1	<i>Conclusiones</i>	76
6.2	<i>Recomendaciones</i>	77
6.3	<i>Limitaciones y prospectiva</i>	77
6.3.1	Limitaciones.....	77
6.3.2	Prospectiva.....	77
	<i>Referencias Bibliográficas</i>	78
	ANEXOS	83

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Clasificación del IMC.....</i>	29
Tabla 2. <i>Organización de los objetos de estudio, dimensiones e indicadores</i>	42
Tabla 3. <i>Fortalezas y debilidades.....</i>	53
Tabla 4. <i>Requerimientos a partir de las debilidades y causas identificadas en la investigación de campo.....</i>	53
Tabla 5. <i>Tabla de evaluación de la funcionalidad de las propuestas</i>	70
Tabla 6. <i>Indicadores de evaluación a partir de las actividades</i>	72

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Índice de Masa Corporal de 5 EGB “A”	47
Figura 2. Índice de Masa Corporal de 5 EGB “B”	48
Figura 3. Índice de Masa Corporal de 6 EGB “A”	49
Figura 4. Índice de Masa Corporal de 6 EGB “B”	50
Figura 5. Índice de Masa Corporal de 7 EGB “A”	51
Figura 6. Índice de Masa Corporal de 7 EGB “B”	52

INTRODUCCIÓN

De acuerdo, a la Organización Mundial de la Salud (OMS), actualmente, la obesidad se define como el almacenamiento anormal o excesivo de grasa, secundario a diferentes causas, incluyendo desequilibrio energético, fármacos y patología genética (OMS, 2023). Al respecto, es importante destacar que las actividades lúdicas, como el juego activo y el ejercicio físico, desempeñan un papel crucial en la prevención y el tratamiento de la obesidad.

La obesidad ha ido en aumento en muchos países, acelerado por niveles de actividad física cada vez más inadecuados y por el acceso a alimentos ricos en energía, grasas y azúcares añadidos o sal (OMS, 2021). Siendo esta misma considerada como un importante factor de riesgo para enfermedades no transmisibles, tales como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes mellitus tipo 2, los trastornos del aparato locomotor y algunos cánceres (endometrio, mama y colon) (Moreno, 2012).

En Ecuador la obesidad está en aumento y la actividad física en disminución por diferentes factores como delincuencia, falta de espacios públicos, tiempo climático, factores ambientales. La obesidad ha crecido en post pandemia llevando a la prevalencia en adultos de 19 a 59 años fue de 64,68%, siendo mayor en las mujeres (67,62%) que en los hombres (61,37%). La obesidad fue más alta en mujeres (27,89%) que en los hombres (18,33%). Mientras que, en la población de 0 a 5 años, la prevalencia de obesidad aumentó de 4,2%, en 1986, a 8,6% en 2012, es decir, que se duplicó en un período de 26 años (Encuesta Steps ECUADOR, 2018).

Las actividades lúdicas y la obesidad juegan un papel importante para mantener un estilo de vida saludable y evitar enfermedades no transmisibles a futuro; por, tal razón se presenta este proyecto con la finalidad de fortalecer la actividad física desde temprana edad como solución de mantener un estilo de vida que contribuya a la mejora de la calidad de vida en las personas.

Este proyecto se desarrolló con el propósito de identificar, diseñar y proponer actividades lúdicas que permitan aplicar movimientos corporales que ayuden a la mejora de la condición física del individuo a través de juegos recreativos fortaleciendo prácticas lúdicas en el desarrollo de las clases. Además, este mismo trabajo tiene un enfoque social

de proponer a la comunidad en general alternativas de ejercicios físicos aportando como fuente de información para contrarrestar los problemas de obesidad.

Para definir el problema en esta investigación, se consideraron las experiencias alcanzadas desde las prácticas pre-profesionales y la revisión bibliográfica en concordancia con los objetos de estudio, lo que permitió llegar con la investigación teórica y de campo. Esta combinación de fuentes de información y metodologías nos proporcionó una base sólida y completa para abordar el problema de manera efectiva y fundamentada.

Respecto a los antecedentes referenciales, se tomaron en cuenta varias investigaciones clasificadas como internacionales, regionales y locales, las cuales permitieron fundamentar este trabajo desde la perspectiva de otras indagaciones de distintos escenarios educativos. Esta metodología nos permitió obtener una perspectiva más amplia y completa de los temas abordados en nuestra investigación al analizar y comparar los hallazgos y conclusiones de estudios realizados en diferentes contextos educativos.

La estructura de esta investigación tiene 6 capítulos, que abordan aspectos relevantes de manera organizada y sistemática, demostrando coherencia y armonía a lo largo de la investigación. Esta disposición permite a los lectores recorrer de forma lógica y secuencial los contenidos de estudio.

El primer capítulo expone sobre el problema de la investigación, en este caso, la obesidad abarcando los antecedentes de investigación, la situación conflicto, las causas y consecuencias, la delimitación del problema, el planteamiento del problema, la formulación del problema, la pregunta general y las preguntas específicas, así como el objetivo general y los objetivos específicos. En el segundo capítulo, se aborda el marco referencial, que comprende el marco legal, teórico y conceptual, donde se describen las actividades lúdicas, la actividad física y la obesidad como temas principales de este estudio.

En el tercer capítulo, se hace referencia al diagnóstico del objeto de estudio, que engloba los enfoques diagnósticos y presenta los tipos, diseños, métodos, técnicas e instrumentos de investigación. Asimismo, se detalla la descripción del proceso diagnóstico, la recopilación de información, el análisis del contexto, el desarrollo de la matriz de requerimientos y la selección del requerimiento a intervenir.

El cuarto capítulo incluye la propuesta integradora, que consiste en la creación de una guía metodológica que contiene ficheros de juegos. Este capítulo permite presentar la descripción de la propuesta y los componentes estructurales (introducción, justificación, objetivos, fundamentación legal y conceptual, fases de implementación, recursos logísticos, evaluación del proyecto y cronograma de la propuesta).

El quinto capítulo detalla la valoración de la factibilidad de este trabajo de investigación, permitiendo comparar los resultados con otros trabajos similares. En este capítulo se analiza la dimensión técnica, económica, social y ambiental de implementación de la propuesta. En el sexto capítulo, se presentan las conclusiones, recomendaciones, limitaciones y prospectiva.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Antecedentes de la investigación

Este estudio se basó en el ámbito académico de desarrollo social establecido por la universidad, dentro de la línea de investigación enfocada en el campo pedagógico, teniendo como conceptualización “la comprensión de la formación educativa como un fenómeno internacional que permite el intercambio de saberes, valores, acciones y actitudes en contextos educativos”. (UTMACH, 2019, p. 13). Asimismo, se aborda el tema de la educación como área temática principal. Por último, el enfoque de la investigación se centra en los ambientes escolares y el desarrollo de habilidades docentes como problema.

Además de lo ya mencionado, se llevaron a cabo investigaciones en diversos estudios a nivel internacional, regional y nacional con el propósito de obtener los antecedentes pertinentes relacionados con este estudio. Estas indagaciones contribuyeron a establecer bases teóricas sólidas que respaldan la investigación en cuestión.

De acuerdo a las investigaciones internacionales expuestas en un artículo redactado por Gordillo, et al, en el año 2019 sobre la obesidad infantil: análisis de los hábitos alimentarios y actividad física, establece como objetivo dar a conocer las características teóricas de la obesidad infantil y su situación actual en la edad escolar. Alcanzando los resultados de que es necesario una intervención basada en educación para la salud donde se ofrezcan los conocimientos oportunos sobre dicha temática, dirigidos a las familias (que son los responsables directos), al alumnado (que está aprendiendo), a los medios de comunicación (que son muy influyentes) y al profesorado (que son un referente fundamental de la escuela). Lo que permitió llegar a la conclusión de que, la escuela debe fomentar desde las distintas áreas curriculares a mejorar el desarrollo integral y mantener hábitos saludables para lograr un bienestar tanto de alimentación como de actividad física. Este objetivo puede ser reforzado mediante los múltiples recursos y materiales didácticos que existen.

De acuerdo a un trabajo investigativo publicado a nivel regional por Salamanca y Solarte, en el año 2021 sobre Actividades lúdico pedagógicas para la prevención y control del sobrepeso y la obesidad en escolares de trece a dieciséis años en el Liceo Técnico

Comercial Avancemos, teniendo como objetivo diseñar una propuesta de intervención para la prevención y control del sobrepeso y la obesidad por medio de actividades lúdico pedagógicas. Esto nos otorga la posibilidad de observar los resultados planteados luego de aplicar cada una de las actividades propuestas en el trabajo. Finalmente, esta investigación concluye que por medio de la práctica de la actividad física mediante sesiones recreativas y lúdicas se puede mejorar la condición física, salud y calidad de vida de quienes la practican según teorías y antecedentes citados en esta propuesta.

Según lo detalla un artículo publicado por Correa, en el año 2021 sobre las actividades físico recreativas y su influencia en la obesidad en estudiantes de 9 a 11 años de la Unidad Educativa del Pacífico de la ciudad de Machala, el cual tuvo como objetivo contribuir con el bienestar de la comunidad pacifista en el nivel básico general, en la etapa infantil como es el desarrollo cognitivo, emocional y social, los cuales no pueden separarse y así tener el disfrute del entorno en las actividades físico recreativas y su influencia en la obesidad. La investigación llega a resultados que demuestran un cambio total en los estudiantes en aspectos de alegría y autoestima muy elevada dado que las actividades físico recreativas como parte motivadoras y de relajación y un buen acercamiento con sus compañeros. Lo que les permitió llegar a la siguiente conclusión: las actividades físico recreativas tuvieron un impacto efectivo en los niños de la institución en la que han reducido parte de la tecnología y bridar más tiempo a las actividades físicas deportivas, lúdicas y sociales que influyen en el desarrollo intelectual, físico y emocional.

1.2 Situación conflicto

El problema de esta investigación se centró en el poco desarrollo de actividades lúdicas para reducir la obesidad en los estudiantes de Básica Media de la Escuela de Educación Básica “Enrique Augusto Castro Aguilar”. Este problema se atribuye a una serie de causas que, al interrelacionarse, incluyen la inadecuada selección de actividades para su desarrollo en las clases de educación física, el limitado interés en la actividad lúdica por parte del docente, la falta de creatividad al diseñar actividades lúdicas atractivas y la desactualización del docente, que implica no emplear estrategias para mejorar los niveles de calidad educativa.

Sin embargo, el poco desarrollo de actividades lúdicas para reducir la obesidad en los estudiantes de Básica Media provoca desinterés en los estudiantes por las clases de

educación física, generando frustración al no reducir la obesidad y, a su vez, un poco aporte por parte del docente en reducir la obesidad en los estudiantes.

1.3 Causas y consecuencias

Con base en la situación conflicto establecida en el apartado anterior, se define el problema central, que corresponde al poco desarrollo de actividades lúdicas para reducir la obesidad en los estudiantes de Básica Media de la Escuela de Educación Básica “Enrique Augusto Castro Aguilar” de la ciudad Machala, cuyas causas son: una inadecuada selección de actividades para su desarrollo en las clases de educación física, limitado interés del docente por la actividad física, poca creatividad y desactualización docente. Este antecedente provocaría: el desinterés en los estudiantes por las clases de educación física, frustración al no reducir la obesidad y poco aporte por parte del docente en reducir la obesidad en los estudiantes.

1.4 Delimitación del problema

El presente estudio se localiza en la ciudad de Machala, la Escuela de Educación Básica “Enrique Augusto Castro Aguilar” con rangos de edades de 9 a 11 años, durante el desarrollo de las clases de Educación Física, misma que está a cargo de la directora, quien asume la responsabilidad de la institución antes mencionado. Esta investigación es realizada en el periodo lectivo 2023-2024 y está dirigida a la docente y los estudiantes.

1.5 Planteamiento del problema

El poco desarrollo de actividades lúdicas para reducir la obesidad en los estudiantes de Básica Media se relaciona con los antecedentes referenciales de este trabajo, como es el caso de investigaciones previas que han evidenciado la creciente prevalencia de la obesidad en la población. Estos estudios han resaltado la importancia de abordar la problemática desde una perspectiva lúdica y educativa, reconociendo el potencial impacto positivo que puede tener en la salud y bienestar de los estudiantes.

Con base en la problemática planteada, se busca una posible solución en el desarrollo de esta investigación, la cual nos permitirá proponer actividades lúdicas para reducir los problemas de obesidad existentes, mediante guías metodológicas que contengan ficheros de juegos que serán empleados en el desarrollo de las clases de Educación Física. Este enfoque se considera innovador y efectivo para enfrentar la creciente preocupación de

salud pública relacionada con la obesidad. La incorporación de actividades lúdicas no solo tiene como objetivo promover la actividad física entre los estudiantes, sino también crear un ambiente educativo atractivo y estimulante que motive su participación activa.

1.6 Formulación del problema

El principal problema del presente estudio se enfoca en la obesidad como un tema prioritario a nivel educativo, el poco nivel de actividad física en los estudiantes está reduciéndose debido a la desactualización del docente. De hecho, el presente trabajo de investigación pretende brindar información a la sociedad en general sobre un tema que está latente de investigación como aliados para mejorar estado físico de los estudiantes y el estilo de vida de las personas.

Las preguntas de investigación que guiaron el planteamiento de los objetivos, tanto general como específicos; y que también sirvieron como base para la implementación de los instrumentos de investigación en coherencia con los objetivos propuestos, son las siguientes:

1.6.1 Pregunta general

¿Qué actividades lúdicas propone el docente como estrategia en la reducción de la obesidad en los estudiantes de Básica Media en la Escuela de Educación Básica “Enrique Augusto Castro Aguilar” de la ciudad de Machala?

1.6.2 Preguntas específicas

- 1.** ¿Qué actividades contribuyen como estrategia para reducir la obesidad en estudiantes de Básica Media?
- 2.** ¿Cómo determinar los niveles de obesidad de los estudiantes de Básica Media?
- 3.** ¿Qué instrumento pedagógico debe conocer el docente de Educación Física para la aplicación actividades lúdicas que contribuyan a reducir la obesidad en los estudiantes de Básica Media?

1.7 Objetivos

1.7.1 Objetivo general

Analizar las actividades lúdicas que propone el docente como estrategia en la reducción de la obesidad en los estudiantes de Básica Media en la Escuela de Educación Básica “Enrique Augusto Castro Aguilar” de la ciudad de Machala.

1.7.2 Objetivos específicos

- Identificar las actividades lúdicas que contribuyen como estrategia para reducir la obesidad en estudiantes de Básica Media mediante una revisión bibliográfica.
- Evaluar los niveles de obesidad aplicando el test de Índice de Masa Corporal (IMC) a los estudiantes de Básica Media.
- Elaborar una guía metodológica de actividades lúdicas dirigida al docente de Educación Física que contribuya a reducir la obesidad en los estudiantes de básica media.

CAPÍTULO II.

MARCO REFERENCIAL

2.1 Marco legal

2.1.1 Constitución de la República

Conforme a lo estipulado en el art. 27 de la Constitución de la República manifiesta que, 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.

Asimismo, el art. 349 establece que el Estado garantizará al personal docente, en todos los niveles y modalidades, estabilidad, actualización, formación continua y mejoramiento pedagógico y académico; una remuneración justa, de acuerdo a la profesionalización, desempeño y méritos académicos. La ley regulará la carrera docente y el escalafón; establecerá un sistema nacional de evaluación del desempeño y la política salarial en todos los niveles. Se establecerán políticas de promoción, movilidad y alternancia docente.

2.1.2 Ley Orgánica de Educación Intercultural

De acuerdo con la Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI), en su artículo 2, el cual aborda los Principios de aplicación de la Ley, se destaca el literal g. Pertinencia, donde menciona que se garantiza a las y los estudiantes una formación que responda a las necesidades de su entorno social, natural y cultural, en los ámbitos local, nacional, regional y mundial.

Además, en el artículo 2.3 que trata sobre los Principios del Sistema Nacional de Educación, se establece claramente la importancia de una Educación para el cambio,

refiriéndose a que la educación constituye instrumento de transformación de la sociedad; contribuye a la construcción del país, de los proyectos de vida y de la libertad de sus habitantes, pueblos y nacionalidades; reconoce a las y los seres humanos, en particular a las niñas, niños y adolescentes, como centro del proceso de aprendizaje y sujetos de derecho; y se organiza sobre la base de los principios constitucionales;

De igual manera, dentro de este mismo apartado, se encuentra el inciso h. Calidad y Calidez, que garantiza el derecho de las personas a una educación de calidad y calidez, pertinente, adecuada, contextualizada, actualizada y articulada en todo el proceso educativo, en sus sistemas, niveles, subniveles o modalidades; y que incluya evaluaciones permanentes. Así mismo, garantiza la concepción del educando como el centro del proceso educativo, con una flexibilidad y propiedad de contenidos, procesos y metodologías que se adapte a sus necesidades y realidades fundamentales. Promueve condiciones adecuadas de respeto, tolerancia y afecto, que generen un clima escolar propicio en el proceso de aprendizaje;

2.1.3 Código de la Niñez y Adolescencia

Según el Código de la Niñez y Adolescencia en su art. 48.- Derecho a la recreación y al descanso, declara que los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la recreación, al descanso, al juego, al deporte y más actividades propias de cada etapa evolutiva.

Es obligación del Estado y de los gobiernos seccionales promocionar e inculcar en la niñez y adolescencia, la práctica de juegos tradicionales; crear y mantener espacios e instalaciones seguras y accesibles, programas y espectáculos públicos adecuados, seguros y gratuitos para el ejercicio de este derecho.

Los establecimientos educativos deberán contar con áreas deportivas, recreativas, artísticas y culturales, y destinar los recursos presupuestarios suficientes para desarrollar estas actividades.

Los municipios dictarán regulaciones sobre espectáculos públicos; mientras que el Consejo de Regulación de Desarrollo de la Información y Comunicación dictará regulaciones sobre programas de radio y televisión y uso de juegos y programas computarizados o electrónicos.

2.2 Marco teórico

Según la evaluación de la literatura realizada en esta sesión, se han incorporado diversas teorías propuestas por múltiples autores. Estas contribuciones se entrelazan de manera enriquecedora, proporcionando un sólido fundamento para el desarrollo de este trabajo.

Este estudio de investigación se sustenta en los principios de la teoría constructivista, subrayando su relevancia dentro del contexto educativo. Como señaló Honebein (1996, como se citó en Ordoñez et al., 2020), el constructivismo es una teoría que sostiene que un individuo adquiere conocimiento y entiende las cosas mediante el contraste entre sus experiencias e ideas, es decir, el sujeto de aprendizaje se apropia del conocimiento siempre y cuando realice acciones que le permitan comparar situaciones nuevas con las que ya poseía.

Por otra parte, la lúdica se presenta como una herramienta pedagógica que proporciona ambientes dinámicos e innovadores, permitiendo así mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje. Como manifiesta Posada (2014) “Una actitud lúdica conlleva curiosear, experimentar, dialogar, reflexionar, es a través de la vivencia de distintas experiencias que se puede llegar a la pedagogía lúdica la cual se presenta como una propuesta didáctica de disfrute y desafío” (p. 27).

Con respecto a la segunda variable analizada en este trabajo, se enfoca a la obesidad como una consecuencia de la falta de actividad física diaria y el limitado interés en su práctica en los centros educativos. Así lo sostiene Rodrigo et al. (2017) “La obesidad es una enfermedad crónica multifactorial caracterizada por una acumulación excesiva de grasa. Cuando la ingesta es superior al gasto energético tiene lugar un desequilibrio que se refleja en un exceso de peso” (p. 88).

2.3 Marco conceptual

2.3.1 Actividades lúdicas

2.3.1.1 Origen de las Actividades Lúdicas

Las actividades lúdicas están relacionadas con la búsqueda deliberada y placentera de diversión, llevadas a cabo de forma voluntaria, lo que fomenta la satisfacción personal

y el disfrute. Participar en estas actividades contribuye al fortalecimiento de la autoconfianza y autonomía, lo beneficiando así su desarrollo.

Según Alcedo y Chacón (2011, como se citó en Munzon y Jarrin, 2021), “La utilización de las actividades lúdicas desarrolla en el estudiante, un cambio cognitivo y promueven el desarrollo de capacidades y valores, esto influye en gran dimensión en su diario vivir” (p. 486). En ese sentido, todas las actividades ayudan a mejorar las capacidades y habilidades del individuo.

En el contexto educativo, las actividades lúdicas son consideradas herramientas pedagógicas, ya que favorecen que el proceso de aprendizaje sea percibido de manera más interesante y participativa. Por esta razón, se afirma que los niños adquieren conocimientos de una manera más rápida a través del juego.

El origen de las actividades lúdicas se remonta a la antigüedad, puesto que, desde tiempos prehistóricos, los seres humanos han participado en juegos y otras actividades como parte de la vida cotidiana. Según Candela y Benavides (2020):

Las expresiones lúdicas no solamente han beneficiado a los seres humanos en su historia, si bien, otras especies manifiestan comportamientos lúdicos, es de suponer que desde los comienzos de la prehistoria el ser humano ya jugaba y buscaba desarrollar su creatividad mediante el juego. (p. 78)

Esto indica que los seres humanos desarrollaban destrezas físicas, mentales y sociales según las necesidades de su época, con el propósito de encontrar entretenimiento y disfrutar de momento agradables.

2.3.1.2 Definición de las Actividades Lúdicas

Las actividades lúdicas son acciones que un individuo lleva a cabo con el propósito de liberar tensiones, es decir, para divertirse, entretenerse y disfrutar, y así escapar de la monotonía diaria. Estas actividades abarcan comúnmente juegos, recreación y ejercicio físico, los cuales desempeñan un papel fundamental en el desarrollo humano. La etapa infantil adquiere una relevancia crucial, ya que en esta fase los niños experimentan un cambio notable en su desarrollo motor, lo que contribuye al fortalecimiento de sus capacidades cognitivas y ciertas habilidades sociales.

La participación en actividades lúdicas resulta altamente atractiva y estimulante, logrando captar el interés de los estudiantes hacia un proceso de aprendizaje con sentido. Estas actividades ofrecen una amplia gama de beneficios, ya que permite que los niños enriquezcan su conocimiento y adquieran control eficaz de su entorno (Candela y Benavides, 2020).

Lo que mencionan estos autores, es que la lúdica satisface la necesidad de que las personas lleven a cabo actividades de manera creativa y entretenida. Esta no se limita únicamente a los juegos o interacciones sociales, sino que también se extiende en entornos educativos, donde el docente utilizará esta herramienta para facilitar un aprendizaje más efectivo.

Por otro parte, Carrión (2020) señala que: “El juego es una técnica participativa de la enseñanza encaminada a desarrollar en los estudiantes métodos de dirección y conducta correcta, estimulando así la disciplina con un adecuado nivel de decisión y autodeterminación” (p. 137). En ese sentido, el juego se utiliza como una herramienta didáctica que posibilita a los estudiantes tomar las decisiones acertadas, para su propio bienestar.

2.3.1.3 Importancia de las Actividades Lúdicas

La importancia de la actividad lúdica se enfoca en la capacidad de promover un mejor desarrollo integral en el individuo, especialmente en niños y jóvenes. Esto se logra mediante el juego y la recreación, con propósito de mejorar los aspectos físicos, emocionales, cognitivos y sociales.

La actividad lúdica es parte fundamental del proceso de socialización, por lo que, para Gómez, Molano y Rodríguez (2015, como se citó en Candela y Benavides, 2020), manifiestan que:

La actividad lúdica favorece en los individuos la autoconfianza, la autonomía y la formación de la personalidad, convirtiéndose así en una de las actividades recreativas y educativas primordiales. En todas las culturas se ha desarrollado esta actividad de forma natural y espontánea, pero para su estimulación, se hace necesario que los docentes dinamicen espacios y tiempos idóneos para poder compartirla. (p. 83)

En general, este tipo de actividades tienden a fortalecer la personalidad y autoestima de los individuos, ya que se ha observado que la falta de estas prácticas resulta en un bajo rendimiento por parte de los estudiantes. Caballero (2021), expresa que el juego desempeña un papel crucial en el desarrollo holístico del niño, contribuye a su crecimiento en todos los aspectos tanto físicos como cognitivos. Por lo tanto, es fundamental que el juego este presente a lo largo de su infancia, para facilitar las relaciones entre las habilidades y destrezas.

En base a lo antes señalado, se interpreta la importancia de emplear el juego como estrategia para el desarrollo físico, puesto que contribuye a la mejora de la motricidad, coordinación y la destreza física. No obstante, el juego también ayuda a fortalecer la estimulación cognitiva en la toma de decisiones, fomentando así un pensamiento crítico.

2.3.1.4 Características de las Actividades Lúdicas

De acuerdo con, Minedu (2019, como se citó en Caballero, 2021), afirma que: “El juego propicia la comunicación de forma libre y de manera espontánea, cada una posee sus propias reglas o son creadas, es libre y se da en determinados espacios y tiempos” (p. 867). Por ello, para que un juego pueda operar de manera afectiva, es fundamental que se de manera libre y se respeten las reglas establecidas.

No obstante, las actividades lúdicas, al ser concebidas como la incorporación de elementos recreativos y de juegos en diversas actividades, desempeñan un papel fundamental en el desarrollo humano. La lúdica se manifiesta en diversas actividades, como la lectura, escritura, el baile entre otros elementos claves para el desarrollo humano. En cuanto al juego y la recreación, estos desempeñan un papel importante como herramienta para la educación, el aprendizaje y el crecimiento personal y social. La lúdica presenta una forma de aprendizaje que se basa en la participación activa y el disfrute, en distintos contextos como la educación, la terapia y la intervención social (Bennasar et al., 2023).

Con relación a lo detallado anteriormente, es crucial destacar las características de las actividades lúdicas, ya que posibilitan brindar una mejor experiencia enriquecedora y beneficiosa, que ayuden a mejorar el bienestar integral, a través de la diversión.

2.3.1.5 Clasificación de las Actividades Lúdicas

Las actividades lúdicas se clasifican de diversas formas al ser asociadas con el juego, según Cerdá, Pérez, and Jimeno (2004, como se cito en Caballero, 2021):

Sostiene que existen dos tipos de juegos, los cooperativos y no cooperativos. En el primero, las decisiones se toman en equipo, mientras que, en el segundo, es de manera individual. Además, los juegos no cooperativos se subdividen en juegos estáticos o dinámicos y juegos con o sin información completa. (p. 868)

La clasificación de las actividades lúdicas facilita la comprensión de los tipos de juegos y recreaciones, que favorece en la toma de decisiones a la hora de participar en la mismas. Los juegos pueden clasificarse según la edad, grado escolar, participación, la intensidad del movimiento o sus cualidades.

Según Díaz (1993, como se citó en Meneses y Monge, 2001), realiza una clasificación de los juegos según las cualidades que se desarrollan, como, por ejemplo:

1. Juegos sensoriales: desarrollan los diferentes sentidos del ser humano. Se caracterizan por ser pasivos y por promover un predominio de uno o más sentidos en especial.
2. Juegos motrices: buscan la madurez de los movimientos del niño.
3. Juegos de desarrollo anatómico: estimulan el desarrollo muscular y articular del niño.
4. Juegos organizados: refuerzan el canal social y el emocional. Pueden tener implícita la enseñanza.
5. Juegos predeportivos: incluyen todos los juegos que tienen como función el desarrollo de las destrezas específicas de los diferentes deportes.
6. Juegos deportivos: su objetivo es desarrollar los fundamentos y la reglamentación de un deporte, como también la competencia y el ganar o perder. (p. 122)

2.3.1.6 Actividades Lúdicas según el Bloque Curricular El Juego y el Jugar

Las actividades lúdicas se engloban bajo el bloque curricular “prácticas lúdicas: el juego y el jugar”. En este bloque se permite diseñar y aplicar estrategias educativas que aprovechan el poder de juego como una herramienta efectiva para el aprendizaje y

desarrollo personal. De acuerdo con Bennásar (2020) manifiesta que:

Es importante incorporar la lúdica en el currículo, tomando en cuenta que a través del juego, es posible potenciar el desarrollo físico y psíquico de los estudiantes, por su poder estimulador de la creatividad y el desarrollo de las capacidades motoras, del lenguaje, del comportamiento social, afectivo y emocional, creando estados de placer y satisfacción para la realización de las actividades, en intercambio de esfuerzos con otros, hacia los que desarrolla el respeto de su independencia y libertad. (p. 33)

Basándonos en lo mencionado anteriormente, las actividades lúdicas relacionadas con el bloque curricular, logran un enfoque más coherente y estructurado para abordar los objetivos educativos planteados. Esto fomenta la creación de entornos de aprendizaje en los que los juegos no solo son herramientas recreativas, si no también vínculos para la adquisición de conocimientos.

2.3.1.7 Funcionalidad de las actividades lúdicas en la reducción de la obesidad

Las actividades lúdicas ofrecen numerosos beneficios. La efectividad de cualquier estrategia para reducir la obesidad depende de diversos factores, incluyendo la consistencia, la supervisión y la adaptabilidad a las necesidades individuales. Según Tarqui et al. (2023) en su artículo titulado “Intervención educativa para reducir el sobrepeso y obesidad en escolares de una escuela primaria en Lima”, después de aplicar una serie de juegos lúdicos y talleres educativos con el objetivo de disminuir la prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes de nivel primario, llegaron a la siguiente discusión: los niveles de sobrepeso y obesidad no mostraron la disminución esperada en términos porcentuales, pero se observó un cambio en la medida estadística de la mediana, que disminuyó aproximadamente 9 puntos en comparación con el grupo de estudiantes en el que se aplicaron los talleres. Por otro lado, en el grupo sin intervención, la mediana de peso aumento cerca de 3 puntos. Esto sugiere que la inclusión de juegos lúdicos puede tener un impacto positivo en la reducción de peso corporal de los educandos. Aunque la intervención tenga una duración más prolongada, es probable que el efecto beneficioso se intensifique, contribuyendo así a la mejora del estado nutricional.

“Al respecto, un estudio aleatorizado de intervención educativa con actividad física basada en el juego y educación nutricional en niños españoles, encontró disminución del peso corporal en el grupo intervenido y aumento de peso en el grupo sin intervención” (Tarqui et al., 2023, p. 10).

Por su parte, Da Silva et al. (2020) en su artículo de investigación científica sobre “El juego como estrategia de investigación y reeducación alimentaria de niños con obesidad”, aplica un juego de mesa con el objetivo de enseñar a los niños sobre buenos hábitos alimenticios. A través del uso del juego, se logró obtener información sobre las preferencias alimenticias de los niños, al mismo tiempo que se fomentaba el conocimiento sobre las propiedades nutricionales de los alimentos y la importancia de realizar cambios para cultivar nuevos hábitos de vida saludables. Puesto que el juego, la interacción social y la educación son esferas ocupacionales fundamentales para los niños, el juego de mesa permitió abordar la obesidad y el sobrepeso como estrategia para simplificar la comprensión de los nutrientes alimenticios, lo que alentó una investigación más profunda sobre los patrones que estos conllevan.

2.3.2 Obesidad

2.3.2.1 Definición de Obesidad

Actualmente uno de los problemas más alarmantes que incide en la sociedad es la obesidad. Siendo este un tema de interés y discusión a nivel global, no solo por sus consecuencias, sino también porque cada vez son más las personas, especialmente la población joven (niños y adolescentes), que son diagnosticadas con este caso clínico. Los datos son preocupantes; cada año que pasa, aumentan los índices de obesidad a nivel mundial. Sus causas son diversas, pero la más influyente es el sedentarismo, debido a la escasa importancia que se otorga a la realización de actividad física o, al menos, a la responsabilidad de mantener una buena alimentación.

Siendo una patología que se presenta en todas las edades, territorios, y que no discrimina sexos, se toman en cuenta diferentes postulados sobre su significado. Así lo mencionan Alonso y González (2019):

La obesidad es la enfermedad crónica de origen multifactorial prevenible que se caracteriza por acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general del tejido

adiposo en el cuerpo; es decir cuando la reserva natural de energía de los humanos y otros mamíferos, almacenada en forma de grasa corporal se incrementa hasta un punto donde se asocia con numerosas complicaciones como ciertas condiciones de salud o enfermedades y un incremento de la mortalidad. (p. 20)

En referencia a esta noción, Kaufer y Pérez (2022) describen la obesidad como una condición crónica y recurrente de origen complejo, que se manifiesta a través de un desequilibrio energético inducido por un estilo de vida inactivo, un consumo desmesurado de energía o una combinación de ambos. Tomando en cuenta los diferentes métodos empleados por la sociedad para combatir esta problemática, uno de los más eficaces es el gasto calórico que se genera cuando se está en movimiento, ya sea mediante ejercicios físicos, actividad física o jugando.

2.3.2.2 Clasificación de la Obesidad

Son múltiples las clasificaciones planteadas sobre la obesidad, siendo la del Índice de Masa Corporal (IMC) la que más prevalece por su uso y validez cuando se debe diagnosticar y analizar esta condición. “La evidencia indica que el IMC está asociado con una cantidad importante de variedades genéticas (o genes), pero a pesar de esto, eso explicaría solo alrededor del 3 al 5% de la variación del IMC observada en la población” (Pou et al., 2023, p. 285).

De acuerdo, Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) se clasifican los niveles de obesidad en relación a la altura y peso, para evaluar el estado nutricional del individuo.

Tabla 1. *Clasificación del IMC.*

IMC	Clasificación
<18,5	Peso insuficiente
18,5-24,9	Normopeso
25-26,9	Sobrepeso grado I
27-29,9	Sobrepeso grado II (preobesidad)
30-34,9	Obesidad de tipo I
35-39,9	Obesidad de tipo II
40-49,9	Obesidad de tipo III (mórbida)

>50	Obesidad de tipo IV (mórbida extrema)
-----	---------------------------------------

Fuente: Salas Salvadó (2007).

2.3.2.3 Causas y efectos de la Obesidad

Entre las causas que originan la obesidad, se encuentran factores incidentes que determinan un nivel bajo o alto en cuadros de obesidad. Entre ellos, el componente genético, proveniente de casos familiares que la padecen y, como consecuencia, la siguiente generación también puede adquirirla. Elementos ambientales, de conducta humana y condiciones asociadas demuestran que son altamente asociados con las causales de esta patología, e influyen en el poco interés por tener hábitos de actividad física y dieta saludable diaria.

2.3.2.3.1 El Sedentarismo

Últimamente, este factor es el más perjudicial, ya que la sociedad se ha acostumbrado a obtener la mayoría de sus necesidades de manera fácil, lo que implica acostumbrarse a una comodidad que aleja de la necesidad de moverse de un lugar a otro. “El sedentarismo, con el tiempo causa un incremento del peso corporal, presión arterial y colesterol en sangre. Esta combinación ocasiona un aumento en la probabilidad de desarrollar enfermedades cardíacas crónicas, diabetes y otros problemas relacionados con la salud” (Vázquez et al., 2019, p. 1014).

Por ejemplo, pedir una comida y que llegue directamente a la puerta de la casa, una lista de medicamentos en la farmacia sin la necesidad de salir, un pago de algún servicio básico en una agencia cercana a través de la internet, o el simple hecho de evitar caminar hacia la institución educativa o el trabajo. Son acciones que pueden parecer insignificantes, pero internamente el cuerpo las solicita, ya que implica movilidad y generan un gasto energético que contribuye a reducir el excesivo peso corporal acumulado.

2.3.2.3.2 La Mala Alimentación

De la misma forma, los malos hábitos alimenticios repercuten cuantiosamente y son los que más han trascendido con el paso de los años. De acuerdo con Pinos et al. (2019):

El exceso de consumo de comida rápida no solo puede favorecer al desarrollo de patologías relacionadas con una mala alimentación sino también impacta de manera negativa en la vida estudiantil ya que una persona que no tiene un óptimo estado de salud presentará dificultades relacionadas como cansancio, fatiga, sueño somnolencia durante las horas académicas impidiéndoles una óptima atención y aprovechamiento de las mismas. (p. 63-64)

La tendencia a optar por alimentos de preparación rápida, que no requieran mucho tiempo, contribuye significativamente al deterioro de los niveles de salud física en las personas. En otras situaciones, la falta de recursos económicos limita la posibilidad de acceder a alimentos nutritivos, como frutas y verduras, que son esenciales para mantener una dieta saludable.

Como lo expresan Martínez y Pérez (2022), haciendo referencia a lo mencionado en el anterior apartado, La limitación de calorías resulta fundamental para lograr una disminución de peso clínicamente significativa. Se aconseja mantener un déficit calórico que oscile entre 500 y 750 kcal al día, lo que lleva a una pérdida de peso promedio de 0.5 a 0.75 kg por semana.

2.3.2.3.3 La Tecnología

A pesar de constituir una innovación en la sociedad y representar una contribución significativa para el desarrollo global, proporcionando ventajas de alto impacto en las industrias y los hogares, también puede llegar a representar un peligro debido a su uso inadecuado e incontrolado. Los niños han encontrado en ella una fuente relevante de distracción relevante para sus vidas, ya que actividades como salir a jugar, experimentar con su entorno y construir su propio mundo fuera de su casa han quedado en segundo plano. Lo que la realidad virtual les ofrece resulta mucho más atractivo para sus intereses, generando comodidad, entretenimiento y acceso a una variedad de actividades.

“El uso desmedido de las tecnologías está provocando en la población juvenil

cambios drásticos en sus conductas, favoreciendo el sedentarismo y el desarrollo de enfermedades cardiovasculares a mediano y largo plazo” (Rivera et al., 2018, p.17).

Su excesivo empleo ha resultado en un aumento significativo y desacelerado de los niveles de masa grasa corporal en aquellos que la emplean de manera inapropiada. Puesto que implica que la persona permanezca estática en un solo lugar y solo mueva los dedos para interactuar con el dispositivo electrónico, acompañado de un consumo de calorías que no contribuye de manera beneficiosas al mantenimiento de un buen estado corporal. De este modo, lo único que se genera es una falta de consideración hacia al menos una hora diaria para realizar movimientos físicos que contrarresten los efectos de la inactividad.

2.3.2.3.4 Otras causantes

Gómez (2020), propone a las causas de la obesidad como 3 condiciones que aparecen por múltiples factores que determinan la aparición de esta patología:

- La primera condición está vinculada a la vida laboral, ya que las actividades necesarias para cumplir con este aspecto ocupan, en muchas ocasiones, la mayor parte del tiempo diario. Esto resulta en la inexistencia de tiempo dedicado a realizar cualquier tipo de actividad física o movimiento que contribuya a la pérdida de peso.
- La segunda condición se relaciona con la tecnología, los juegos en línea y la ingesta de alimentos no saludables, factores que contribuyen a una vida sedentaria centrada principalmente en la búsqueda de distracciones cómodas. El teletrabajo, una herramienta implementada actualmente con el objetivo de mantener el seguimiento laboral y realizarlo desde la comodidad de los hogares, también influye en la tendencia hacia un estilo de vida más sedentario.
- La tercera condición se dirige a la pandemia Covid-19, lo que implicó quedarse en casa por mucho tiempo. No se permitía la salida a gimnasios ni a parques para caminar, correr o jugar, actividades que normalmente permitían mantenerse activo y saludable.

Esta última condición fue una de las más influyentes, puesto que fueron más de 3 años los que obligaron a las personas a nivel mundial a vivir en una incertidumbre acerca de su salud, bienestar y todos los factores que representaban de especial cuidado en esta

pandemia. Obligando a la población a quedarse en casa, y buscar nuevas formas de distracción que no involucraran movilización fuera del hogar.

2.3.2.3.5 Efectos

Este fenómeno va más allá de simplemente un problema estético, ya que se ha establecido una sólida asociación entre la obesidad y diversas complicaciones de salud interna. Como menciona Gómez (2020):

Un IMC por encima de 25, es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles, como: enfermedades cardiovasculares (principalmente las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares), la diabetes, los trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis, enfermedad degenerativa de las articulaciones discapacitante), y algunos tipos de cánceres (endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon). (p. 166)

Estas condiciones de salud asociadas a la obesidad no solo impactan la calidad de vida de las personas, sino que también generan una carga significativa en los sistemas de atención médica. Las enfermedades cardiovasculares y la diabetes, en particular, requieren tratamientos prolongados y costosos. Además, las complicaciones del aparato locomotor pueden afectar la movilidad y la funcionalidad diaria, mientras que los tipos de cáncer mencionados implican tratamientos intensivos y a menudo tienen consecuencias devastadoras para la salud a largo plazo.

Por consiguiente, Alonso y González (2019) indican que “La mortalidad está incrementada en la obesidad, con un IMC mayor de 32 están asociado con un doble riesgo de muerte” (p. 23). La relación entre la obesidad y la mortalidad destaca la necesidad urgente de intervenciones preventivas y estrategias de manejo del peso, no solo para mejorar la salud general, sino también para reducir el riesgo de eventos fatales asociados con esta condición.

2.3.2.4 La Alimentación

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, Organización Mundial de la Salud, 2018), los hábitos alimentarios saludables se forman durante los primeros años de vida, y la lactancia materna es un ejemplo clave de esto, ya que desempeña un papel esencial en este proceso al favorecer el crecimiento sano y mejorar

el desarrollo cognitivo de los infantes. Son beneficios que perduran a largo tiempo, lo que contribuye a reducir el riesgo de padecer sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida.

La alimentación juega un papel imprescindible en la vida de las personas, desde los primeros momentos de existencia y hábitat en la tierra, toda forma de vida ha tenido la necesidad de alimentarse. Aunque actualmente esto se ha visto influenciado por diferentes aspectos que día a día aparecen en la sociedad. Un gran ejemplo son los tipos de alimentación (vegetariana, vegana, flexitariana, etc.), el grado de procesamiento de los alimentos y como consecuente la deficiencia de nutrientes por el alto índice de químicos que contienen, entre varios aspectos más.

“La prevención y el tratamiento de la obesidad requieren el consumo de una alimentación sana y energética equilibrada y unos niveles de actividad física adecuados” (OMS, 2021).

El tipo de alimentación que adopte una persona es fundamental, ya que de esto dependerá su progreso. Por lo general, los diagnosticados con esta patología acuden a especialistas en busca de ayuda para obtener una dieta nutritiva y saludable que les permita reducir el exceso de grasa corporal acumulada. Esto es un punto positivo, pero siempre se debe tener en cuenta la edad, el estado de salud y las necesidades o enfermedades que tengan la personas con obesidad. Estos factores influirán en los cambios que se realicen en su plan nutricional y asegurarán que sean beneficiosos para él o ella.

La educación que las personas reciben respecto a estos temas les proporciona las herramientas necesarias para tomar decisiones más informadas. Como argumenta Álvarez (2019), los fundamentos esenciales de la educación para la salud se centran en la adquisición de conocimientos específicos, tales como los principios de una alimentación balanceada, los impactos de la dieta en la salud, la actividad física apropiada para cada individuo, y, principalmente, en asegurar un compromiso por parte del paciente para mantener estas prácticas.

Cada vez observamos más niños y jóvenes obesos que observamos en las instituciones educativas, lo cual es alarmante y nos lleva a reflexionar. ¿Serán sus hogares tolerantes con la ingesta excesiva de comida?, ¿Los programas de Educación Física no

están abordando a plenitud sus contenidos?, ¿La institución educativa no está tomando medidas frente a esta problemática?, son algunas de las interrogantes que surgen.

Por lo tanto, es crucial tener en cuenta el desarrollo de proyectos pedagógicos, ya sean teóricos, prácticos o una combinación de ambos, que permitan involucrar a toda la comunidad educativa en esta situación. Es importante abordar esta problemática desde diferentes ángulos para buscar soluciones efectivas y promover hábitos de vida saludables desde temprana edad.

2.3.2.5 La Actividad Física

A diario, el ser humano realiza innumerables actividades que implican movimientos, generando un gasto energético que influyen en la quema de calorías. Este gasto varía dependiendo de si son actividades de bajo o alto impacto, pero incluso las actividades mínimas contribuyen a este proceso.

La Actividad Física está compuesta por actividades cotidianas, como subir escaleras, barrer el piso, ir al supermercado, levantarse a abrir la puerta, entre otras actividades simples que realizamos a diario. Estas acciones nos permiten mantener una buena salud y prevenir enfermedades, como lo sostiene Perea et al. (2019) “Esta se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía como el simple hecho de desplazarnos de un lugar a otro” (p. 121).

Es un tema relevante, ya que la sociedad busca mejorar su estado físico y optar por la actividad física como la mejor opción. Sin embargo, es mínimo el porcentaje que la pone en práctica, ya que la mayoría de la población se ha adaptado a las comodidades que ofrece la actualidad. Esto ha generado un elevado índice de sedentarismo, que ha llevado a incrementos en los niveles de obesidad entre las personas.

Fomentar una cultura activa en jóvenes y adultos es el objetivo clave a alcanzar. En las empresas, se ha tratado de implementar un espacio denominado “pausa activa”, que permite a los trabajadores poner en movimiento su cuerpo, liberar el estrés y la tensión a través de actividades recreativas que capturen y motiven su atención. Esto logra que, al regresar al trabajo estén más relajados para continuar con sus labores.

En las instituciones educativas, aunque pueda parecer insignificante para algunos o desagradable para otros que los estudiantes jueguen durante el receso otorgado a mitad

de sus actividades escolares, es de gran importancia que lo hagan de cualquier forma recreativa o deportiva. Esto les permite mantenerse en movimiento, generar un gasto calórico, liberar energías y, de una u otra forma, eliminar toxinas y calorías acumuladas en sus cuerpos.

2.3.2.6 Relación entre Obesidad y el Estado Físico

“El dramático incremento del sedentarismo y la inactividad física en las últimas décadas ha ocasionado un aumento en la incidencia de numerosas enfermedades” (Pinto y Martínez, 2019, p. 82)

Las personas con obesidad suelen presentar un mal estado físico, por lo cual es necesario empezar a optar por medidas eficaces que le permitan reducir esos niveles de peso acumulado en sus cuerpos. Una de esas opciones es la actividad física, que implica movimientos cotidianos, así también encontramos a las actividades recreativas, las actividades lúdicas que imparten los centros educativos, los juegos que aplicamos en casa o en nuestros tiempos de ocio, el deporte como competencia o recreación y los ejercicios físicos, cada una de estas alternativas es óptima para mejorar el estado físico de cualquier persona.

Existen informes que detallan, según investigaciones, cuál sería el tiempo idóneo para llevar a cabo estas acciones, como lo indica López et al. (2021) conforme a las pautas de actividad física para la salud a nivel global, se sugiere que los niños y adolescentes dediquen al menos 60 minutos cada día a actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. Estas actividades físicas deben abarcar ejercicios que fortalezcan el sistema musculoesquelético y permitan mejorar la flexibilidad.

El tiempo destinado a realizar estas actividades dependerá de los horarios personales que tenga cada individuo y la predisposición que tenga en buscar mejorar su estado físico. Se debe establecer un equilibrio entre las responsabilidades cotidianas y el compromiso con la práctica de actividad física. Planificar horarios convenientes para llevar a cabo las actividades establecidas para el día es esencial, ya que esto permite cumplir con los objetivos planteados sin sobrecargar la rutina con actividades que podrían causar fatiga y obstaculizar la finalización exitosa de las tareas diarias.

En su investigación sobre temas relacionados con este trabajo, Huaman y Bolaños

(2020), concluyen que “La OMS reconoce que la inactividad física se encuentra entre los 10 principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial, y más del 80% de la población adolescente del mundo no tiene un nivel suficiente de actividad física” (p. 186).

CAPÍTULO III.

DIAGNÓSTICO DEL OBJETO DE ESTUDIO

3.1 Enfoques Diagnósticos

3.1.1 Tipo de investigación

3.1.1.1 Investigación Descriptiva

Este capítulo expone que “La investigación descriptiva se efectúa cuando se desea describir, en todos sus componentes principales, una realidad” (Guevara et al., 2020, p. 165). Considerando lo dicho por el autor, este tipo de investigación tiene como objetivo principal proporcionar una descripción detallada del fenómeno dentro del contexto de realidad específica. Esta perspectiva resaltó la importancia de considerar de manera minuciosa los elementos claves del fenómeno, que facilitaron una descripción detallada y ofrecieron una visión clara y completa de la situación.

Es esencial el uso de herramientas apropiadas para explorar y establecer la relación entre las variables expuestas como objeto de estudio. En efecto, Díaz y Calzadilla (2016) expresa que la investigación descriptiva entra en acción en situaciones en las cuales es necesario trazar las particularidades específicas que se identifican durante los estudios exploratorios que se realizan dentro de un contexto determinado. En consecuencia, este enfoque brindó una comprensión más precisa y detallada de los elementos descubiertos durante esta fase, y generó una base sólida para abordar de manera efectiva las implicaciones presentadas en este trabajo.

Este estudio se basó en un enfoque cuali-cuantitativo (mixto), lo que permitió recopilar datos mediante la entrevista y análisis estadísticos (test). Como expresa Muñoz (2013), “El enfoque mixto es un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio, para responder a un planteamiento del problema o para responder a preguntas de investigación” (p. 219). En esencial, el enfoque mixto se presenta como una herramienta metodológica versátil que fortalece la validez y la profundidad de las respuestas a los desafíos planteados en la investigación.

3.1.2 Diseño de investigación

3.1.2.1 Población y muestra

La investigación se llevó a cabo en la Escuela de Educación Básica “Enrique Augusto Castro Aguilar” de la ciudad de Machala con estudiantes de Básica Media. La población de esta institución está conformada por 1 docente y 163 estudiantes. La población teórica comprende todos los elementos de estudio, y el investigador debe identificar y definir con precisión estos elementos para llevar a cabo la investigación. En el caso de que los sujetos sean la unidad de observación, es necesario primero determinar el lugar donde se encontrarán para caracterizar adecuadamente las unidades de estudio (Mucha et al., 2021).

La muestra seleccionada para este trabajo incluyó 1 docente y 128 estudiantes de Básica Media, los cuales contaron como muestra ya que al momento de aplicar la investigación de campo no estuvieron presentes todos los estudiantes. Como argumenta Reales et al. (2022) “Una muestra permite realizar inferencias, extrapolar o generalizar conclusiones a la población con un alto grado de certeza; de tal modo que una muestra se considera representativa de la población” (p. 685).

3.1.2.2 Métodos de investigación

Los métodos de investigación son esenciales para desarrollar un estudio, otorgando un marco sistemático que permite recolectar y analizar datos. Los métodos de investigación tienen la función de identificar y acotar un problema, posibilitando la recopilación de datos cruciales para formular hipótesis que luego serán sometidas a pruebas o respaldadas. De esta manera, se facilita la toma de decisiones más adecuadas en relación con el caso de estudio (Guevara et al., 2020).

Acorde a la orientación de la investigación, se empleó un método analítico-sintético como procedimiento de investigación. De acuerdo con Delgado-Hito & Romero-García (2021, como se citó en López y Ramos, 2021):

El método analítico-sintético parte de entender el análisis como el procedimiento mental que descompone lo complejo en sus partes y cualidades, permitiendo la división mental del todo en sus múltiples relaciones; y la síntesis como la unión

entre las partes analizadas, descubriendo las relaciones y características generales entre ellas, lo cual se produce sobre la base de los resultados del análisis. (p.24).

Este trabajo se fundamentó en el método mencionado, el cual posibilitó la recopilación de información centrada en las características individuales de cada estudiante con respecto a su peso corporal. Al integrar los resultados y emplear un análisis interpretativo, se logró obtener la información necesaria para desarrollar la propuesta metodológica.

3.1.2.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

En relación con las técnicas e instrumentos de investigación empleados, se incorporó la entrevista como una herramienta que implica la obtención de información detallada. Como plantea López y Ramos (2021) la entrevista “es aquel método donde se coloca al investigador en contacto personal con los sujetos investigados y, además de permitir informaciones semejantes a las de la encuesta, propicia reconocer aspectos afectivos y volitivos que puede ser relevantes para la investigación” (p. 27).

Además, se realizó la aplicación de un test (IMC) que posibilitó la medición de atributos, habilidades o características de un individuo o grupo, generando datos numéricos que fueron analizados estadísticamente. El test constituye una herramienta de medición y valoración aprobado científicamente que se utiliza en el transcurso de evaluación del estado de un problema (López y Ramos, 2021).

La combinación entre la entrevista, y la aplicación del test consiste en abordar aspectos cualitativos y cuantitativos, enriqueciendo la validez y la profundidad de los hallazgos de la investigación.

3.1.2.4 Validación de los instrumentos de investigación

La entrevista y el análisis estadístico fueron empleados como herramientas para validar el proceso investigativo. La entrevista ayudó a recopilar datos en tiempo real, capturando detalles importantes. Por otro lado, el análisis evaluó la importancia de los hallazgos y las conexiones entre las variables. Esta combinación de métodos no solo hizo que los resultados fueran más confiables, sino que también facilitó la identificación de patrones y tendencias, mejorando nuestra comprensión completa del tema estudiado.

Se llevó a cabo una entrevista con la docente de Educación Física en la Institución Educativa, con el fin de conocer su opinión acerca de si la implementación de actividades lúdicas contribuye a reducción de la obesidad en los estudiantes. Se consideraron las estrategias implementadas y la inclusión de actividades lúdicas en este análisis.

Además, el proceso estadístico se realizó a través de un test de Índice de Masa Corporal (IMC), proporcionando datos precisos sobre los estudiantes que se encuentran en los niveles de obesidad definidos previamente en el Marco Conceptual de esta investigación.

3.2 Descripción del proceso diagnóstico

El proceso diagnóstico se inició mediante la identificación y delimitación de la problemática, abordando el problema central y estableciendo tanto los objetivos generales como los específicos de la investigación. Seguidamente, se recurrió al estado del arte para recopilar referencias bibliográficas que respaldaran el marco teórico y conceptual, proporcionando así conceptos sólidos avalados científicamente.

Posteriormente, los instrumentos empleados desempeñaron un papel crucial al permitir una comprensión profunda del estado de las variables analizadas en su contexto. Esta fase generó resultados precisos que impulsaron significativamente el avance de este estudio. Estos resultados facultaron la formulación de una guía metodológica que propone actividades lúdicas que contribuyen a reducir los niveles de obesidad en los estudiantes.

En última instancia, este proceso culminó con la redacción de conclusiones y recomendaciones que consolidan y sintetizan los hallazgos de la investigación, brindando así un cierre integral y propositivo a este trabajo dedicado a mejorar la salud y bienestar de los estudiantes.

3.3 Recopilación de la información

Acorde con las preguntas y objetivos de investigación, se desarrolló una entrevista dirigida a la docente de Educación Física, que abarcaba el conocimiento que tiene sobre las actividades lúdicas y la obesidad. La estructura de la entrevista fue diseñada de manera que las preguntas estuvieran alineadas con los objetivos de la investigación, ofreciendo así una perspectiva específica y enriquecedora sobre la conexión entre las actividades

lúdicas y la problemática de la obesidad, según la experiencia y conocimientos de la docente.

Simultáneamente, se implementó un test estadístico centrado en el Índice de Masa Corporal (IMC), que proporcionó información detallada sobre el estado físico de los estudiantes. Este método se basa en la toma de medidas de estatura y peso de cada niño, seguido por la aplicación de la fórmula: $IMC = \text{Peso (Kg)} / \text{Estatura al cuadrado (m)}$. Este cálculo determina si los estudiantes presentan o no índices de obesidad.

La información recopilada se estructuró a partir de las variables de estudio, las cuales fueron categorizadas por dimensiones. De esta clasificación surgieron los indicadores que se utilizaron como base para el diseño de las herramientas de investigación. Estos instrumentos se organizaron de la siguiente manera:

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

Objetos de estudio	Dimensiones	Indicadores
Actividades Lúdicas	Aplicación en el contexto educativo	Características Propiedades Juegos en movimiento
	Ejecución de Actividades Lúdicas	Clasificación Beneficios Técnicas
Obesidad	Método	Evaluación del IMC Proceso de enseñanza-aprendizaje a través del juego
	Guía metodológica	Estrategias Importancia

3.4 Análisis del contexto y desarrollo de la matriz de requerimientos

La obtención de datos se llevó a cabo a través de una entrevista aplicada a la docente de Educación Física, quien proporcionó la información esencial para facilitar la generación de datos.

Por lo tanto, la entrevista fue realizada con una docente encargada de impartir la asignatura de Educación Física; la información recopilada se organizó mediante códigos, siendo D1 la representación del docente 1. Según los datos obtenidos, se realizó el análisis utilizando la información para avanzar en la elaboración de la matriz.

3.4.1 Entrevista dirigida a la docente de Educación Física

Dimensión 1: Aplicación en el contexto educativo

1. ¿Cuál es su conocimiento sobre las actividades lúdicas aplicadas a las clases de Educación Física?

D1. La aplicación de juegos de diversión, como el “gato y el ratón”, que permite a los estudiantes trabajar la velocidad y la agilidad.

Análisis e interpretación

La docente enfatizó en su respuesta la diversión como un método que busca hacer las clases más atractivas y participativas dentro de un enfoque pedagógico. La elección de un ejemplo específico indica conocimiento práctico en la implementación de juegos, mientras que al mencionar que estos permiten a los estudiantes trabajar la velocidad y la agilidad, la docente destaca objetivos educativos claros.

2. ¿Cuál es su experiencia en la aplicación de actividades lúdicas?

D1. Visualizar que los estudiantes tengan el conocimiento de lo que es un juego, ya que ellos creen que un juego es correr detrás de un balón y eso es un deporte, entonces ellos deben saber diferenciar lo que es un juego de cualquier otra actividad, para que así puedan participar de manera adecuada.

Análisis e interpretación

La docente dentro de su experiencia destaca su preocupación por la percepción limitada de algunos estudiantes sobre lo que constituye el juego, especialmente asociándolo solo con deportes como correr detrás de un balón. Su enfoque pedagógico se centra en la necesidad de que los estudiantes diferencien claramente un juego de otras actividades para fomentar una comprensión más amplia.

Dimensión 2: Ejecución de actividades lúdicas

3. ¿Considera que la práctica de actividades lúdicas despierta el interés de los estudiantes?

D1. Claro que sí, porque a los estudiantes lo que más le gusta es jugar, y más aún recordarles que el tipo de juego esté direccionado a lo que se quiera enseñar. Por ejemplo, la aplicación de juegos como la carretilla, el trompo y la rayuela.

Análisis e interpretación

La docente muestra una perspectiva positiva sobre el impacto de las actividades lúdicas para despertar el interés de los estudiantes en las clases de educación física. Reconoce la preferencia natural de los estudiantes por el juego y destaca la importancia de direccionar las actividades lúdicas hacia los objetivos educativos.

4. ¿En qué medida cree que las actividades lúdicas contribuyen a reducir la obesidad en los estudiantes de Educación Básica Media?

D1. Considero que los juegos son una parte valiosa, pero no única, en el control de la obesidad en los estudiantes. También es importante tener un control en casa, y lo que realizamos nosotros en la institución educativa es complementar la participación de ellos en las diferentes actividades físicas.

Análisis e interpretación

La docente aborda la pregunta sobre si las actividades lúdicas contribuyen a reducir la obesidad en los estudiantes con una perspectiva equilibrada. Su respuesta refleja una comprensión integral de la complejidad del problema y la importancia de un enfoque colaborativo entre el hogar y la institución educativa para abordar la obesidad en los estudiantes.

5. ¿Cree usted que la implementación de actividades lúdicas ayudaría a contrarrestar la poca participación en los estudiantes?

D1. Sí, porque a los estudiantes lo que les gusta es jugar, sobre todo porque les permite perder el miedo y la vergüenza al participar, y quizás algún compañero quiera burlarse de ellos.

Análisis e interpretación

La docente argumenta que estas actividades ayudan a superar el miedo y la vergüenza, creando un ambiente menos intimidante. Además, señala la importancia de

prevenir la burla entre compañeros, indicando que los juegos pueden contribuir a un entorno más inclusivo y colaborativo.

Dimensión 3: Método

6. ¿Ha aplicado algún test para conocer el estado corporal de sus estudiantes?

D1. Un test en específico no, pero sí la obtención del peso y la medida. Nosotros nos enfocamos más en conocer el estado de salud de los estudiantes, ya que es primordial saber si tiene algún tipo de enfermedad que impida realizar alguna actividad.

Análisis e interpretación

La docente enfatiza la importancia de conocer el estado corporal de salud general de los estudiantes, aunque no ha aplicado un test en específico. Su enfoque se centra en obtener el peso y la medida para identificar posibles enfermedades que podrían afectar la participación de los alumnos en actividades físicas.

7. ¿Cuál es su perspectiva sobre la utilidad del test de Índice de Masa Corporal (IMC) como herramienta para evaluar el estado corporal de los estudiantes?

D1. Buena, ya que nos permite observar si un estudiante presenta índices elevados de sobrepeso. No se puede trabajar con ellos las mismas actividades que se trabajaran con el resto, porque no tendrá el mismo rendimiento.

Análisis e interpretación

La docente tiene una perspectiva positiva sobre la utilidad del Índice de Masa Corporal (IMC) para evaluar el estado corporal de los estudiantes, especialmente para identificar índices elevados de sobrepeso. Destaca la importancia de ajustar las actividades físicas según el IMC, reconociendo que no todos los estudiantes tendrán el mismo rendimiento debido a sus diferencias en su composición corporal.

8. ¿Considera que el proceso de enseñanza-aprendizaje a través del juego promueve la participación activa de los estudiantes?

D1. Sí, porque ellos participan y la mayoría de veces existen estudiantes que toman la iniciativa de proporcionar ciertos juegos que se podrían desarrollar en la clase.

Análisis e interpretación

La docente destaca que los alumnos no solo participan, sino que también toman la iniciativa de proponer juegos para desarrollar en clase. Esto indica una efectividad en el enfoque, creando un ambiente educativo dinámico y colaborativo.

Dimensión 4: Guía metodológica

9. En su experiencia como docente, ¿considera necesario el diseño de una propuesta metodológica que integre actividades lúdicas para las clases de educación física?

D1. Sí, por lo general, en nuestras planificaciones detallamos juegos lúdicos de los cuales hay una gran variedad.

Análisis e interpretación

La docente reconoce la importancia de diseñar una propuesta metodológica que integre actividades lúdicas en las clases de educación física. Con un enfoque planificado que refleje una estrategia consciente para mejorar la experiencia de aprendizaje, mostrando consideración hacia la diversidad y el interés de los estudiantes.

10. ¿Cuán importante sería para la institución educativa contar con una guía metodológica referente a actividades lúdicas que permita reducir la obesidad en los estudiantes?

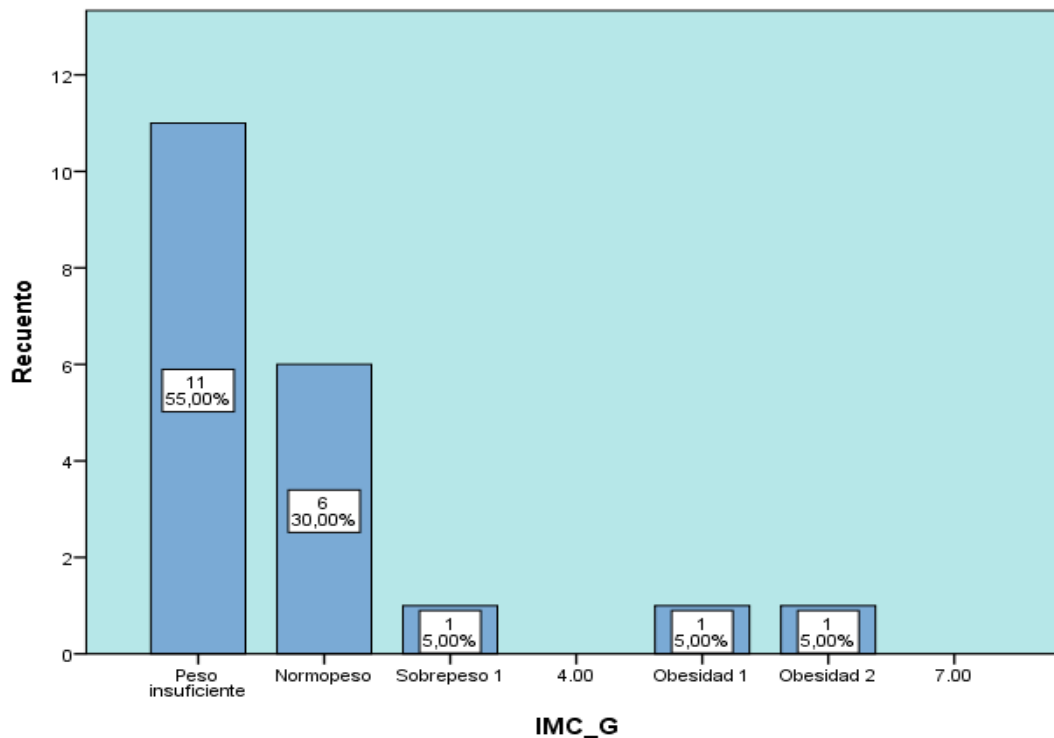
D1. Como se mencionó anteriormente, en mi opinión, las actividades lúdicas contribuyen en cierta medida al control de la obesidad. Sin embargo, la clave está en casa, ya que es fundamental controlar la alimentación y tener en cuenta que diariamente se debe realizar 30 minutos de actividad física, así sea caminar o trotar.

Análisis e interpretación

La docente expresa que las actividades lúdicas desempeñan un papel en el control de la obesidad, aunque su contribución se percibe como parcial. Indica que la principal ayuda para abordar este problema radica en el hogar, su perspectiva sugiere una desvinculación entre las actividades lúdicas y la reducción de la obesidad, priorizando hábitos saludables fuera del entorno escolar.

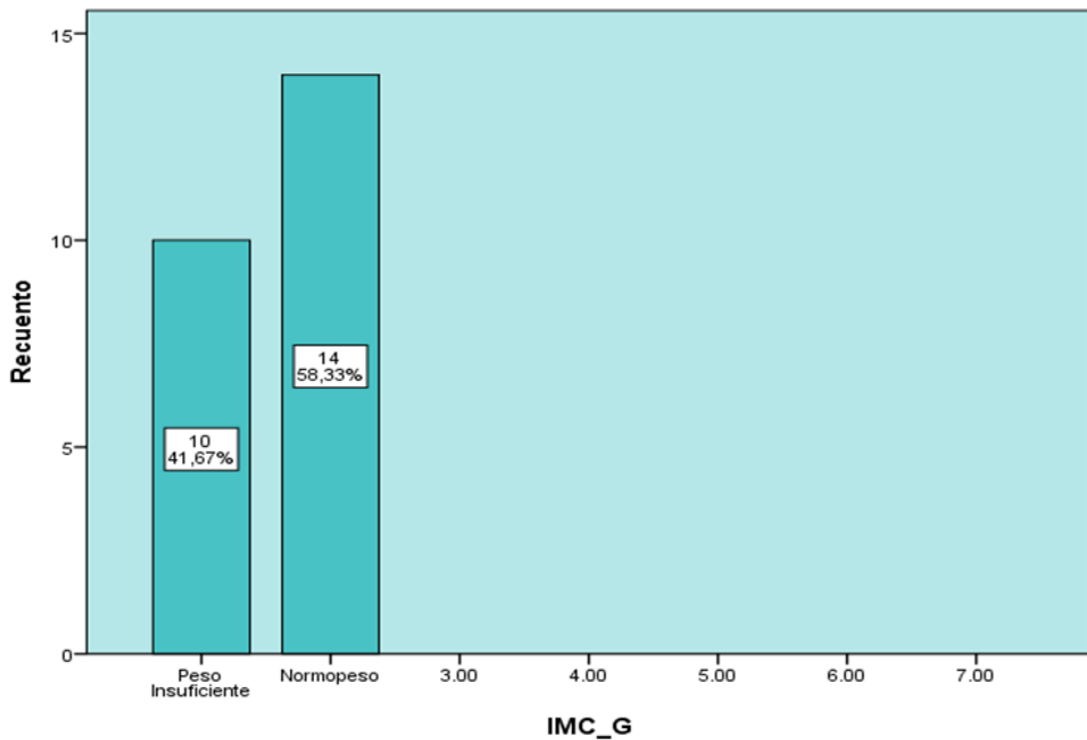
Resultados del test de Índice de Masa Corporal (IMC) en los estudiantes

Figura 1. Índice de Masa Corporal de 5 EGB “A”



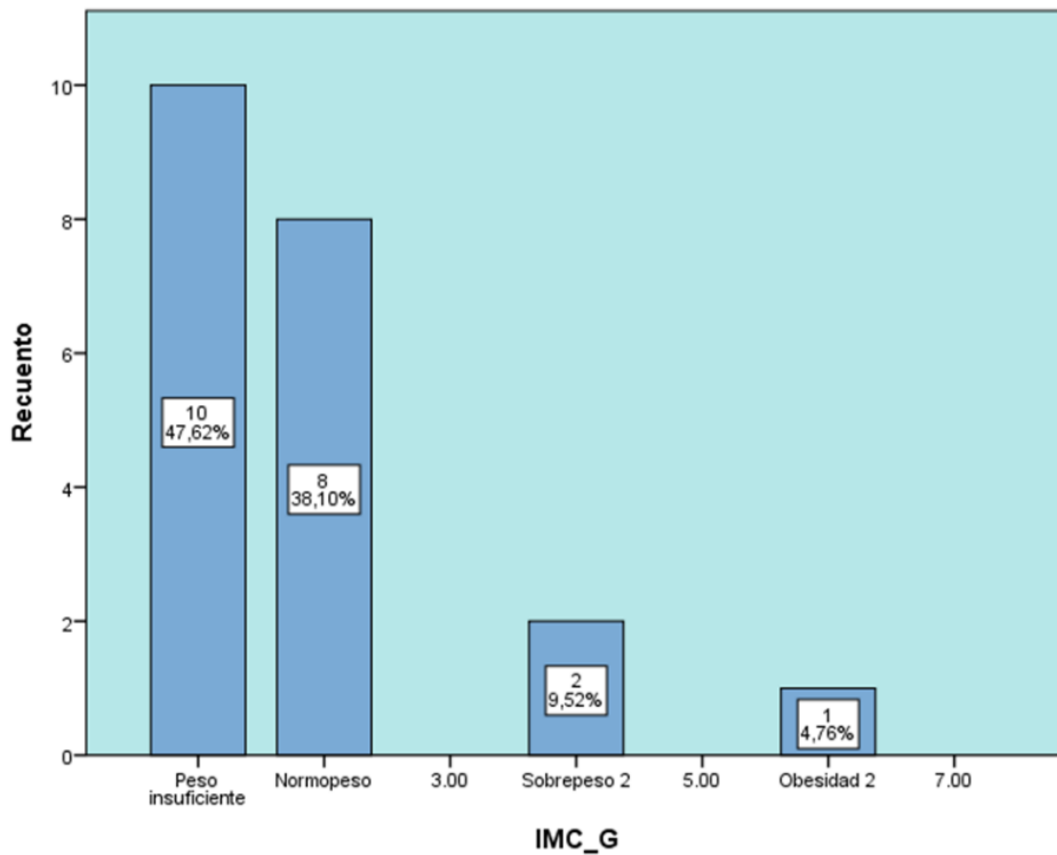
La figura 1 representa la distribución de los estudiantes de 5 EGB “A” de la Escuela de Educación Básica “Enrique Augusto Castro Aguilar” según su índice de masa corporal. Se puede observar que la barra que más resalta es de los estudiantes que tienen peso insuficiente (55%), seguidos por los que tienen Normopeso con un (30%). Sin embargo, encontramos solo dos estudiantes dentro de la clasificación de obesidad, un estudiante con obesidad tipo 1 que representa el (5%) y otro estudiante con obesidad tipo 2 que representa también el (5%).

Figura 2. Índice de Masa Corporal de 5 EGB “B”



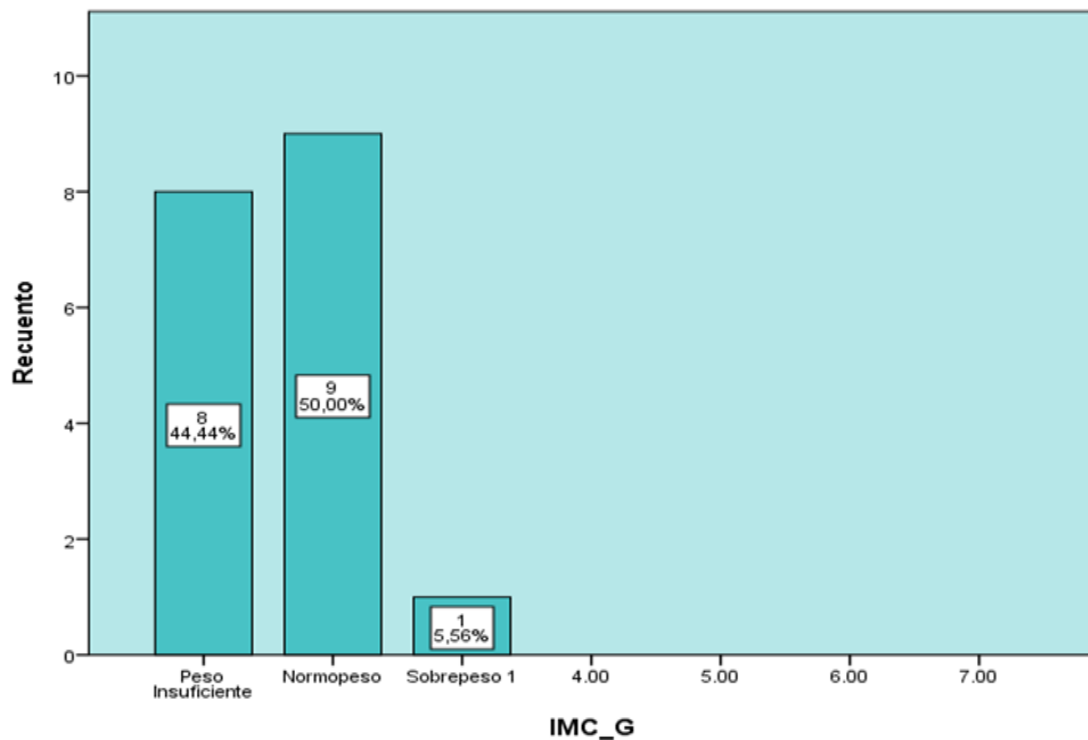
La figura 2 representa la distribución de los estudiantes de 5 EGB “B” de la Escuela de Educación Básica “Enrique Augusto Castro Aguilar” según el índice de masa corporal. Se observa que el (58,33%) que representa a un total de los 14 estudiantes se encuentran en el rango de Normopeso. El resto de los estudiantes que es el (41,67%) que representa a 10 estudiantes presenta peso insuficiente. Mientras que el rango de obesidad no se encuentra ningún estudiante.

Figura 3. Índice de Masa Corporal de 6 EGB “A”



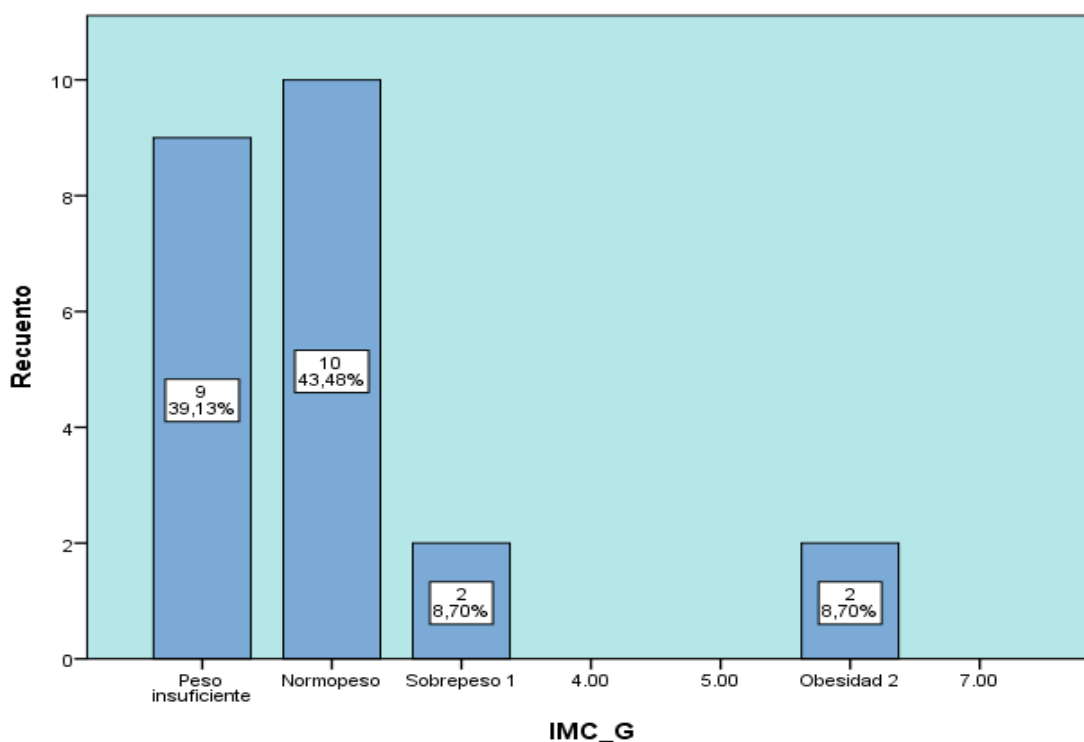
La figura 3 representa la distribución de los estudiantes de 6 EGB “A” de la Escuela de Educación Básica “Enrique Augusto Castro Aguilar” según el índice de masa corporal. En la figura se puede apreciar que el rango de peso insuficiente es el que más resalta con un (47,62%) que representa a 10 estudiantes, seguido está el Normopeso con un (38,10%) que representa a 8 estudiantes. Sin embargo, en esta figura existen dos estudiantes que presenta sobrepeso tipo 2 que representa a un (9,52%), y un estudiante que se encuentra en el rango de obesidad tipo 2 que representa al (4,79%).

Figura 4. Índice de Masa Corporal de 6 EGB “B”



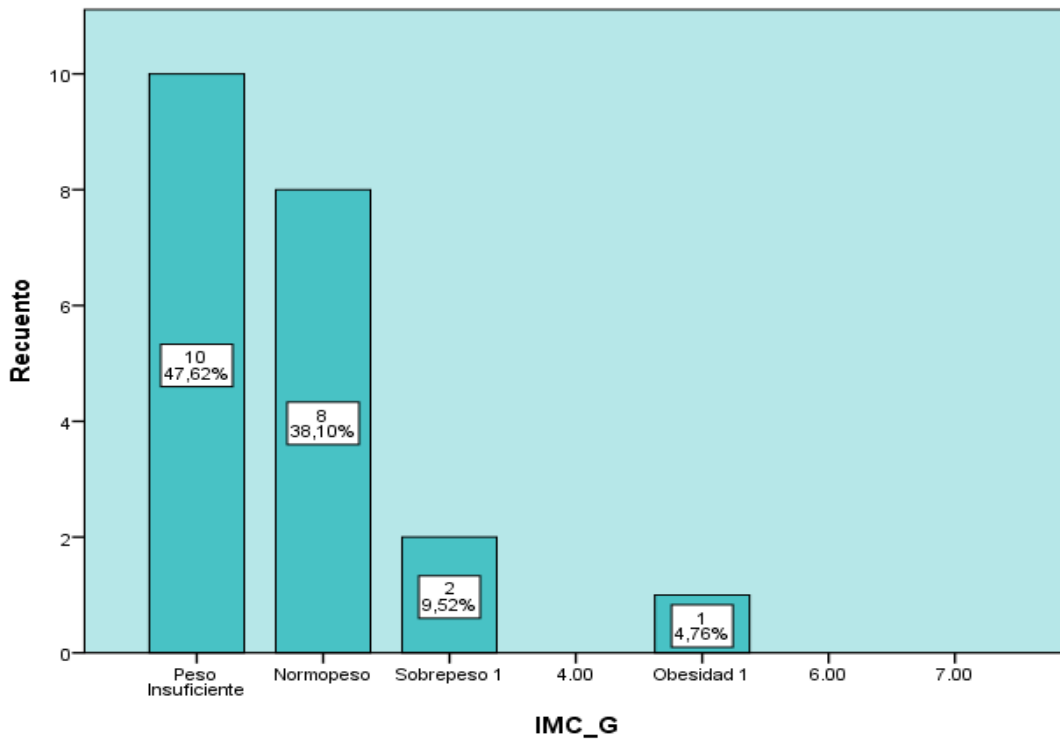
La figura 4 expone mediante un gráfico de barras los resultados de un recuento y un estudio porcentual de la variable de índice de masa corporal de los educandos. Esta expone la situación en cuanto a la salud física de los estudiantes, logrando destacar el alto porcentaje con respecto a un Normopeso (50%) que sería lo indicado y más adecuado dentro de la comunidad educativa, permitiendo que gocen de un buen estado físico y este sea de provecho para sus actividades escolares. Con los resultados restantes es importante indicar a las autoridades para que puedan tomar cartas en el asunto y de esta forma, analizar y evaluar los casos para mejorar estos porcentajes.

Figura 5. Índice de Masa Corporal de 7 EGB “A”



La figura 5 nos detalla la información exacta sobre las clasificaciones del IMC en la que se encuentran los estudiantes del 7 EGB “A”. De la cual podemos tomar a los dos estudiantes que presentan obesidad tipo 2 y representa a un (8,70%), los cuales serán fundamentales para desarrollar el trabajo de investigación. Así mismo, resaltan dos categorías de esta distribución como son el Normopeso con (43,48%) y el peso insuficiente con (39,13%). Por otro lado, también destacan los dos estudiantes que se encuentran con sobrepeso tipo 1.

Figura 6. Índice de Masa Corporal de 7 EGB “B”



La figura 6 presenta el número de estudiantes según su índice de masa corporal según su Índice de Masa Corporal. Este grafico permite observar la cantidad de estudiantes que se encuentran clasificado acorde a los niveles de su IMC, de forma llamativa la variable peso insuficiente con un (47,62%) es la que más sobresale, seguido de Normopeso con un (38,10%) y dos estudiantes con cuadros de sobrepeso tipo 1 que representa al (9,52%). Pero nos enfocamos en el nivel de obesidad tipo 1 con un (4,76%), el cual incidirá en esta investigación.

3.4.2 Fortalezas y debilidades

Tabla 3. Fortalezas y debilidades

Fortalezas	Debilidades
Las actividades lúdicas proporcionan un medio efectivo para que los estudiantes desarrollen sus habilidades y capacidades físicas.	Limitación en la cobertura del contenido académico.
Participación activa de los estudiantes e iniciativa para proponer juegos.	Descuido de los objetivos curriculares esenciales, que afectan la calidad y la integridad de la enseñanza.
Adaptabilidad y consideración individualiza en el enfoque pedagógico.	Afectación en la eficiencia del proceso educativo.

3.4.2.1 Matriz de requerimientos

Tras analizar el contexto y tener en cuenta las debilidades identificadas, se logró desarrollar la matriz de requerimientos. Esto posibilitó la estructuración de debilidades y sus causas de manera coherente con el problema central, así como las causas y efectos descritos en el primer capítulo del problema de investigación.

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

Debilidades	Causas	Requerimientos
Limitación en la cobertura del contenido académico.	Falta de integración efectiva.	Integración efectiva entre las actividades lúdicas y los objetivos curriculares.
Descuido de los objetivos curriculares esenciales, que afectan la calidad y la integridad de la enseñanza.	Limitado conocimiento en planificación.	Implementar estrategias que fomenten una planificación curricular más coordinada.
Afectación en la eficiencia del proceso educativo.	Inadecuada distribución del tiempo con respecto al contenido educativo	Introducción de métodos y prácticas eficiente para la planificación y ejecución de actividades lúdicas.

3.4.2.2 Selección de requerimiento a intervenir y justificación

La matriz de requerimientos registra las debilidades identificadas durante la investigación de campo, lo cual posibilitó la selección de requerimiento a abordar y posteriormente fundamentar la razón de esa elección.

La selección del requerimiento a intervenir se basó en la identificación de debilidades a través de la investigación de campo. Tras analizar detenidamente la matriz de requerimientos, se optó por abordar aquellas áreas que mostraron mayores deficiencias y que, por ende, tenían impacto significativo en el objetivo general de la investigación.

La justificación de esta selección se fundamentó en la necesidad de priorizar aquellos aspectos que, al ser mejorados, contribuirían de manera más directa y efectiva a la solución de los problemas identificados. La selección se basó en una evaluación integral de las debilidades, considerando su relevancia en el contexto de la investigación y su capacidad para generar mejoras sustanciales en el proceso. Este enfoque estratégico garantizó que la intervención se aborde de manera más efectiva los desafíos identificados, optimizando así el impacto de la investigación.

CAPITULO IV

PROPUESTA INTEGRADORA

GUÍA METODOLOGICA DE ACTIVIDADES LÚDICAS QUE AYUDEN A REDUCIR LOS ÍNDICES DE OBESIDAD EN LOS ESTUDIANTES DE BÁSICA MEDIA

4.1 Descripción de la propuesta

La siguiente propuesta consistió en presentar una guía metodológica que aplique actividades lúdicas como estrategia para reducir la obesidad en los estudiantes. Esta guía puede ser adaptada y modificada según las necesidades e intereses de los estudiantes. Su aplicación se llevará a cabo en la Escuela de Educación Básica “Enrique Augusto Castro Aguilar”, con estudiantes de subnivel de educación básica media.

La guía metodológica, diseñada para apoyar a la docente responsable de la materia de Educación Física, se enfocó en facilitar la aplicación de técnicas que centran en actividades lúdicas. Estas actividades están diseñadas con el propósito específico de reducir los niveles de obesidad entre los estudiantes de básica media. La propuesta se presenta como una herramienta práctica y adaptable para abordar el problema de obesidad, aprovechando atractiva y participativa de las actividades lúdicas para promover un estilo de vida activo entre los estudiantes.

4.2 Componentes estructurales

Los componentes estructurales de esta propuesta están relacionados con la elaboración de una guía metodológica dirigida a la docente que labora en el área de Educación Física y que podría aplicarla con estudiantes que presenten obesidad en la Escuela de Educación Básica “Enrique Augusto Castro Aguilar”, estos componentes son: introducción, justificación, objetivos, fundamentación legal y teórica, fases de implementación, recursos y evaluación.

4.2.1 Introducción

En concordancia con la información previamente identificada durante la realización del diagnóstico, se buscó abordar las siguientes debilidades con el objetivo de minimizarlas: Limitación en la cobertura del contenido académico, descuido de los

objetivos curriculares esenciales, que afectan la calidad y la integridad de la enseñanza, afectación en la eficiencia del proceso educativo.

Además, este estudio está vinculado a los antecedentes de referencia identificados a través de la revisión de la literatura, al examinar diversas investigaciones, como la que ha sido publicada por Metos y Murtaugh (2011, como se citó en Oliveria et al., 2022):

Es indispensable realizar actividades recreativas y lúdicas con contenido que desarrolle la competencia motriz y mantenga activo a los niños. Por tanto, la realización de actividades estructuradas durante el curso o en vacaciones puede ser eficiente para mejorar la salud de los niños. (p. 22)

Este enfoque no solo aborda la necesidad de fomentar la actividad física, sino que también resalta cómo la planificación y estructuración de estas actividades pueden tener un impacto significativo en el bienestar general de los niños. En este sentido, se establece claramente la conexión entre la revisión de antecedentes y la importancia de actividades recreativas y lúdicas para salud infantil.

4.2.2 Justificación

Al identificar previamente que en la Escuela de Educación Básica “Enrique Augusto Castro Aguilar” en el subnivel de básica media existe la necesidad de reducir los niveles de obesidad en los estudiantes se presenta una guía metodológica, la misma que se enfoca en ofrecer estrategias efectivas para mejorar la labor docente. La investigación se realizó en el periodo lectivo 2023-2024.

La fundamentación de esta propuesta surge directamente de la realidad que caracteriza a la institución educativa, ya que se orienta hacia la resolución de una problemática. La necesidad de abordar este fenómeno específico no solo responde a la urgencia de superar una dificultad identificada, sino que también se vincula con el compromiso de elevar y fortalecer los estándares educativos de calidad en la institución.

4.2.3 Objetivo de la propuesta

Diseñar una guía metodológica con actividades lúdicas que contribuyan a reducir la obesidad en las clases de Educación Física en los estudiantes del subnivel de básica media de la Escuela de la Educación Básica “Enrique Augusto Castro Aguilar”.

4.2.4 Fundamentación legal y conceptual

4.2.4.1 Fundamentación legal

Código de la niñez y adolescencia

Según el Código de la Niñez y Adolescencia en su art. 48.- Derecho a la recreación y al descanso, declara que los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la recreación, al descanso, al juego, al deporte y más actividades propias de cada etapa evolutiva.

Es obligación del Estado y de los gobiernos seccionales promocionar e inculcar en la niñez y adolescencia, la práctica de juegos tradicionales; crear y mantener espacios e instalaciones seguras y accesibles, programas y espectáculos públicos adecuados, seguros y gratuitos para el ejercicio de este derecho.

Los establecimientos educativos deberán contar con áreas deportivas, recreativas, artísticas y culturales, y destinar los recursos presupuestarios suficientes para desarrollar estas actividades.

Los municipios dictarán regulaciones sobre espectáculos públicos; mientras que el Consejo de Regulación de Desarrollo de la Información y Comunicación dictará regulaciones sobre programas de radio y televisión y uso de juegos y programas computarizados o electrónicos.

4.2.4.2 Fundamentación conceptual

Origen de las Actividades Lúdicas

Según Candela y Benavides (2020):

Las expresiones lúdicas no solamente han beneficiado a los seres humanos en su historia, si bien, otras especies manifiestan comportamientos lúdicos, es de suponer que desde los comienzos de la prehistoria el ser humano ya jugaba y buscaba desarrollar su creatividad mediante el juego. (p.78)

Importancia de las Actividades Lúdicas

Caballero (2021), expresa que el juego desempeña un papel crucial en el desarrollo holístico del niño, contribuye a su crecimiento en todos los aspectos tanto

físicos como cognitivos. Por lo tanto, es fundamental que el juego este presente a lo largo de su infancia, para facilitar las relaciones entre habilidades y destrezas.

Características de las Actividades Lúdicas

De acuerdo con, Minedu (2019, como se citó en Caballero, 2021), afirma que: “El juego propicia la comunicación de forma libre y de manera espontánea, cada una posee sus propias reglas o son creadas, es libre y se da en determinados espacios y tiempos” (p. 867).

Definición de Obesidad

Kaufer y Pérez (2022) describen la obesidad como una condición crónica y recurrente de origen complejo, que se manifiesta a través de un desequilibrio energético inducido por un estilo de vida inactivo, un consumo desmesurado de energía o una combinación de ambos. Tomando en cuenta los diferentes métodos empleados por la sociedad para combatir esta problemática, uno de los más eficaces es el gasto calórico que se genera cuando se está en movimiento, ya sea mediante ejercicios físicos, actividad física o jugando.

El Sedentarismo

“El sedentarismo, con el tiempo causa un incremento del peso corporal, presión arterial y colesterol en sangre. Esta combinación ocasiona un aumento en la probabilidad de desarrollar enfermedades cardíacas crónicas, diabetes y otros problemas relacionados con la salud” (Vázquez et al., 2019, p. 1014).

La Actividad Física

Como lo sostiene Perea et al. (2019) “Esta se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía como el simple hecho de desplazarnos de un lugar a otro” (p. 121).

4.3 Fases de implementación

4.3.1 Fase I

4.3.1.1 Diseño de una guía metodológica

Breve descripción:

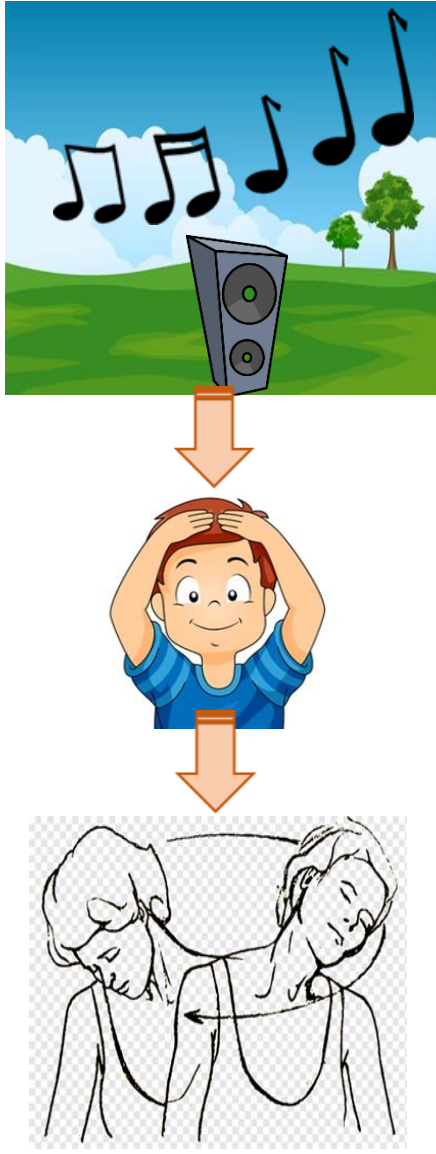
Esta fase consistió en diseñar una guía metodológica con actividades lúdicas que contribuyan a reducir los índices de obesidad identificado en los estudiantes de básica media. Esta guía comprende de objetivos, actividades y recursos; la elaboración de estos ficheros de juegos posibilitará que la docente aplique nuevas estrategias didácticas en el desarrollo de sus clases.

A continuación, se detallan las actividades lúdicas dirigidas a reducir la obesidad que se pueden implementar con los estudiantes de básica media.

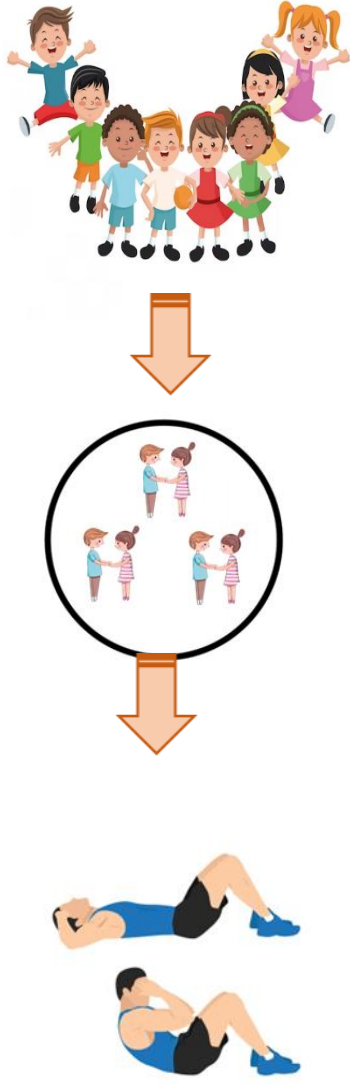
Actividad lúdica N° 1: Juego motriz

Nombre de la actividad: Aventura en la selva		
Objetivo: Desarrollar habilidades motrices, coordinación y trabajo en equipo a través de actividades lúdicas que permitan la interacción del estudiante con su entorno.		
Desarrollo de la actividad	Recursos	Gráficos
<ol style="list-style-type: none"> 1. Divide el área de juego en varias zonas que representan diferentes hábitats de la selva (río, cueva, bosque, etc.). 2. Coloca tarjetas con imágenes de animales y acciones motrices en cada zona. 3. Cada uno elige o recibe un rol de explorador, representando un animal de la selva. 4. Los exploradores deben moverse constantemente por la selva, realizando acciones motrices asociadas con su animal asignado (correr como un león, saltar como un mono, etc.). 5. Coloca tarjetas de desafíos en diferentes áreas. 6. Los exploradores deben realizar la acción motriz indicada en la tarjeta (por ejemplo, “salta tres veces como una rana”) para superar los desafíos y avanzar en la aventura. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas con imágenes de animales. • Tarjetas de desafíos. • Conos (delimitar las zonas del hábitat). • Aros (para representar ríos). • Cajas (para simular cuevas). 	<p>El gráfico ilustra el desarrollo de la actividad. En la parte superior, se muestra un hábitat de la selva con una cueva, un río y un bosque. Una flecha naranja apunta hacia abajo a un conjunto de tarjetas de animales: GORILA, CHIMPANZÉ, MONO, COBRA, SERPIENTE y RANA. Otra flecha naranja apunta hacia abajo a tres niños que están realizando acciones motrices basadas en los animales.</p>




Actividad lúdica N° 2: Juego desarrollo anatómico

<p>Nombre de la actividad: Melodía corporal</p>		
<p>Objetivo: Promover la actividad física, la coordinación y el conocimiento del cuerpo a través de un juego musical donde los estudiantes realicen ejercicios específicos en respuesta a la música que hace referencia a partes del cuerpo.</p>		
<p>Desarrollo de la actividad</p>	<p>Recursos</p>	<p>Gráficos</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Formar equipos iguales. 2. Mientras se reproduce la música los equipos deberán desplazarse en el terreno de juego. 3. La música se detendrá cuando se escuché una parte del cuerpo. 4. Los estudiantes deberán pensar rápidamente en un movimiento o ejercicio que puedan realizar con esa parte del cuerpo y demostrarlo. 5. Los equipos que hagan el mismo movimiento o ejercicio tendrán que cumplir una penitencia, la cual será puesta por el docente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pieza musical • Parlante 	 <p>The graphic illustrates the sequence of the activity. At the top, a speaker is shown in a landscape with musical notes floating above it. An orange arrow points down to a cartoon boy with his hands on his head, representing the thinking phase. A second orange arrow points down to a line drawing of two people with their arms around each other's necks, representing the penance phase.</p>

Actividad lúdica N° 3: Juegos organizados

Nombre de la actividad: Mi barquito se hunde		
Objetivo: Reforzar el canal social y emocional de los estudiantes cultivando habilidades sociales, empatía y fortaleciendo el sentido en equipo, mientras participan en actividades físicas colaborativas.		
Desarrollo de la actividad	Recursos	Gráficos
<ol style="list-style-type: none"> 1. Se realizará la dinámica de “Mi barquito se hunde”, que consiste en formar grupos según el número que se mencione. 2. Cada vez que se conformen nuevos grupos, se establecerá una actividad. 3. Cada grupo realizará actividades como: <ul style="list-style-type: none"> • Polichilenos • Abdominales • Saltos • Sentadillas • Skipping 4. Una vez realizada la actividad se volverá a jugar mi barquito se hunde para formar nuevos equipos y poder seguir el juego. 	Sin recursos materiales.	 <p>El gráfico ilustra el flujo de la actividad. En la parte superior, un grupo de niños de diversas edades y etnias se divierten saltando. Una flecha naranja apunta hacia abajo a un círculo que contiene una ilustración de niños interactuando en un círculo, representando la formación de grupos. Otra flecha naranja apunta hacia abajo a una ilustración de un hombre realizando abdominales, mostrando el tipo de actividad física que se realiza.</p>

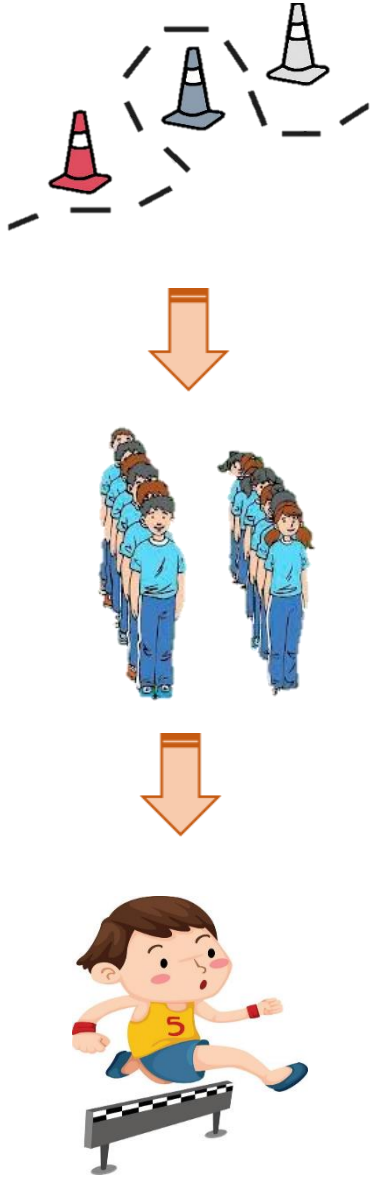
Actividad lúdica N° 4: Juegos Predeportivos

<p>Nombre de la actividad: Carreras de las islas</p>		
<p>Objetivo: Desarrollar fundamentos deportivos como el pase, pase con rebote y voleo, mientras los estudiantes participan en una emocionante carrera lúdica.</p>		
<p>Desarrollo de la actividad</p>	<p>Recursos</p>	<p>Gráficos</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Marcar diferentes “islas” en el área de juego utilizando conos o líneas. 2. Cada isla representa un deporte. 3. Dividir a los estudiantes en equipos, asignando un deporte a cada equipo. 4. La carrera empieza cuando suene el silbato. 5. En las islas deberán realizar: <ul style="list-style-type: none"> • Pase con el borde interno (fútbol) • Pase con rebote (baloncesto) • Voleo (voleibol) 6. Una vez finalizado el trabajo en cada isla, deberán moverse rápidamente a la siguiente isla para completar la actividad. 7. El movimiento que realicen los equipos será conforme a las manecillas del reloj (hacia su derecha). 8. Cada actividad deberá ser ejecutada por al menos 15 repeticiones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Balones • Conos • Adivinanzas • Banderines • Silbato 	 <p style="text-align: center;">↓</p>  <p style="text-align: center;">↓</p> 

Actividad lúdica N° 5: Juegos tradicionales

<p>Nombre de la actividad: Gincana costeña</p>		
<p>Objetivo: Fomentar la inclusión y el respeto cultural a través de la participación activa en juegos tradicionales ecuatorianos de la costa.</p>		
<p>Desarrollo de la actividad</p>	<p>Recursos</p>	<p>Gráficos</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Dividir a los estudiantes en equipos pequeños. 2. Asignar a cada equipo hojas y marcadores. 3. Para poder participar del juego los estudiantes deberán responder una pregunta y escribir las respuestas en las hojas. 4. Estas preguntas serán de cultura general sobre los juegos tradicionales de la costa ecuatoriana. 5. Los equipos que logren adivinar de que juego se trata podrán enviar a un representante para que participe del juego. 6. Los juegos serán: <ul style="list-style-type: none"> • El trompo • El huevo con la cuchara • El pepo y trulo • Ensacados 	<ul style="list-style-type: none"> • Trompos • Cucharas • Huevos • Bolillas • Sacos 	

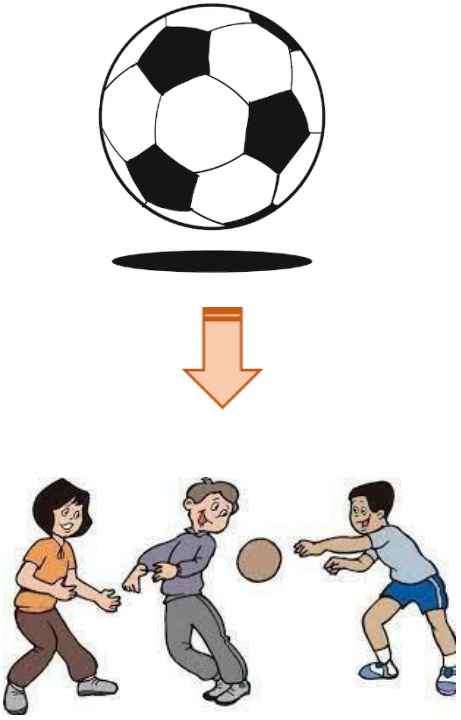
Actividad lúdica N° 6: Juegos motriz

<p>Nombre de la actividad: Carrera de obstáculos</p>		
<p>Objetivo: Fomentar el desarrollo integral de habilidades motoras, coordinación física y creatividad en los participantes a través de la realización de una carrera de obstáculos.</p>		
Desarrollo de la actividad	Recursos	Gráficos
<ol style="list-style-type: none"> 1. Marca una pista con conos, creando un circuito con curvas y rectas. 2. Coloca los obstáculos a lo largo del circuito de manera creativa, creando desafíos para los participantes. 3. Obstáculos: <ul style="list-style-type: none"> • Evitar cuerdas extendidas en el suelo. • Saltar vallas pequeñas. • Cruzar por túneles de cajas de cartón. 4. Divide a los participantes en equipos y asigna un color específico a cada equipo utilizando pañuelos o cintas. 5. Cada equipo deberá pasar por la pista, superando los obstáculos y siguiendo las indicaciones del recorrido. 6. Puedes agregar reglas adicionales, como que los participantes deben hacerlo de espaldas, saltando con un solo pie, para aumentar la dificultad y la diversión. 7. El equipo que complete la carrera primero, siguiendo las reglas, gana. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conos • Cartones • Vallas • Cuerdas • Pañuelos • Cintas 	 <p>El gráfico ilustra el desarrollo de la actividad en tres etapas. En la parte superior, se muestra un circuito de carrera marcado con líneas discontinuas y delimitado por conos de tráfico. En el centro, un grupo de niños, representados por siluetas con pañuelos de colores, se alinean para comenzar la carrera. En la parte inferior, un niño está en acción, saltando una valla de carreras.</p>



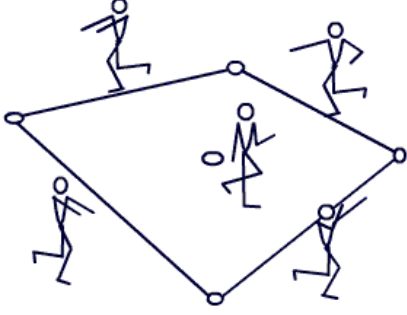
Actividad lúdica N° 7: Juegos desarrollo anatómico

<p>Nombre de la actividad: Aventura corporal</p>		
<p>Objetivo: Explorar y aprender sobre diferentes partes del cuerpo mientras se realizan actividades físicas divertidas.</p>		
<p>Desarrollo de la actividad</p>	<p>Recursos</p>	<p>Gráficos</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Dividir a los estudiantes en equipos pequeños. 2. Cada equipo organizará su estación acorde a la parte del cuerpo que les toque (abdomen, brazos, piernas, etc.). 3. Cada equipo pasará por las estaciones de los otros equipos y mediante mímicas deberán representar lo que les tocó. 4. Los estudiantes que adivinen podrán ejecutar el ejercicio o movimiento que les indique y así poder pasar a la siguiente estación. 5. Los movimientos pueden ser: <ul style="list-style-type: none"> • Abdomen (bicicleta en el suelo). • Brazos (extensión y flexión de codos vertical con un balón de básquet). • Piernas (saltos de tijera). 	<ul style="list-style-type: none"> • Balón de básquet 	

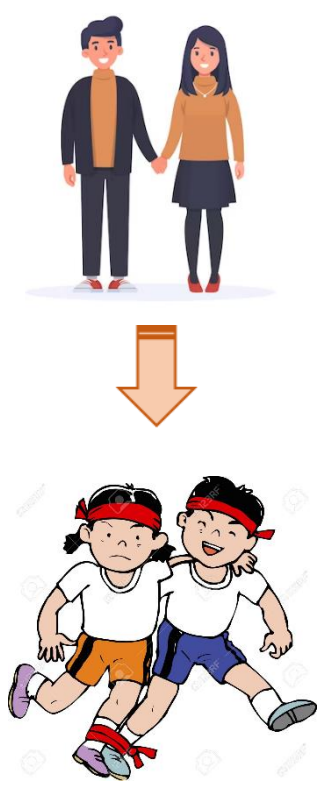
Actividad lúdica N° 8: Juegos tradicional

Nombre de la actividad: Las siete vidas		
Objetivo: Fomentar la actividad física, la coordinación motora y además destacar los juegos culturales y tradicionales de la región andina del Ecuador.		
Desarrollo de la actividad	Recursos	Gráficos
<ol style="list-style-type: none">1. Un equipo se coloca en un pasillo central de la cancha.2. Cada jugador estará en ambos lados del pasillo con un balón.3. Los jugadores que están con el balón intentarán matar a los jugadores del centro, tocándoles con el balón.4. Si los jugadores del centro agarran el balón y no lo hacen caer tendrán vidas extras, en caso de que los quemen.5. Los jugadores que sean quemados deben salir del campo de juego.6. Si al final queda un jugador este deberá esquivar el balón siete veces para poder ingresar nuevamente a los jugadores y en caso que no lo logren se dará por terminado el juego.	<ul style="list-style-type: none">• Balón	

Actividad lúdica N° 9: Juegos populares

Nombre de la actividad: 4 esquinas		
Objetivo: Fomentar la estrategia, la rapidez y el trabajo en equipo entre los estudiantes en un ambiente de competencia amigable.		
Desarrollo de la actividad	Recursos	Gráficos
<ol style="list-style-type: none">1. Se necesita un mínimo de 5 personas y 4 de ellas se sitúan en una esquina y la restante se queda en el medio.2. La finalidad de este juego es pasar a la siguiente esquina sin que ese sitio lo ocupe la persona del medio.3. El jugador que se quede sin esquina será quien vaya al centro para intentar quitar la esquina a otro jugador en la siguiente vuelta.	Sin recursos materiales	  

Actividad lúdica N° 10: Juego al aire libre

Nombre de la actividad: Carrera de tres piernas		
Objetivo: Promover la coordinación, comunicación y trabajo en equipo entre los jugadores que forman parte de las parejas.		
Desarrollo de la actividad	Recursos	Gráficos
<ol style="list-style-type: none">1. Hay que dividir a todos los jugadores en parejas.2. Cada jugador tiene que colocarse al lado de su pareja y se les ata una pierna a la del otro. De esta forma, pasan a tener “3 piernas”.3. Se colocan todas las parejas en fila en el punto de salida.4. En cuanto empieza la carrera, los dúos deben llegar a la meta corriendo o andando y para ello tienen que coordinar muy bien los pasos con su compañero.5. La primera pareja que llegue será la vencedora.	<ul style="list-style-type: none">• Cordones	

4.3.2 Fase II:

4.3.2.1 Socializar la guía metodológica

Una vez finalizado el planteamiento de la guía metodológica, se llevó a cabo una reunión con las autoridades y docentes de la institución educativa con el fin de compartir esta herramienta que podrá ser utilizada para el desarrollo de las clases. El propósito de esta acción es que los docentes tengan acceso a nuevas actividades lúdicas que permitan obtener la participación activa de los estudiantes. Esta guía desempeña un papel fundamental para fortalecer el proceso de enseñanza en la Escuela de Educación Básica “Enrique Augusto Castro Aguilar”, específicamente en el subnivel de básica media.

4.3.3 Fase III

4.3.3.1 Evaluación de la funcionalidad de la propuesta

Tabla 5. Tabla de evaluación de la funcionalidad de las propuestas

Aspectos a evaluarse	Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
Funcionalidad de la propuesta					
Objetivos planteados					
Contenidos propuestos					
Recursos empleados					

4.4 Recursos logísticos

De acuerdo con las fases establecidas para llevar a cabo la propuesta, se determinaron los siguientes recursos:

Materiales:

- Tarjetas con imágenes de animales
- Tarjetas de desafíos
- Conos
- Aros
- Cajas de cartón
- Pieza musical
- Parlante
- Balones
- Adivinanzas
- Banderines
- Silbato
- Sacos
- Trompos
- Cucharas
- Huevos
- Bolillas
- Vallas
- Cuerdas
- Pañuelos
- Cintas
- Cordones

Humanos:

- Estudiantes
- Docentes

4.5 Evaluación del proyecto

La evaluación de la propuesta se realizó mediante el empleo de una lista de cotejo, teniendo en cuenta cada una de las fases propuestas en relación con el objetivo planteado. Con el fin de visualizar el proceso de evaluación, se sugiere lo siguiente:

Tabla 6. Indicadores de evaluación a partir de las actividades

Objetivo de la propuesta: Diseñar una guía metodológica con actividades lúdicas que contribuyan a reducir la obesidad en las clases de Educación Física en los estudiantes del subnivel de básica media de la Escuela de la Educación Básica “Enrique Augusto Castro Aguilar”.

Fases	Actividades	Indicadores
Fase I Diseñar la propuesta pedagógica.	Redacción del objetivo. Diseño de las actividades lúdicas. Selección de recursos materiales.	Elaborar una guía metodológica con actividades lúdicas que ayuden a reducir la obesidad en los estudiantes.
Fase II Socializar la guía metodológica.	Reunión con autoridades y docentes. Fijar fecha y hora para la socialización. Convocar a los docentes y estudiantes.	Socializar la guía metodológica con las autoridades y los docentes para la aplicación en el desarrollo de sus clases.
Fase III Evaluación de la funcionalidad de la propuesta.	Elaboración de una lista de cotejo. Aplicación de la lista de cotejo.	Aplicar la evaluación de la guía a las autoridades y docentes.

Cronograma de la propuesta

No.	Actividades	Responsables	Diciembre				Enero				Febrero			
			S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
1	Elaborar la guía metodológica.	Estudiantes investigadores												
2	Selección de recursos.	Estudiantes investigadores												
3	Reunión con autoridades y docentes.	Estudiantes investigadores.												
4	Convocar a docentes y estudiantes.	Rectora de la institución.												
5	Socializar la guía metodológica.	Estudiantes investigadores.												
6	Elaboración de una lista de cotejo para evaluar.	Estudiantes investigadores.												
7	Aplicar la lista de cotejo.	Estudiantes investigadores.												

CAPÍTULO V

VALORACIÓN

5.1 Análisis de la dimensión técnica de implementación de la propuesta

La viabilidad técnica de la propuesta se respalda por la existencia de recursos materiales que permitieron la aplicación de la guía metodológica basada en la aplicación de actividades lúdicas como estrategias en la reducción de la obesidad en estudiantes de básica media. Además, se llevó a cabo una conversación con el directivo de la institución para coordinar la socialización de la propuesta planteada que es una guía metodológica, dirigida a la docente de Educación Física.

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

Desde la perspectiva económica, la implementación de la propuesta es viable, ya que no implica costos adicionales para los docentes, dado que los recursos materiales utilizados en el desarrollo de las clases pueden ser no convencionales. Asimismo, para los estudiantes, no representan gastos significativos, ya que la mayoría de estos materiales son elaborados con elementos reciclados.

Es importante destacar que los costos generados con la implementación de la propuesta son mínimos en relación con los beneficios que genera el proyecto. Además, las actividades planteadas como guía metodológica en esta investigación podrán ser ejecutadas en los diferentes subniveles educativos.

5.3 Análisis de la dimensión social de implementación de la propuesta

La dimensión social se enfoca en los estudiantes de subnivel de básica media y en los docentes encargados de impartir la asignatura de Educación Física de la Escuela de Educación Básica “Enrique Augusto Castro Aguilar”, la cual facilitó la realización de la investigación de campo y la implementación de la propuesta. Las actividades lúdicas planteadas son de gran ayuda para esta dimensión, puesto que a través del juego se fomenta la interacción social, el trabajo en equipo y la convivencia armoniosa entre quienes participan de ellas.

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

En cuanto a la dimensión ambiental, la viabilidad está respaldada, ya que la propuesta excluye actividades que impliquen el uso de materiales generadores de contaminación. En su lugar, se emplearán recursos materiales no convencionales, como cartón, papel periódico, sacos etc., que contribuyen a la protección, cuidado y reducción de la contaminación del medio ambiente.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, LIMITACIONES Y PROSPECTIVA

6.1 Conclusiones

Comenzando con el objetivo general, se llegó a la conclusión de que la docente que imparte la asignatura de Educación Física en el subnivel de básica media no aplica actividades lúdicas para reducir la obesidad en los estudiantes. Esto se debe a que la docente desconoce como plantear y desarrollar estas actividades, y además no dispone del material adecuado.

En respuesta al primer objetivo específico, que involucró la revisión de la literatura, se constató que las actividades lúdicas sí contribuyen a reducir la obesidad en los estudiantes. Aunque los resultados son a largo plazo, esto ayudará a reducir o minimizar la obesidad en la población estudiantil, destacando así la importancia de incorporar enfoques lúdicos como parte de las estrategias para abordar el problema de la obesidad en el ámbito educativo.

En relación con el segundo objetivo específico, se aplicó el test de Índice Corporal (IMC) como herramienta para determinar si los estudiantes presentaron niveles de obesidad. Esta metodología resultó efectiva, ya que permitió identificar a seis estudiantes que presentaban índices de obesidad.

Finalmente, en relación con el tercer objetivo específico, se llegó a la conclusión de que sería de suma importancia para la institución educativa contar con una propuesta pedagógica centrada en una guía metodológica relacionada con actividades lúdicas. Estas actividades estarían diseñadas para reducir la obesidad en los estudiantes donde se considere el movimiento, dado que los juegos promueven su participación activa durante las clases de educación física.

6.2 Recomendaciones

Una vez finalizada la revisión bibliográfica y analizados los resultados de la investigación junto con sus conclusiones, se confirma la necesidad de implementar y poner en práctica guías metodológicas con actividades lúdicas que fomenten la participación activa de los estudiantes en las clases de educación física. Esta guía proporciona orientación al docente sobre la aplicación de estrategias destinadas a reducir la obesidad en los educandos.

La implementación de esta guía metodológica mejorará los procesos de aprendizaje en las clases de Educación Física, enfocada en trabajar con estudiantes que presentan índices de obesidad.

6.3 Limitaciones y prospectiva

6.3.1 Limitaciones

En la elaboración de la propuesta, se identificó una limitación relacionada con la dificultad para recopilar información de todos los estudiantes debido a su inasistencia. Aunque se realizaron esfuerzos para obtener datos exhaustivos, la falta de participación de algunos estudiantes afectó la exactitud de la información recabada. Este desafío en la recolección de datos podría haber incidido en la representatividad de la muestra y, por consiguiente, en la generalización de los resultados obtenidos.

6.3.2 Prospectiva

A partir de esta investigación, se abre la posibilidad de potenciar la labor docente mediante capacitaciones centradas en la identificación de metodologías y estrategias innovadoras relacionadas con el estado corporal de los estudiantes, así como la correcta aplicación de herramientas didácticas. Estas capacitaciones permitirían implementar enfoques pedagógicos actualizados y adaptados a las necesidades individuales de los estudiantes.

Además, a través de talleres, se podría orientar a los estudiantes sobre hábitos de vida saludable que complementen la ejecución de cualquier actividad física que se desarrolle.

Referencias Bibliográficas

- Alonso, N., & González, A. (2019). La obesidad. Clasificación. Causas que la provocan. Consecuencias para la salud. Medidas para combatirla. *Anatomía Digital*, 20. Obtenido de <https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/AnatomiaDigital/articulo/download/1084/2606/>
- Alonso, N., & González, A. (2019). La obesidad. Clasificación. Causas que la provocan. Consecuencias para la salud. Medidas para combatirla. *Anatomía Digital*, 23. Obtenido de <https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/AnatomiaDigital/articulo/download/1084/2606/>
- Álvarez, N. (2019). Alimentación y salud: la obesidad como factor de riesgo. *NPunto*, 23. Obtenido de <https://www.npunto.es/revista/17/alimentacion-y-salud-la-obesidad-como-factor-de-riesgo>
- Bennásar , M. (2020). Perspectivas Curriculares para la Enseñanza y Aprendizaje de la Educación Física aplicada a la Lúdica. *Metrópolis- Estudio Globales Universitarios*, 33. Obtenido de <https://metropolis.metrouni.us/index.php/metropolis/article/view/7/2>
- Bennasar, M., Fais, C., & Rodríguez , R. (2023). Actividades lúdicas para mejorar la coordinación motriz en la educación primaria. *Revista educare*, 237. Obtenido de <https://revistas.investigacion-upelipb.com/index.php/educare/article/view/1894/1745>
- Caballero, G. (2021). Las actividades lúdicas para el aprendizaje. *Polo de conocimiento*, 868. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7926973.pdf>
- Caballero, G. (2021). Las actividades lúdicas para el aprendizaje. *Polo de conocimiento*, 867. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7926973.pdf>
- Candela, Y., & Benavides, J. (2020). Actividades lúdicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de básica superior. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuso)*, 83. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/6731/673171026008.pdf>
- Candela, Y., & Benavides, J. (2020). Actividades lúdicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de básica superior. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuso)*, 78. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/6731/673171026008.pdf>
- Candela, Y., & Benavides, J. (2020). Actividades lúdicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantis de Básica Superior. *Revista de Ciencias*

Humanísticas y Sociales (ReHuso), 79. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/6731/673171026008.pdf>

Carrión , A. (2020). El juego y su importancia cultural en el aprendizaje de los niños en educación inicial. *JOURNAL OF SCIENCE AND RESEARCH*, 137. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/322535707.pdf>

Da Silva, L., Riccioppo, M., & Almohalha, L. (2020). O jogo como estratégia de investigação e reeducação alimentar de crianças com obesidade*. *Revista Interinstitucional Brasileira de Terapia Ocupacional - REVISBRATO*, 56. Obtenido de <https://www.mendeley.com/catalogue/e967e680-d2df-3c55-91a6-103536dfc2d8>

Díaz, V., & Calzadilla, A. (2016). Artículos científicos, tipos de investigación y productividad científica en las Ciencias de la Salud. *Revista Ciencias de la Salud*, 118. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/562/56243931011.pdf>

Gómez, J. (2020). Causas y consecuencias sistémicas de la obesidad y el sobrepeso. *REH - Educação e Humanidades*, 163-164. Obtenido de <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/reh/article/view/7919/5636>

Gómez, J. (2020). Causas y consecuencias sistémicas de la obesidad y el sobrepeso. *REH - Educação e Humanidades*, 166. Obtenido de <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/reh/article/view/7919/5636>

Guevara, G., Verdesoto, A., & Castro, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Recimundo*, 165-166. Obtenido de <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/860/1363>

Guevara, G., Verdesoto, A., & Castro, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Recimundo*, 165. Obtenido de <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/860/1363>

Huaman, L., & Bolaños, N. (2020). Sobrepeso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería pregrado de una universidad privada. *Originales*, 186. Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/enefro/v23n2/2255-3517-enefro-23-02-184.pdf>

Kaufer , M., & Pérez, J. (2022). La obesidad: aspectos fisiopatológicos y clínicos. *Inter Disciplina*, 147. Obtenido de <https://www.scielo.org.mx/pdf/interdi/v10n26/2448-5705-interdi-10-26-147.pdf>

López , A., & Ramos, G. (2021). Acerca de los métodos teóricos y empíricos de investigación: significación para la investigación educativa. *Revista Conrado*,

24. Obtenido de
<https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/2133/2079>
- López, A., & Ramos, G. (2021). Acerca de los métodos teóricos y empíricos de investigación: significación para la investigación educativa. *Revista Conrado*, 27. Obtenido de
<https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/2133/2079>
- López, S., Gastelúm, G., Islas, S., Chávez, I., & Orona, A. (2021). Relación entre actividad física y obesidad en escolares de primaria del norte de México. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 17. Obtenido de <https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/10650/12761>
- Martinez, L., & Pérez, S. (2022). Obesidad: Mecanismos, fisiopatología y tratamiento integral desde un enfoque educativo. *Ciencia & Salud*, 74. Obtenido de <https://revistacienciaysalud.ac.cr/ojs/index.php/cienciaysalud/article/view/395/499>
- Meneses, M., & Monge, M. (2001). El juego en los niños: enfoque teórico. *Revista Educación*, 122. Obtenido de El juego en los niños: enfoque teórico: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44025210.pdf>
- Mucha, L., Chamorro, R., Oseda, M., & Alania, R. (2021). Evaluación de procedimientos empleados para determinar la población y muestra en trabajos de investigación de posgrado. *Desafíos*, 51. Obtenido de <http://revistas.udh.edu.pe/index.php/udh/article/view/253e/23>
- Munzon, P., & Jarrin, S. (2021). Las actividades lúdicas y la coordinación motriz en las clases de educación física. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*, 486. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7953200.pdf>
- Muñoz, C. (2013). Métodos mixtos: una aproximación a sus ventajas y limitaciones en la investigación de sistemas y servicios de salud. *Revista Chilena de Salud Pública*, 219. Obtenido de <https://revistasaludpublica.uchile.cl/index.php/RCSPP/article/view/28632/30389>
- Oliveira, G., Cavenago, H., Goldberg, T., Venancio, J., Teixeira, A., & Silva, C. (2022). Intervención escolar con actividad motriz recreativa para niños con sobrepeso. *Apunts Educación Física y Deportes*, 22. Obtenido de <https://revista-apunts.com/wp-content/uploads/2022/01/17-25-147-CAST-1.pdf>
- OMS. (31 de Agosto de 2018). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- OMS. (19 de Agosto de 2021). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de https://cdn.who.int/media/docs/default-source/obesity/who-discussion-paper-on-obesity---final190821-es.pdf?sfvrsn=4cd6710a_24

- Ordoñez, B., Ochoa, M., & Espinoza, E. (2020). El constructivismo y su prevalencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje en la educación básica en Machala. Caso de estudio. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 26. Obtenido de <https://remca.umet.edu.ec/index.php/REMCA/article/view/305/330>
- Perea, A., López, A., Reyes, U., Santiago, L., Ríos, P., Lara, A., . . . De la Paz, C. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco*, 121-125. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>
- Pinos, Y., Urgilez, P., Saquina, K., Oñate, K., & Guillen, M. (2019). Malos hábitos alimenticios y cansancio mental en los estudiantes universitarios del Ecuador (caso cantón Milagro). *Anatomía Digital*, 63-64. Obtenido de <https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/AnatomiaDigital/articulo/view/1179/2859>
- Pinto, T., & Martínez, Ó. (2019). Diez minutos de actividad física interdisciplinaria mejoran el rendimiento académico. *Apunts Educación Física y Deportes*, 82. Obtenido de <https://revista-apunts.com/wp-content/uploads/2020/10/082-094-138-CAST.pdf>
- Posada, R. (2014). *La lúdica como estrategia didáctica*. Obtenido de Universidad Nacional de Colombia: <https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/47668/04868267.2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pou, S., Wirtz, J., & Aballay, L. (2023). EPIDEMIA DE OBESIDAD: EVIDENCIA ACTUAL, DESAFÍOS Y DIRECCIONES FUTURAS. *Medicina (Buenos Aires)*, 285. Obtenido de <https://www.medicinabuenosaires.com/revistas/vol83-23/n2/283.pdf>
- Reales, L., Robalino, G., Peñafiel, A., Cárdenas, J., & Cantuña, P. (2022). El muestreo intencional no probabilístico como herramienta de la investigación científica en carreras de Ciencias de la Salud. *Revista Universidad y Sociedad*, 685. Obtenido de <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/3338/3278>
- Rivera, J., Cedillo, L., Pérez, J., & Flores, B. (2018). Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física en estudiantes universitarios. *Iberoamerica de Ciencias*, 17. Obtenido de <http://www.reibci.org/publicados/2018/feb/2600103.pdf>
- Rodrigo, S., Soriano, J., & Merino, J. (2017). Causas y tratamiento de la obesidad. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 88. Obtenido de <https://revista.nutricion.org/PDF/RCANO.pdf>
- Tarqui, C., Sanabria, H., Pereyra, H., Galarza, A., Alcántara, P., Portugal, W., . . . Espinoza, P. (2023). Intervención educativa para reducir el sobrepeso y obesidad

en escolares de una escuela primaria de Lima. *Revista Diagnóstico*, 10.
Obtenido de <http://142.44.242.51/index.php/diagnostico/article/view/426/420>

Vázquez, E., Calderón, Z., Arias, J., Ruvalcaba, J., Rivera, L., & Ramírez, E. (2019). Sedentarismo, alimentación, obesidad, consumo de alcohol y tabaco como factores de riesgo para el desarrollo de diabetes tipo 2. *Journal*, 1014. Obtenido de <https://www.jonnpr.com/PDF/3068.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1 - ENTREVISTA

DIMENSIÓN 1: Aplicación en el contexto educativo

1. ¿Cuál es su conocimiento sobre las actividades lúdicas aplicadas a las clases de Educación Física?
2. ¿Cuál es su experiencia en la aplicación de actividades lúdicas?

DIMENSIÓN 2: Ejecución de actividades lúdicas

3. ¿Considera que la práctica de actividades lúdicas despierta el interés de los estudiantes?
4. ¿En qué medida cree que las actividades lúdicas contribuyen a reducir la obesidad en los estudiantes de Educación Básica Media?
5. ¿Cree usted que la implementación de actividades lúdicas ayudaría a contrarrestar la poca participación de los estudiantes?

DIMENSIÓN 3: Método

6. ¿Ha aplicado algún test para conocer el estado corporal de sus estudiantes?
7. ¿Cuál es su perspectiva sobre la utilidad del test de Índice de Masa Corporal (IMC) como herramienta para evaluar el estado corporal de los estudiantes?
8. ¿Considera que el proceso de enseñanza-aprendizaje a través del juego promueve la participación activa de los estudiantes?

DIMENSIÓN 4: Guía metodológica

9. En su experiencia como docente, ¿considera necesario el diseño de una propuesta metodológica que integre actividades lúdicas para las clases de educación física?
10. ¿Cuán importante sería para la institución educativa contar con una guía metodológica referente a actividades lúdicas que permita reducir la obesidad en los estudiantes?

ANEXO 2

VALORACIÓN DEL TEST IMC



ANEXO 3

TEST DE IMC EN ESTUDIANTES DE 5TO "A"

Nº	PESO KG	ESTATURA	IMC
1	43	1,44	20,74
2	37	1,33	20,92
3	34	1,38	17,85
4	26	1,36	14,06
5	53	1,41	26,66
6	81	1,53	34,60
7	28	1,30	16,57
8	30	1,34	16,71
9	42	1,46	19,70
10	29	1,28	17,70
11	24	1,31	13,99
12	44	1,40	22,45
13	24	1,29	14,42
14	86	1,56	35,34
15	27	1,34	15,04
16	34	1,37	18,11
17	32	1,40	16,33
18	44	1,36	23,79
19	44	1,38	23,10
20	24	1,30	14,20

TEST DE IMC EN ESTUDIANTES DE 5TO “B”

N°	PESO KG	ESTATURA	IMC
1	46	1,37	24,51
2	43	1,48	19,63
3	48	1,43	23,47
4	50	1,43	24,45
5	47	1,42	23,31
6	40	1,32	22,96
7	37	1,35	20,30
8	39	1,37	20,78
9	34	1,37	18,11
10	48	1,44	23,15
11	35	1,35	19,20
12	24	1,35	13,17
13	34	1,34	18,94
14	28	1,31	16,32
15	30	1,37	15,98
16	30	1,39	15,53
17	35	1,36	18,92
18	24	1,23	15,86
19	43	1,38	22,58
20	38	1,43	18,58
21	24	1,3	14,20
22	30	1,43	14,67
23	37	1,53	15,81

24	33	1,44	15,91
----	----	------	-------

TEST DE IMC EN ESTUDIANTES DE 6TO “A”

N°	PESO KG	ESTATURA	IMC
1	31	1,43	15,16
2	85	1,55	35,38
3	32	1,49	14,41
4	27	1,31	15,73
5	51	1,47	23,60
6	35	1,43	17,12
7	40	1,44	19,29
8	32	1,43	15,65
9	56	1,52	24,24
10	37	1,43	18,09
11	60	1,48	27,39
12	36	1,43	17,60
13	31	1,44	14,95
14	32	1,41	16,10
15	57	1,59	22,55
16	31	1,40	15,82
17	51	1,49	22,97
18	83	1,53	35,46
19	47	1,47	21,75
20	65	1,70	22,49
21	44	1,40	22,45

TEST DE IMC EN ESTUDIANTES DE 6TO “B”

N°	PESO KG	ESTATURA	IMC
1	30	1,43	14,67
2	28	1,34	15,59
3	48	1,52	20,78
4	27	1,36	14,60
5	34	1,52	14,72
6	32	1,4	16,33
7	59	1,6	23,05
8	67	1,6	26,17
9	35	1,33	19,79
10	42	1,37	22,38
11	32	1,4	16,33
12	29	1,37	15,45
13	34	1,32	19,51
14	25	1,26	15,75
15	39	1,45	18,55
16	45	1,47	20,82
17	40	1,36	21,63
18	41	1,43	20,05

TEST DE IMC EN ESTUDIANTES DE 7MO "A"

N°	PESO KG	ESTATURA	IMC
1	34	1,41	17,10
2	36	1,54	15,18
3	30	1,41	15,09
4	54	1,48	24,65
5	36	1,40	18,37
6	64	1,47	29,62
7	82	1,55	34,13
8	48	1,53	20,50
9	48	1,42	23,80
10	47	1,55	19,56
11	39	1,62	14,86
12	65	1,62	24,77
13	45	1,46	21,11
14	47	1,51	20,61
15	85	1,57	34,48
16	47	1,50	20,89
17	34	1,34	18,94
18	53	1,59	20,96
19	37	1,47	17,12
20	56	1,44	27,01
21	34	1,57	13,79
22	29	1,34	16,15
23	22	1,22	14,78

TEST DE IMC EN ESTUDIANTES DE 7MO “B”

N°	PESO KG	ESTATURA	IMC
1	42	1,53	17,94
2	33	1,4	16,84
3	50	1,48	22,83
4	45	1,5	20,00
5	45	1,55	18,73
6	30	1,41	15,09
7	50	1,49	22,52
8	34	1,36	18,38
9	55	1,45	26,16
10	39	1,54	16,44
11	48	1,48	21,91
12	59	1,48	26,94
13	30	1,43	14,67
14	29	1,35	15,91
15	47	1,52	20,34
16	58	1,52	25,10
17	37	1,5	16,44
18	44	1,43	21,52
19	83	1,59	32,83
20	36	1,44	17,36
21	37	1,41	18,61
22	37	1,43	18,09

ANEXO 4 CAPTURAS DE PANTALLA DE LOS ARTÍCULOS CIENTÍFICOS

ARTICULO N° 1

Título: Las actividades lúdicas y la coordinación motriz en las clases de educación física.

Autor: Patricio Munzon, Santiago Jarrin

Año: 2021

Revista: Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA

Enlace: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7953200.pdf>

Página(s): 486

ISSN: 2542-3088

DOI: No tiene

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

Patricio Leonardo Munzon-Chuya; Santiago Alejandro Jarrin-Navas

<http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v6i2.1250>

Las actividades lúdicas y la coordinación motriz en las clases de educación física

Play activities and motor coordination in physical education classes

Patricio Leonardo Munzon-Chuya
patricio.munzon@est.ucacue.edu.ec
Universidad Católica de Cuenca, Cuenca
Ecuador
<https://orcid.org/0000-0001-6322-5555>

Santiago Alejandro Jarrin-Navas
sjarrin@ucacue.edu.ec
Universidad Católica de Cuenca, Azogues
Ecuador
<https://orcid.org/0000-0001-6813-8100>

Así como lo pone de manifiesto (Pérez & Rosas, 2019) al señalar que cualquier juego se puede adaptar a un objetivo determinado por eso es muy importante saber elegir bien cuál de ellos utilizar o plantear para que el estudiante no tienda a abandonar mucho menos perder énfasis e interés sino desarrollarlo de forma correcta. Para ello el docente debe ejecutar actividades afines a las edades de tal modo se debe ser minucioso al momento de ejecutar alguna actividad lúdica.

Para (Alcedo & Chacón, 2011), la utilización de las actividades lúdicas desarrolla en el estudiante, un cambio cognitivo y promueven el desarrollo de capacidades y valores, esto influye en gran dimensión en su diario vivir. En el mismo contexto, (Martínez-González, 2019), manifiesta que por medio de las actividades lúdicas los estudiantes son los

ARTICULO N° 2

Título: Actividades lúdicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de básica superior.

Autor: Yesenia Candela, Jeovanny Benavides

Año: 2020

Revista: Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales

Enlace: <https://www.redalyc.org/pdf/6731/673171026008.pdf>

Página(s): 78

ISSN: 2550-6587

DOI: No tiene

ReHuSo: Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales

e-ISSN 2550-6587

Yesenia Candela y Jeovanny Benavides

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

Autores:

Yesenia María Candela Borja¹

Jeovanny Benavides Bailón²

Dirección para correspondencia: ycandela3449@pucesm.edu.ec

Fecha de recepción: 22 de junio de 2020.

Fecha de aceptación: 29 de agosto de 2020.

Fecha de publicación: 21 de diciembre de 2020

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

RESUMEN

Las actividades lúdicas constituyen un aliado poderoso para fomentar el aprendizaje de carácter significativo. La lúdica es una manera de vivir la cotidianidad, es decir sentir placer y valorar lo que acontece percibiéndolo como acto de satisfacción física, espiritual o mental. La actividad lúdica propicia el desarrollo de las aptitudes, las relaciones y el sentido del humor en las personas y predispone la atención del niño en motivación para su aprendizaje. Las actividades lúdicas llevadas al aula se convierten en una herramienta estratégica introduciendo al niño al alcance de aprendizajes con sentido en ambientes agradables de manera atractiva y natural desarrollando habilidades. En este sentido, la presente investigación busca indagar en la forma en que este tipo de actividades fomentan el aprendizaje significativo en los estudiantes de la Unidad Educativa Picoazá del cantón Portoviejo, Manabí, Ecuador. Con ello se pretende conocer el modo en que estas acciones fortalecen las diversas habilidades de los niños y les brindan mayor disposición a trabajar en el aula, curiosos, creativos en ambientes que propician y amplían su vocabulario y la convivencia, cautivando a su entorno familiar y con ello el interés de los padres hacia los eventos escolares. **Las expresiones lúdicas no solamente han beneficiado a los seres humanos en su historia, si bien, otras especies manifiestan comportamientos lúdicos, es de suponer que desde los comienzos de la prehistoria el ser humano ya jugaba y buscaba desarrollar su creatividad mediante el juego.** En tanto que los estudios han demostrado que la lúdica incluye pensamiento creativo, solución de problemas, habilidades para aliviar tensiones y ansiedades, capacidad para adquirir nuevos entendimientos, apaciguar los problemas conductuales, enriquece la autoestima, habilidad para usar herramientas y desarrollo del lenguaje. También la lúdica es una actividad clave para la formación de los estudiantes en relación con los demás, con la naturaleza y consigo mismo en la medida en que le propicia un equilibrio estético y moral entre su interioridad y el medio con el que interactúa.

Palabras clave: actividades lúdicas; aprendizaje; creatividad; desarrollo; motivación.

ARTICULO N° 3

Título: Actividades lúdicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de básica superior.

Autor: Yesenia Candela, Jeovanny Benavides

Año: 2020

Revista: Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuso)

Enlace: <https://www.redalyc.org/pdf/6731/673171026008.pdf>

Página(s): 79

ISSN: 2550-6587

DOI: No tiene



Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuso)

E-ISSN: 2550-6587

rehuso@utm.edu.ec

Universidad Técnica de Manabí
Ecuador

Candela Borja, Yesenia María; Benavides Bailón, Jeovanny
ACTIVIDADES LÚDICAS EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LOS
ESTUDIANTES DE BÁSICA SUPERIOR
Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuso), vol. 5, núm. 3, septiembre-
diciembre, 2020, pp. 78-86
Universidad Técnica de Manabí

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=673171026008>

Introducción

La actividad lúdica es atractiva y motivadora, capta la atención de los alumnos hacia un aprendizaje significativo. En este tipo de actividades se encuentran innumerables beneficios ya que mediante ellas, el niño adquiere conocimiento y conciencia de su propio cuerpo, dominio de equilibrio, control eficaz de las diversas coordinaciones globales, logra control de la inhibición voluntaria y de la respiración,

ARTICULO N° 4

Título: El juego y su importancia cultural en el aprendizaje de los niños en educación inicial

Autor: Ana Andrade Carrión

Año: 2020

Revista: JOURNAL OF SCIENCE AND RESEARCH


Enlace: <https://core.ac.uk/download/pdf/322535707.pdf>

Página(s): 137

ISSN: 2528-8083

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.3820949>

View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk

brought to you by  CORE

provided by Portal de Revistas Científicas de la Universidad Técnica de Babahoyo

JOURNAL OF SCIENCE AND RESEARCH

E-ISSN: 2528-8083

EL JUEGO Y SU IMPORTANCIA CULTURAL EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS EN EDUCACIÓN INICIAL

*PLAY AND ITS CULTURAL IMPORTANCE IN THE LEARNING OF
CHILDREN IN EARLY EDUCATION*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.3820949>

AUTORA: Ana Andrade Carrión^{1*}

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: alac1969@yahoo.es

Fecha de recepción: 30 / 09 / 2019

Fecha de aceptación: 25 / 01 / 2020

Conceptos de Juego:

El juego es una técnica participativa de la enseñanza encaminada a desarrollar en los estudiantes métodos de dirección y conducta correcta, estimulando así la disciplina con un adecuado nivel de decisión y autodeterminación; es decir, no sólo propicia la adquisición de

ARTICULO N° 5

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

Autor: Yesenia Candela, Jeovanny Benavides

Año: 2020

Revista: Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuso)

Enlace: <https://www.redalyc.org/pdf/6731/673171026008.pdf>

Página(s): 83

ISSN: 2550-6587

DOI: No tiene

ReHuSo: Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales

e-ISSN 2550-6587

Yesenia Candela y Jeovanny Benavides

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

Autores:

Yesenia María Candela Borja¹
Jeovanny Benavides Bailón²

Dirección para correspondencia: ycandela3449@pucesm.edu.ec

Fecha de recepción: 22 de junio de 2020.

Fecha de aceptación: 29 de agosto de 2020.

Fecha de publicación: 21 de diciembre de 2020

Por consiguiente, para autores como Gómez, Molano y Rodríguez (2015), la actividad lúdica favorece en los individuos la autoconfianza, la autonomía y la formación de la personalidad, convirtiéndose así en una de las actividades recreativas y educativas primordiales. En todas las culturas se ha desarrollado esta actividad de forma natural y espontánea, pero para su estimulación, se hace necesario que los docentes dinamicen espacios y tiempos idóneos para poder compartirla.

ARTICULO N° 6

Título: Las actividades lúdicas para el aprendizaje

Autor: Gladis Esther Caballero Calderón

Año: 2021

Revista: Polo del conocimiento

Enlace: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7926973.pdf>

Página(s): 868

ISSN: 2550 - 682X

DOI: 10.23857/pc.v6i4.2615



Las actividades lúdicas para el aprendizaje

Playful activities for learning

Atividades lúdicas para aprendizagem

Gladis Esther Caballero-Calderón¹

esthergcc2014@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-6303-5241>

Correspondencia: esthergcc2014@gmail.com

Ciencias de la educación

Artículo de revisión

*Recibido: 26 de febrero de 2021 *Aceptado: 20 de marzo de 2021 * Publicado: 08 de abril de 2021

En conclusión, el juego contribuye al desarrollo físico, motriz, cognitivo, afectivo, social, emocional y moral del niño, es decir, a su desarrollo integral. Por ello, el juego debe estar presente a lo largo de toda la vida del niño. Sin él, no podrían establecer relaciones, desarrollar sus capacidades, habilidades, destrezas y competencias. Por tanto, no sólo es importante sino fundamental y absolutamente

ARTICULO N° 7

Título: Actividades lúdicas para mejorar la coordinación motriz en la educación primaria

Autor: Miguel Bennasar- Cheyla Fais- Ramón Rodríguez

Año: 2023

Revista: Revista educare

Enlace:

<https://revistas.investigacion-upelipb.com/index.php/educare/article/view/1894/1745>

Página(s): 237

ISSN: 2244-7296

DOI: No tiene

VOLUMEN 27 N° 1 abril 2023



ACTIVIDADES LÚDICAS PARA MEJORAR
LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN LA
EDUCACIÓN PRIMARIA

RECREATIONAL ACTIVITIES TO IMPROVE
MOTOR COORDINATION IN PRIMARY
EDUCATION

La lúdica está presente en la lectura, la escritura, el baile, la danza, el juego y la recreación entre otros elementos claves de desarrollo humano. Con relación al juego y la recreación, estos constituyen herramientas para la educación, el aprendizaje y el desarrollo personal y social. La lúdica es una forma de aprendizaje que se basa en la participación activa y el disfrute, y se utiliza en diferentes contextos, incluyendo la educación, la terapia y la intervención social. En el ámbito

ARTICULO N° 8

Título: El juego en los niños: enfoque teórico

Autor: Maureen Meneses y María de los Ángeles Monge

Año: 2001

Revista: Revista Educación

Enlace: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44025210.pdf>

Página(s): 122

ISSN: 0379-7082

DOI: No tiene



Educación
ISSN: 0379-7082
revedu@gmail.com
Universidad de Costa Rica
Costa Rica

Meneses Montero, Maureen; Monge Alvarado, María de los Ángeles
El juego en los niños: enfoque teórico
Educación, vol. 25, núm. 2, septiembre, 2001, pp. 113-124
Universidad de Costa Rica
San Pedro, Montes de Oca, Costa Rica

Clasificación del juego según las cualidades que desarrolla

Díaz (1993) realiza una clasificación de los juegos según las cualidades que desarrollan, como por ejemplo:

1. **JUEGOS SENSORIALES:** desarrollan los diferentes sentidos del ser humano. Se caracterizan por ser pasivos y por promover un predominio de uno o más sentidos en especial.
2. **JUEGOS MOTRICES:** buscan la madurez de los movimientos en el niño.
3. **JUEGOS DE DESARROLLO ANATÓMICO:** estimulan el desarrollo muscular y articular del niño.
4. **JUEGOS ORGANIZADOS:** refuerzan el canal social y el emocional. Pueden tener implícita la enseñanza.
5. **JUEGOS PREDEPORTIVOS:** incluyen todos los juegos que tienen como función el desarrollo de las destrezas específicas de los diferentes deportes.
6. **JUEGOS DEPORTIVOS:** su objetivo es desarrollar los fundamentos y la reglamentación de un deporte, como también la competencia y el ganar o perder.

ARTICULO N° 9

Título: Perspectivas Curriculares para la Enseñanza y Aprendizaje de la Educación Física aplicada a la Lúdica.

Autor: Miguel Israel Bennásar García

Año: 2020

Revista: Metrópolis- Estudio Globales Universitarios

Enlace: <https://metropolis.metrouni.us/index.php/metropolis/article/view/7/2>

Página(s): 33

ISSN: 692-3203

DOI: No tiene

METRÓPOLIS
REVISTA DE ESTUDIOS GLOBALES UNIVERSITARIOS

| VOLUMEN 01 | 2020 |

ISSN ONLINE: 2692-3203

ISSN IMPRESO: 2692-319X

Perspectivas Curriculares para la Enseñanza y Aprendizaje de la Educación Física aplicada a la Lúdica.
Curricular Perspectives for the Teaching and Learning of Physical Education applied to Leisure.

Autor: Miguel Israel Bennásar García, PhD¹
Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña (ISFODOSU)
miguel.bennasar@isfodosu.edu.do

En este sentido, es importante incorporar la lúdica en el currículo, tomando en cuenta que a través del juego, es posible potenciar el desarrollo físico y psíquico de los estudiantes, por su poder estimulador de la creatividad y el desarrollo de las capacidades motoras, del lenguaje, del comportamiento social, afectivo y emocional, creando estados de placer y satisfacción para la realización de las actividades, en intercambio de esfuerzos con otros, hacia los que desarrolla el respeto de su independencia y libertad.

ARTICULO N° 10

Título: Intervención educativa para reducir el sobrepeso y obesidad en escolares de una escuela primaria de Lima

Autor: Carolina Beatriz Tarqui Mama, Hernán Arturo Sanabria Rojas, Héctor Pereyra Zaldívar, Augusto Andrés Galarza Anglas, Pedro Elías Alcántara Valdivia, Walter José Portugal Benavides, Doris Álvarez Dongo, Paula Espinoza Oriundo

Año: 2023

Revista: Diagnóstico

Enlace: <http://142.44.242.51/index.php/diagnostico/article/view/426/420>

Página(s): 10

ISSN: No tiene

DOI: <https://doi.org/10.33734/diagnostico.v62i1.429>

DIAGNÓSTICO Vol. 62(1)2023 • Sobrepeso y obesidad en escolares • Tarqui Mamani, C. y cols.



Artículos Originales

Intervención educativa para reducir el sobrepeso y obesidad en escolares de una escuela primaria en Lima

Educational intervention to reduce overweight and obesity in primary school children in Lima

Citar como: Tarqui-Mamani C, Sanabria-Rojas H, Pereyra-Zaldívar H, Galarza-Anglas A, Alcántara-Valdivia P, Portugal-Benavides W, Álvarez-Dongo D, Paula Espinoza-Oriundo P. Intervención educativa para reducir sobrepeso y obesidad en escolares de una escuela primaria en Lima. Diagnóstico (Lima). 2023;62(1):5-12.

DOI: <https://doi.org/10.33734/diagnostico.v62i1.429>

Correspondencia: Hernán Arturo Sanabria Rojas, Facultad de Medicina de la UNMSM, Avenida Grau 755, Lima Cercado, Perú.

Correo electrónico: hsanabriar@unmsm.edu.pe

Teléfono: 999-266-229

A pesar que la prevalencia de sobrepeso y obesidad no disminuyó en los porcentajes esperados, la mediana del peso de los estudiantes con la intervención se redujo en casi 9 puntos, mientras que en el grupo sin intervención, la mediana de peso aumentó casi 3 puntos, siendo la variación significativa (p valor<0.001). Eso podría evidenciar que la incorporación de juegos lúdicos es capaz de contribuir en el logro de los objetivos, y de esta forma en la disminución del peso; de modo tal que probablemente con un tiempo de intervención mayor esto podría repercutir aún más favorablemente en la mejora del estado nutricional de los escolares. Al respecto, un estudio

ARTICULO N° 11

Título: O jogo como estratégia de investigação e reeducação alimentar de crianças com obesidade*

Autor: Lucy Talita da Silva, Maria Regina Pontes Luz Riccioppo, Lucieny Almohalha

Año: 2020

Revista: RevisbraTO- Interinstitutional Brazilian Journal of Occupational Therapy

Enlace: <https://www.mendeley.com/catalogue/e967e680-d2df-3c55-91a6-103536dfc2d8>

Página(s): 56

ISSN: 2526-3544

DOI: <https://doi.org/10.47222/2526-3544.rbto27133>



RevisbraTO

Início / Arquivos / v. 4 n. 1 (2020): (ISSN eletrônico 2526-3544) / Artigo Original

O jogo como estratégia de investigação e reeducação alimentar de crianças com obesidade/
A game as a strategy for food research and reeducation of children with obesity

43

RevisbraTO
Interinstitutional Brazilian Journal of Occupational Therapy

Artigo Original

O JOGO COMO ESTRATÉGIA DE INVESTIGAÇÃO E REEDUCAÇÃO ALIMENTAR DE CRIANÇAS COM OBESIDADE*
A game as a strategy for food research and reeducation of children with obesity
El juego de mesa como estrategia de investigación y reeducación alimentaria de niños con obesidad

Lucy Talita da Silva
Terapeuta ocupacional. Universidade Federal do Triângulo Mineiro - UFTM, Uberaba, MG, Brasil

A partir dos resultados e da discussão apresentados, pode-se verificar que as crianças participantes apresentaram diversos fatores predisponentes para a obesidade infantil. Notou-se que a partir do brincar foi possível investigar a alimentação real e a desejada pelas crianças, bem como promover o conhecimento a cerca das propriedades nutricionais dos alimentos e da necessidade de mudanças para se obter hábitos de vida saudáveis. Visto que o brincar, a participação social e a educação são áreas de ocupação de uma criança¹⁶, o trabalho de reeducação alimentar para reverter o quadro de obesidade e sobrepeso, a partir de um jogo de tabuleiro, facilitou às crianças compreender as propriedades nutricionais dos alimentos, bem como favoreceu uma melhor investigação dos seus hábitos alimentares.

ARTICULO N°12

Título: La obesidad. Clasificación. Causas que la provocan. Consecuencias para la salud. Medidas para combatirla.

Autor: Naidelin Alonso González. Lic. Arcelia González Mederos.

Año: 2019

Revista: Anatomía Digital

Enlace: <https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/AnatomiaDigital/articloe/download/1084/2606/>

Página(s): 20

ISSN: 2697-3391

DOI: <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v2i3.1084>



ISSN: 2697-3391
Vol. 2, N°3, p. 18-33, julio-septiembre, 2019

La obesidad. Clasificación. Causas que la provocan. Consecuencias para la salud. Medidas para combatirla



*The obesity. Classification. Causes that cause it. Health consequences.
Measures to combat it*

Naidelin Alonso González. ¹ & Lic. Arcelia González Mederos. ²

Recibido: 07-04-2019 / Revisado: 09-05-2019 / Aceptado: 10-06-2019 / Publicado: 04-07-2019

DOI: <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v2i3.1084>

La obesidad es la enfermedad crónica de origen multifactorial prevenible que se caracteriza por acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo; es decir cuando la reserva natural de energía de los humanos y otros mamíferos, almacenada en forma de grasa corporal se incrementa hasta un punto donde se asocia con numerosas complicaciones como ciertas condiciones de salud o enfermedades y un incremento de la mortalidad. El sobrepeso y la obesidad son el quinto factor principal de riesgo de defunción en el mundo. Cada año fallecen por lo menos 2,8 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso o la obesidad. [1]

ARTICULO N°13

Título: La obesidad: aspectos fisiopatológicos y clínicos

Autor: Martha Kaufer-Horwitz. Juan Fernando Pérez Hernández.

Año: 2022

Revista: INTER DISCIPLINA

Enlace: <https://www.scielo.org.mx/pdf/interdi/v10n26/2448-5705-interdi-10-26-147.pdf>

Página(s): 147

ISSN: 2395-969X

DOI: <https://doi.org/10.22201/ceiich.24485705e.2022.26.80973>



DOSIER

Martha Kaufer-Horwitz,* Juan Fernando Pérez Hernández**

La obesidad: aspectos fisiopatológicos y clínicos

Obesity: pathophysiological and clinical aspects

Resumen | La obesidad es una enfermedad crónica, recurrente, de etiología compleja caracterizada por un desequilibrio de energía debido a un estilo de vida sedentario, un consumo excesivo de energía, o ambos. Se desarrolla a partir de la interacción de factores genéticos, sociales, conductuales, psicológicos, metabólicos, celulares y moleculares. Se define como la acumulación anormal o excesiva de tejido adiposo en relación con el peso que puede ser perjudicial para la salud. Es factor de riesgo de enfermedades crónicas como diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares y algunos cánceres y tiene repercusiones bio-

Recibido: 3 de febrero, 2020.

Aceptado: 3 de noviembre, 2020.

* Investigadora en ciencias médicas E. Clínica de Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria, Departamento de Endocrinología y Metabolismo, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

** Clínica de Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria, Departamento de Endocrinología y Metabolismo, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

Correos electrónicos: marthakaufer@gmail.com | fernando22ph@outlook.com

ARTICULO N°14

Título: Epidemia de Obesidad: Evidencia actual, desafíos y direcciones futuras

Autor: Sonia A. Pou. Julia M. Wirtz Baker. Laura R. Aballay.

Año: 2023

Revista: MEDICINA

Enlace: <https://www.medicinabuenosaires.com/revistas/vol83-23/n2/283.pdf>

Página(s): 28

ISSN:1669-9106

DOI: No tiene

ISSN 1669-9106 MEDICINA (Buenos Aires) 2023; 83: 283-289

Artículo especial - Revisión

EPIDEMIA DE OBESIDAD: EVIDENCIA ACTUAL, DESAFÍOS Y DIRECCIONES FUTURAS

SONIA A. POU^{1,2}, JULIA M. WIRTZ BAKER^{1,2}, LAURA R. ABALLAY²

¹Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud (INICSA), Facultad de Ciencias Médicas, CONICET, Universidad Nacional de Córdoba, ²Centro de Investigaciones en Nutrición Humana (CenINH), Escuela de Nutrición, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Córdoba

Dirección postal: Sonia A. Pou, INICSA, Facultad de Ciencias Médicas, CONICET, Universidad Nacional de Córdoba, Bv. de la Reforma s/n, Ciudad Universitaria, 5000 Córdoba, Argentina

E-mail: sonia.pou@unc.edu.ar

Recibido: 28-XI-2023

Aceptado: 17-I-2023

La evidencia indica que el IMC está asociado con una cantidad importante de variedades genéticas (o genes), pero a pesar de esto, eso explicaría solo alrededor del 3 al 5% de la variación del IMC observada en la población¹⁴⁸. Por lo tanto,

ARTICULO N°15

Título: Sedentarismo, alimentación, obesidad, consumo de alcohol y tabaco como factores de riesgo para el desarrollo de diabetes tipo 2

Autor: Elizbaeth Vázquez Morales. Zuli Guadalupe Calderón Ramos. José Arias Rico. Jesús Carlos Ruvalcaba Ledezma. Luis Arturo Rivera Ramírez. Esther Ramírez Moreno

Año: 2019

Revista: JOURNAL

Enlace: <https://www.jonnpr.com/PDF/3068.pdf>

Página(s): 1014

ISSN: 2529-850X

DOI: 10.19230/jonnpr.3068



ISSN-e: 2529-850X
Volumen 4 Numero 10 pp 1011-1021
OCTUBRE 2019
DOI: 10.19230/jonnpr.3068



Sedentarismo, alimentación, obesidad, consumo de alcohol y tabaco como factores de riesgo para el desarrollo de diabetes tipo 2
Elizabeth Vázquez Morales, Zuli Guadalupe Calderón Ramos, José Arias Rico, Jesús Carlos Ruvalcaba Ledezma, Luis Arturo Rivera Ramírez, Esther Ramírez Moreno

REVISION

Sedentarismo, alimentación, obesidad, consumo de alcohol y tabaco como factores de riesgo para el desarrollo de diabetes tipo 2

El sedentarismo, con el tiempo causa un incremento del peso corporal, presión arterial y colesterol en sangre. Esta combinación ocasiona un aumento en la probabilidad de desarrollar enfermedades cardíacas crónicas, diabetes y otros problemas relacionados con la salud. El envejecimiento de la población y la mayor expectativa de vida han conllevado a un aumento en las enfermedades y discapacidades a largo plazo.⁽¹¹⁾

ARTICULO N°16

Título: Malos hábitos alimenticios y cansancio mental en los estudiantes universitarios del Ecuador (caso cantón Milagro)

Autor: Yesseline Elizabeth Pinos Quichimbo. Patricia Isabel Urgilez Angulo. Karla Guisell Saquina Solrzano. Katherine Stefania Oñate Villaruel. Mauricio Alfredo Guillen Godoy.

Año: 2019

Revista: Anatomía Digital

Enlace: <https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/AnatomiaDigital/articloe/view/1179/2859>

Página(s): 63-64

ISSN: 2697-3391

DOI: <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v2i3.1084>

Malos hábitos alimenticios y cansancio mental en los estudiantes universitarios del Ecuador (caso cantón Milagro)



Bad eating habits and mental fatigue in the university students of Ecuador (Cantón Milagro case)

Yesseline Elizabeth Pinos Quichimbo. ¹ Patricia Isabel Urgilez Angulo. ² Karla Guisell Saquina Solorzano. ³ Katherine Stefania Oñate Villaruel. ⁴ & Mauricio Alfredo Guillen Godoy. ⁵

Recibido: 17-07-2019 / Revisado: 19-08-2019 / Aceptado: 21-09-2019 / Publicado: 04-10-2019

El exceso de consumo de comida rápida no sólo puede favorecer al desarrollo de patologías relacionadas con una mala alimentación sino también impacta de manera negativa en la vida estudiantil ya que una persona que no tiene un óptimo estado de salud presentara dificultades

relacionadas como cansancio, fatiga, sueño, somnolencia durante las horas académicas impidiéndole una óptima atención y aprovechamiento de las mismas. Por ello, hay razones de peso para crear conciencia entre la población universitaria acerca de lo que es alimento y de lo que no lo es, que le nutre y le sirve al cuerpo (Chávez & Díaz, 2013).

ARTICULO N°17

Título: Obesidad: Mecanismos, fisiopatología y tratamiento integral desde un enfoque educativo.

Autor: Lina María Martínez Sánchez. Sara Pérez.

Año: 2022

Revista: Ciencia y Salud

Enlace:

<https://revistacienciaysalud.ac.cr/ojs/index.php/cienciaysalud/article/view/395/499>

Página(s): 74

ISSN: 2215-4949

DOI: <https://doi.org/10.34192/cienciaysalud.v6i1.395>



Obesidad: Mecanismos, fisiopatología y tratamiento Integral desde un enfoque educativo.

Obesity: mechanisms, pathophysiology and comprehensive treatment.

Lina María Martínez Sánchez¹, Sara Pérez².

¹ Docente Titular e Investigadora Universidad Pontificia Bolivariana, Medellín Colombia

² Estudiante de medicina Universidad Pontificia Bolivariana, Medellín Colombia.

Contactos: sara.pereza@upb.edu.co linam.martinez@upb.edu.co

ISSN: 2215-4949

Dieta:

La restricción calórica es esencial para reducir la pérdida de peso clínicamente significativa. Se recomienda mantener un déficit calórico de entre 500-750 kcal/día, con una pérdida media resultante de 0,5 a 0,75 kg por semana. Las guías estadounidenses recomiendan que aproximadamente 15-20% de las calorías diarias



Publicado 14-02-2022

ARTICULO N°18

Título: Causas y consecuencias sistémicas de la obesidad y el sobrepeso.

Autor: José Trinidad Gómez Herrera.

Año: 2020

Revista: Educación y Humanidades

Enlace: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/reh/article/view/7919/5636>

Página(s): 163-164

ISSN: 2675-410X

DOI: No tiene



REH- REVISTA EDUCAÇÃO E HUMANIDADES

e-ISSN 2675-410X



UFAM

Volume I, número 2, jul-dez, 2020, pág. 157-178.

CAUSAS Y CONSECUENCIAS SISTÉMICAS DE LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO

Causas y efectos de la obesidad en adultos

El panorama descrito en los párrafos precedentes, nos remite a tres condiciones en el desbalance entre energía consumida y la energía gastada por actividades físicas de los mayores a 18 años.

➤ *La primera condición* está asociada al incremento gradual de responsabilidades y obligaciones sociales, de la vida de los adultos, como estudiar un oficio o profesión, trabajar, formar una pareja, tener hijos, y al cambio de los patrones de convivencia al transitar de actividades de adolescentes a las de jóvenes y posteriormente como adultos. Por ejemplo, los juegos en las calles o jardines, se substituyen por convivencias en cines, restaurantes, cantinas, antros, entre otros. O por visitas a las familias de los nuevos cónyuges, salidas con los compañeros de trabajo, etcétera. En síntesis, se gana responsabilidades y peso corporal, y se pierde tiempo para el ocio y la recreación.

La segunda condición está referida a la promoción de interacciones virtuales (juegos en consolas, juegos y concursos en línea, video llamadas en Internet), actividades sedentarias que regularmente son acompañadas por *comportamientos alimenticios –obesogénicos–*, consistente en la ingesta de alimentos de forma irregular y frecuente; comportamientos popularmente conocidas como ‘botanear, griñotear o picotear’. Comportamiento que propicia que los cibernautas, consuman, sin tener consciencia, grandes cantidades de alimentos y bebidas industrializadas (alimentos chatarra), regularmente sentados o acostados, es decir con la mínima actividad física. Adicionalmente se presenta un segundo efecto negativo de los comportamientos alimenticios de los cibernautas, consistente en la substitución de la convivencia socio-afectiva familiar, por un acto de ingesta individual.

La tercera condición del desbalance entre el consumo energético y su desgaste por actividad, se asocia consustancialmente a la emergencia sanitaria mundial, a la recomendación de ‘Quedarse en casa’ para evitar contagiarse o contagiar del coronavirus19; con lo que se suspenden las actividades de caminar, jugar, trabajar y socializar en espacios públicos.

ARTICULO N°19

Título: La obesidad. Clasificación. Causas que la provocan. Consecuencias para la salud. Medidas para combatirla.

Autor: Naidelin Alonso González. Lic. Arcelia González Mederos.

Año: 2019

Revista: Anatomía Digital

Enlace:<https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/AnatomiaDigital/articloe/download/1084/2606/>

Página(s): 23

ISSN: 2697-3391

DOI: <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v2i3.1084>



ISSN: 2697-3391
Vol. 2, N°3, p. 18-33, julio-septiembre, 2019

La obesidad. Clasificación. Causas que la provocan. Consecuencias para la salud. Medidas para combatirla



*The obesity. Classification. Causes that cause it. Health consequences.
Measures to combat it*

Naidelin Alonso González. ¹ & Lic. Arcelia González Mederos. ²

Recibido: 07-04-2019 / Revisado: 09-05-2019 / Aceptado: 10-06-2019 / Publicado: 04-07-2019

DOI: <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v2i3.1084>

alcohólico).[17]La mortalidad está incrementada en la obesidad, con un IMC mayor de 32 están asociado con un doble riesgo de muerte.[18]Existen alteraciones en la respuesta del organismo a la insulina con (resistencia a la insulina), un estado pro inflamatorio y una tendencia incrementada a la trombosis (estado pro trombótico).[17]

ARTICULO N°20

Título: Alimentación y salud: La obesidad como factor de riesgo

Autor: Noemi Álvarez Mieres

Año: 2019

Revista: NPunto

Enlace: <https://www.npunto.es/revista-pdf/npunto-volumen-ii-numero-17-agosto-2019>

Página(s): 23

ISSN: 2603-9680

DOI: No tiene

Alimentación y salud: la obesidad como factor de riesgo

NPunto

Vol. II. Número 17. Agosto 2019

NPunto

2. Alimentación y salud: la obesidad como factor de riesgo

Noemi Álvarez Mieres

Grado en Enfermería.

Master en Nutrición y Metabolismo Clínico.

Oviedo.

NPunto

Editada en Alcalá la Real (Jaén) por Formación Alcalá.

ISSN: 2603-9680

EDITOR: Rafael Ceballos Atienza

EMAIL: info@npunto.es

Los elementos clave en la educación para la salud se basan en el aprendizaje de determinados conocimientos como son: la base de una alimentación equilibrada, los efectos de la dieta sobre la salud, la actividad física adecuada para cada persona, pero sobre todo, el lograr un compromiso por parte del paciente para mantener todo esto³⁰.

ARTICULO N°21

Título: Importancia de la Actividad Física

Autor: 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.

Año: 2019

Revista: Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco

Enlace: <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>

Página(s): 121

ISSN: 2448-8747

DOI: No tiene

Revista Médico-Científica de
la Secretaría de Salud Jalisco
ISSN: 2448-8747

121

Artículo de revisión

Importancia de la Actividad Física

Perea-Caballero A.L.(1) López-Navarrete G.E. (2) Perea-Martínez A.(3) Reyes-Gómez U. (2) Santiago-Lagunes L.M. (1) Ríos-Gallardo P.A. (1) Lara-Campos A.G.(1) González-Valadez A.L. (4) García-Osorio V.(5) Hernández-López M.A.(2) Solís-Aguilar D.C. (4) de la Paz-Morales C. (3)

(1) Licenciatura en Nutrición. (2) Pediatras Colaboradores Regionales de la Caravana Nacional para la Prevención de la Obesidad y las Enfermedades No Transmisibles. Academia Mexicana de Pediatría. (3) Jefe de la Clínica de Adolescentes y Obesidad del Instituto Nacional de Pediatría; (4) Licenciatura en Psicología; (5) Licenciatura en Trabajo Social

Introducción

La actividad física es fundamental para mantener la salud y prevenir enfermedades, ya que se ha descubierto que su práctica regular prolonga la esperanza de vida por medio de la obtención de todos sus beneficios como los fisiológicos, psicológicos y sociales, sin embargo la prevalencia del sedentarismo sigue presente y en aumento.¹

Ésta se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía como el simple hecho de desplazarnos de un lugar a otro, en el caso del ejercicio se refiere a una variedad de actividad física pero que es planificada, estructurada, repetitiva y realizada con diferentes objetivos como el hecho de establecer una rutina, a diferencia del deporte



ARTICULO N°22

Título: Diez minutos de actividad física interdisciplinaria mejoran el rendimiento académico

Autor: Tania Pinto-Escalona. Óscar Martínez-de-Quel.

Año: 2019

Revista: Apunts

Enlace: <https://revista-apunts.com/wp-content/uploads/2020/10/082-094-138-CAST.pdf>

Página(s): 82

ISSN: 1577-4015

DOI: [https://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/4\).138.07](https://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/4).138.07)

Apunts. Educación Física y Deportes
2019, n.º 138, 4.º trimestre (octubre-diciembre), pp. 82-94
ISSN-1577-4015

DOI: [https://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/4\).138.07](https://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/4).138.07)

Ten Minutes of Interdisciplinary Physical Activity Improve Academic Performance

Tania Pinto-Escalona^{1*} and Óscar Martínez-de-Quel¹

¹ Complutense University of Madrid, Spain

Diez minutos de actividad física interdisciplinaria mejoran el rendimiento académico

Tania Pinto-Escalona^{1*} y Óscar Martínez-de-Quel¹

¹ Universidad Complutense de Madrid, España

Introduction

The spectacular increase in sedentary lifestyles and physical inactivity in recent decades has led to a rise in the incidence of many diseases. According to the World Health Organization (WHO) (2010), physical inactivity is the fourth leading risk factor for death worldwide. Specifically in Spain, the 2017 National Health Survey revealed that 38% of the population claim to be sedentary, and strategies to encourage engaging in physical activity (PA) need to be devised.

* Correspondence:
Tania Pinto-Escalona (taniapin@ucm.es).

Introducción

El dramático incremento del sedentarismo y la inactividad física en las últimas décadas ha ocasionado un aumento en la incidencia de numerosas enfermedades. Según la Organización Mundial de la Salud, OMS (2010), la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de muerte en todo el mundo. Concretamente en España, la Encuesta Nacional de Salud 2017 reveló que un 38% de la población se declara sedentaria siendo necesario crear estrategias que fomenten la práctica de actividad física (AF).

* Correspondencia:
Tania Pinto-Escalona (taniapin@ucm.es).

ARTICULO N°23

Título: Relación entre actividad física y obesidad en escolares de primaria del norte de México

Autor: López-Alonzo, S.J. Gastelúm Cuadras, G. Islas Guerra, S.A. Chávez Erives I.A. Orona Escapite A.

Año: 2021

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

Enlace: <https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/10650/12761>

Página(s): 17

ISSN: 2530-4550

DOI: No tiene

RICCAFD

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

Número 10(1) MARZO 2021 pp 15-25
ISSN: 2530-4550

RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y OBESIDAD
EN ESCOLARES DE PRIMARIA DEL NORTE DE MÉXICO

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND OBESITY
IN ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN IN MEXICO NORTHERN

Recibido el 10 de noviembre de 2020 / Aceptado el 10 de enero de 2021 / DOI: 10.24310/riccafd.2021.v10i1.10650
Correspondencia: Salvador Jesús López Alonzo, Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Universidad Autónoma de Chihuahua, México. Periférico de la Juventud y Circuito Universitario, S/N. Col. Paseos de Chihuahua, C.P. 31125.
Teléfono: 052 6141589900
E-mail: salopez@uach.mx

López-Alonzo, S.J.^{1,2,*}; Gastelúm Cuadras, G.^{2,3,4}; Islas Guerra, S.A.^{2,5}; Chávez Erives I.A.^{2,6} y Orona Escapite A.^{2,6}

Según las recomendaciones mundiales, de AF para la salud, los niños, niñas y adolescentes deben realizar al menos 60 minutos diarios de AF de intensidad moderada a vigorosa. Además, en estos debe incluir actividades en donde se fortalezca el sistema musculo esquelético y mejoren flexibilidad^{1, 3-5}.

ARTICULO N°24

Título: Sobrepeso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería pregrado de una universidad privada

Autor: Luis Huaman-Carhuas. Nidia Bolaños-Sotomayor.

Año: 2020

Revista: Originales

Enlace: <https://scielo.isciii.es/pdf/enefro/v23n2/2255-3517-enefro-23-02-184.pdf>

Página(s): 186

ISSN:

DOI: <https://doi.org/10.37551/S2254-28842020018>

Originales

<https://doi.org/10.37551/S2254-28842020018>

Sobrepeso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería pregrado de una universidad privada

Luis Huaman-Carhuas^{1,2}, Nidia Bolaños-Sotomayor^{1,3}

¹ Profesor de la Facultad de Enfermería. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima. Perú

² Servicio de Nefrología. Hospital Nacional Alberto Sabogal Sologuren. Callao. Perú

³ Servicio de Nefrología. Hospital Militar Central. Lima. Perú

Como citar este artículo:

Huaman-Carhuas L, Bolaños-Sotomayor N.

Sobrepeso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería pregrado de una universidad privada.

Enferm Nefrol. 2020 Abr-Jun;23(2):184-90

Originales

Huaman-Carhuas L. <https://doi.org/10.37551/S2254-28842020018>

venil utilizando este parámetro antropométrico. En los países industrializados, el sobrepeso y la obesidad representan aproximadamente el 13,8% y el 24,9% de la enfermedad renal observada en hombres y mujeres, respectivamente. No obstante que se ha establecido que la obesidad representa el principal factor de riesgo para la diabetes tipo 2 y la hipertensión, la conciencia de que la obesidad se asocia con daño renal directo independientemente de la hipertensión y la diabetes todavía no está muy extendida¹¹. **La OMS reconoce que la inactividad física se encuentra entre los 10 principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial, y más del 80% de la población adolescente del mundo no tiene un nivel suficiente de actividad física¹².**

Previo autorización de las autoridades de la universidad y estudiantes, se procedió con el estudio; para tal fin se dividió en dos momentos la investigación. En un primer momento se utilizó la técnica de observación y entrevista, se procedió a pesar y tallar de forma estandarizada, con balanza y tallímetro oficial para el cálculo del IMC. Los datos obtenidos se consignaron en un formato codificado para su análisis posterior. En un segundo momento del mismo día, se aplicó el instrumento consistente en el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) de modo autoaplicado.

El instrumento utilizado en el presente estudio fue el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)

ARTICULO N° 25

Título: Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción)

Autor: Gladys Patricia Guevara Alban, Alexis Eduardo Verdesoto Arguello, Nelly Esther Castro Medina

Año: 2020

Revista: Recimundo

Enlace: <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/860/1363>

Página(s): 165

ISSN: 2588-073X

DOI: 10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173



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 Alban¹; Alexis Eduardo Verdesoto Arguello²; Nelly Esther Castro Molina³

RECIBIDO: 10/04/2020 **ACEPTADO:** 26/05/2020 **PUBLICADO:** 01/07/2020

La investigación descriptiva se efectúa cuando se desea describir, en todos sus componentes principales, una realidad. La investigación explicativa es aquella que tiene relación causal, no sólo persigue describir o acercarse a un problema, sino que intenta precisar las causas del mismo.

ARTICULO N° 26

Título: Evaluación de procedimientos empleados para determinar la población y muestra en trabajos de investigación de posgrado

Autor: Luis Florencio Mucha-Hospinal, Rafael Chamorro-Mejía, Máximo Edgar Oseda-Lazo, Rubén Darío Alania-Contreras

Año: 2021

Revista: Desafíos

Enlace: <http://revistas.udh.edu.pe/index.php/udh/article/view/253e/23>

Página(s): 51

ISSN: 2307-6100

DOI: <https://doi.org/10.37711/desafios.2021.12.1.253>

DESAFIOS ARTÍCULO ORIGINAL

Revista Científica de Ciencias Sociales y Humanidades
<https://doi.org/10.37711/desafios.2021.12.1.253>
ISSN (Digital): 2307-6100

Evaluación de procedimientos empleados para determinar la población y muestra en trabajos de investigación de posgrado

Evaluation of procedures used to determine the population and sample in postgraduate research works

Luis Florencio Mucha-Hospinal ^{1,a}
<https://orcid.org/0000-0002-1973-7497>

Rafael Chamorro-Mejía ^{1,b}
<https://orcid.org/0000-0002-3417-5621>

Máximo Edgar Oseda-Lazo ^{1,a}
<https://orcid.org/0000-0002-2953-1687>

Rubén Darío Alania-Contreras ^{2,a}
<https://orcid.org/0000-0003-4303-1037>

Recibido: 29-09-2020

Arbitrado por pares

Aceptado: 31-12-2020

Citar como

Mucha-Hospinal, L., Chamorro, R., Oseda, M., y Alania, R. (2021). Evaluación de procedimientos para determinar la población y muestra: según tipos de investigación. *Desafíos*, 12(1); 50-7. <https://doi.org/10.37711/desafios.2021.12.1.253>

La población teórica expresa el conjunto de elementos de estudio. El investigador debe precisar esos elementos para realizar la investigación. Si la unidad de observación son sujetos, primero se debe ubicar el lugar, para caracterizar las unidades de estudio, a ello se denomina población accesible o población objeto de estudio. En esencia, la población accesible es una muestra de la población teórica.

ARTICULO N° 27

Título: El Muestreo Intencional No Probabilístico como herramienta de la investigación científica en carreras de Ciencias de la Salud.

Autor: Lisbeth Josefina Reales Chacón, Gabriela Estefanía Robalino Morales, Andrea Carolina Peñafiel Luna, Jorge Humberto Cárdenas Medina, Paul Fernando Cantuña-Vallejo

Año: 2022

Revista: Revista Universidad y Sociedad

Enlace: <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/3338/3278>

Página(s): 685

ISSN: 2218-3620

DOI: No tiene



70 EL MUESTREO INTENCIONAL
NO-PROBABILÍSTICO: HERRAMIENTA DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA EN CARRERAS DE CIENCIAS DE LA SALUD
NON-PROBABILISTIC INTENTIONAL SAMPLING: A SCIENTIFIC RESEARCH TOOL IN HEALTH SCIENCE CAREERS

Fecha de presentación: mayo, 2022
Fecha de aceptación: agosto, 2022
Fecha de publicación: octubre, 2022

Lisbeth Josefina Reales Chacón¹
E-mail: lj.reales@uta.edu.ec
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4242-3429>
Gabriela Estefanía Robalino Morales¹
E-mail: ge.robolino@uta.edu.ec
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9301-3411>
Andrea Carolina Peñafiel Luna¹
E-mail: ac.penafiel@uta.edu.ec
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3360-4030>
Jorge Humberto Cárdenas Medina¹
E-mail: jh.cardenas@uta.edu.ec
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9381-0330>
Paul Fernando Cantuña-Vallejo¹
E-mail: pf.cantuna@uta.edu.ec
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8712-1857>
¹ Universidad Técnica de Ambato, Ecuador.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Reales Chacón, L. J., Robalino Morales, G. E., Peñafiel Luna, A. C., Cárdenas Medina, J. H., Cantuña-Vallejo, P. F., (2022). El Muestreo Intencional No Probabilístico como herramienta de la investigación científica en carreras de Ciencias de la Salud. *Revista Universidad y Sociedad*, 14(S5), 681-691.

El muestreo es especialmente importante en las Ciencias de la Salud, ya que de su correcta conceptualización depende el éxito de múltiples estudios y análisis clínicos. Es así como el análisis de una muestra permite realizar inferencias, extrapolar o generalizar conclusiones a la población con un alto grado de certeza; de tal modo que una muestra se considera representativa de la población, cuando la distribución y valor de las diversas variables se pueden reproducir con márgenes de error calculables

ARTICULO N° 28

Título: Acerca de los métodos teóricos y empíricos de investigación: significación para la investigación educativa

Autor: Adriana López Falcón, Gerardo Ramos Serpa

Año: 2021

Revista: Revista Conrado

Enlace: <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/2133/2079>

Página(s): 24

ISSN: 1990-8644

DOI: No tiene

Fecha de presentación: septiembre, 2021, Fecha de Aceptación: noviembre, 2021, Fecha de publicación: diciembre, 2021

03

ACERCA DE LOS MÉTODOS TEÓRICOS Y EMPÍRICOS DE INVESTIGACIÓN: SIGNIFICACIÓN PARA LA INVESTIGACIÓN EDUCATIVA

ABOUT THEORETICAL AND EMPIRICAL RESEARCH METHODS: SIGNIFICANCE FOR EDUCATIONAL RESEARCH

Adriana López Falcón¹
E-mail: alopezfalcon1@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1258-6227>

Gerardo Ramos Serpa¹
E-mail: gramosserpa@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3172-555X>

¹ Universidad Regional Autónoma de Los Andes. Ecuador.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

López Falcón, A. L., & Ramos Serpa, G. (2021). Acerca de los métodos teóricos y empíricos de investigación: significación para la investigación educativa. *Revista Conrado*, 17(S3), 22-31.

El *método analítico-sintético* parte de entender el análisis como el procedimiento mental que descompone lo complejo en sus partes y cualidades, permitiendo la división mental del todo en sus múltiples relaciones; y la síntesis como la unión entre las partes analizadas, descubriendo las relaciones y características generales entre ellas, lo cual se produce sobre la base de los resultados del análisis. (Delgado-Hito & Romero-García, 2021).

ARTICULO N° 29

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: 2022

Revista: Apunts Educación Física y Deportes

Enlace: <https://revista-apunts.com/wp-content/uploads/2022/01/17-25-147-CAST-1.pdf>

Página(s): 22

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)

apunts
EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

Publicado: 1 de enero de 2022
[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)

NÚMERO 147



OPEN ACCESS

Intervención escolar con actividad motriz recreativa para niños con sobrepeso

Gabriela de Oliveira¹, Henrique Flore Cavenago¹, Tamara Beres Lederer Goldberg², Emerson José Venancio³, Altamir dos Santos Teixeira⁴ y Carla Cristiane da Silva^{1,5*}

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

² 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).

³ Departamento de Ciencias Patológicas, Universidad Estatal de Londrina (UEL), Londrina (Brasil).

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

⁵ 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 de intervención de 12 semanas con actividades recreativas. Se obtuvieron los datos

entorno escolar (Yuksel et al., 2020). Es indispensable realizar actividades recreativas y lúdicas con contenido que desarrolle la competencia motriz y mantenga activos a los niños. Por tanto, la realización de actividades estructuradas durante el curso o en vacaciones puede ser eficiente para mejorar la salud de los niños (Metos y Murtaugh, 2011).

EDUCACIÓN FÍSICA