



1859

**UNL**

Universidad  
Nacional  
de Loja

**Universidad Nacional de Loja**

**Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación**

**Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

**Los juegos recreativos como alternativa de prevención de la obesidad infantil en los estudiantes de 5to año de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, Loja 2024.**

Trabajo de Integración Curricular, previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

**AUTOR:**

Nayeli Isabel Días Prado

**DIRECTOR:**

Lic. Ramiro Andrés Correa Contento. Mgs. Sc

**Loja – Ecuador**

**2024**

## Certificación

Loja, 17 de septiembre del 2024

Lic. Ramiro Andrés Correa Contento Mg. Sc.

**DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

### **CERTIFICO:**

Que he revisado y orientado todo proceso de elaboración del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Los juegos recreativos como alternativa de prevención de la obesidad infantil en los estudiantes de 5to año de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, Loja 2024.**, previo a la obtención del título de **Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, de la autoría de la estudiante **Nayeli Isabel Días Prado**, con **cédula de Identidad Nro. 1105477903**, una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja para efecto, autorizo la presentación del mismo para su respectiva sustentación y defensa.

Lic. Ramiro Andrés Correa Contento Mg. Sc

**DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

### **Autoría**

Yo, **Nayeli Isabel Días Prado**, declaro ser autora del presente Trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos, de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido del mismo. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi Trabajo de Integración Curricular en el Repositorio Digital Institucional-Biblioteca Virtual.



**Firma:**

**Cédula de Identidad:** 1105477903

**Fecha:** 17 de septiembre del 2024

**Correo electrónico:** [nayeli.dias@unl.edu.ec](mailto:nayeli.dias@unl.edu.ec)

**Teléfono:** 0968460708

**Carta de autorización por parte de la autora, para consulta, reproducción parcial o total y/o publicación electrónica de texto completo, del Trabajo de Integración Curricular.**

Yo **Nayeli Isabel Días Prado** declaro ser autora del trabajo de integración curricular denominado: **Los juegos recreativos como alternativa de prevención de la obesidad infantil en los estudiantes de 5to año de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, Loja 2024.**, como requisito para optar por el título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este presente trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del trabajo de integración curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, suscribo, en la ciudad de Loja, a los diecisiete días del mes de septiembre del año dos mil veinticuatro.



**Firma:**

**Autora:** Nayeli Isabel Días Prado

**Cédula de Identidad:** 1105477903

**Dirección:** Loja, Los Rosales, calle Antonio Machado

**Correo electrónico:** [nayeli.dias@unl.edu.ec](mailto:nayeli.dias@unl.edu.ec)

**Teléfono:** 0968460708

**DATOS COMPLEMENTARIOS:**

**Director del Trabajo de Integración Curricular:** Lic. Ramiro Andrés Correa Contenido Mg. Sc.

## **Dedicatoria**

El presente Trabajo de Integración Curricular, lo dedico en primer lugar a la Virgen del Cisne mi churonita quien me ha dado la fuerza necesaria para continuar lejos de mi hogar y cumplir esta meta, ya que nadie habla del sufrimiento del ser foráneo y extrañar a su familia.

Lo dedico a mis padres Julio Días y Lilian Prado quienes, con su esfuerzo y amor, me apoyaron en cada paso de este camino, sin dejarme sola en ningún momento, demostrando que desde las manos de un agricultor sus frutos es hoy mi título de tercer nivel.

A mis hermanos Sebastián, Silvania, Julio, Michael y Emerson que con su compañía me han hecho más fuerte con el paso de los años, de manera especial a mi hermano menor Emerson quien es el motor de mi vida y por quien me esfuerzo a ser alguien mejor cada día.

A mi Abuelito Gonzalo, quien con sus llamadas concurrentes me han levantado el ánimo demasiadas veces.

A mis sobrinas: Camila, Yareli y Salomé, las pequeños terremotos.

Y finalmente, a mis amigos que, con su apoyo moral, hicieron que estar lejos de casa duela un poco menos.

***Nayeli Isabel Días Prado***

## **Agradecimiento**

En primer lugar, quiero agradecer a la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación, a la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, a su dirección al Mg.sc José Gregorio Picoita Quezada, a la Ing. Marianela Castillo, a su personal administrativo y sobre todo docente que me permitieron crecer como estudiante y persona, quienes me formaron para ser un excelente profesional con valores y conocimientos.

De la misma manera agradecer al Lic. Ramiro Andrés Correa Contenido Mg. Sc., director del Trabajo de Integración Curricular, por la paciencia, apoyo y dedicación que me ha brindado para encaminar este trabajo de una manera correcta y eficaz, por ser un gran docente comprometido con su labor y a su vez, un amigo que con sus consejos y conocimientos me ha enseñado ser mejor profesional para un futuro.

Finalmente, expresar mis agradecimientos a la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora por su apertura para que pueda llevar a cabo mi proyecto en dicha institución, al Lic. Lauro Jiménez y a los estudiantes de quinto año de educación general básica, paralelo “b” del periodo 2024, quienes fueron parte fundamental para lograr la realización del Trabajo de Integración Curricular.

***Nayeli Isabel Días Prado***

## Índice de contenidos

<b>Portada</b> .....	i
<b>Certificación</b> .....	ii
<b>Autoría</b> .....	iii
<b>Carta de autorización</b> .....	iv
<b>Dedicatoria</b> .....	v
<b>Agradecimiento</b> .....	vi
Indice de contenidos.....	vii
Indice de tablas.....	x
Indice de figuras.....	xi
Indice de anexos.....	xiii
<b>1.Título</b> .....	1
<b>2.Resumen</b> .....	2
Abstract.....	3
<b>3.Introducción</b> .....	4
<b>4.Marco teórico</b> .....	6
4.1 Juegos recreativos .....	6
4.1.1 <i>Concepto general de los juegos recreativos</i> .....	6
4.1.2 <i>Los juegos recreativos en la educación</i> .....	6
4.1.3 <i>Los juegos recreativos en la salud</i> .....	7
4.1.4 <i>Los juegos recreativos en la inclusión educativa</i> .....	8
4.2 Obesidad infantil .....	9
4.2.1 <i>¿Qué es la obesidad infantil?</i> .....	9
4.2.2 <i>Causas de la obesidad infantil</i> .....	9
4.2.3 <i>Factores de riesgo de la obesidad infantil</i> .....	10
4.2.4 <i>Salud mental a raíz de la obesidad infantil</i> .....	11
4.3 Estudiantes .....	12

4.3.1	<i>Concepto general de infancia</i> .....	12
4.3.2	<i>Características físicas de los niños</i> .....	13
4.3.3	<i>Características psicológicas de los niños</i> .....	13
4.4	Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.....	14
4.4.1	<i>Reseña Histórica</i> .....	14
4.4.2	<i>Misión de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora</i> .....	16
4.4.3	<i>Visión de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora</i> .....	16
<b>5.</b>	<b>Metodología</b> .....	<b>17</b>
5.1	Área de estudio .....	17
5.2	Procedimiento .....	18
5.2.1	<i>Enfoque De Investigación Mixto</i> .....	18
5.2.2	<i>Tipo De Investigación Descriptivo Y Correlacional</i> .....	18
5.2.3	<i>Diseño De Investigación Cuasiexperimental</i> .....	19
5.2.4.	<i>Métodos</i> .....	19
5.2.5.	<i>Línea de investigación</i> .....	20
5.2.6.	<i>Técnicas para la recolección de información</i> .....	20
5.2.7	<i>Instrumentos</i> .....	21
5.2.8	<i>Población y muestra</i> .....	21
5.2.9	<i>Criterios de inclusión</i> .....	21
5.2.10	<i>Criterios de exclusión</i> .....	21
5.3	Procesamiento de los datos obtenidos .....	22
5.4	Proceso para el desarrollo de propuesta pedagógica de intervención .....	23
<b>6.</b>	<b>Resultados</b> .....	<b>30</b>
6.1	Análisis de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto año de educación general básica, paralelo “B” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.....	30



6.2 Análisis del test de índice masa corporal a los estudiantes de quinto año de educación general básica, paralelo “B” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora. .....	51
<b>7. Discusión</b> .....	56
<b>8. Conclusiones</b> .....	59
<b>9. Recomendaciones</b> .....	60
<b>10. Bibliografía</b> .....	61
<b>11. Anexos</b> .....	63

### Índice de tablas:

<b>Tabla 1.</b> Población y muestra del proyecto de investigación .....	22
<b>Tabla 2.</b> Diseño y desarrollo de la propuesta de intervención .....	24
<b>Tabla 3.</b> Población con la que se trabajó la investigación.....	30
<b>Tabla 4.</b> Resultados de la primera pregunta de la encuesta aplicada al objeto de estudio .....	31
<b>Tabla 5.</b> Resultados de la segunda pregunta de la encuesta aplicada al objeto de estudio .....	33
<b>Tabla 6.</b> Resultados de la tercera pregunta de la encuesta aplicada al objeto de estudio .....	35
<b>Tabla 7.</b> Resultados obtenidos de la cuarta pregunta de la encuesta aplicada al objeto de estudio .....	37
<b>Tabla 8.</b> Resultados obtenidos de la quinta pregunta de la encuesta aplicada al objeto de estudio .....	39
<b>Tabla 9.</b> Resultados obtenidos de la sexta pregunta de la encuesta aplicada al objeto de estudio .....	41
<b>Tabla 10.</b> Resultados obtenidos de la séptima pregunta de la encuesta aplicada al objeto de estudio .....	43
<b>Tabla 11.</b> Resultados obtenidos de la octava pregunta de la encuesta aplicada al objeto de estudio .....	45
<b>Tabla 12.</b> Resultados obtenidos de la novena pregunta de la encuesta aplicada al objeto de estudio .....	47
<b>Tabla 13.</b> Resultados obtenidos de la décima pregunta de la encuesta aplicada al objeto de estudio .....	49

## Índice de figuras:

<b>Figura 1.</b> Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, institución donde se realizó la investigación.....	17
<b>Figura 2.</b> Horas que los estudiantes de quinto año de educación general básica, paralelo “A” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora practican juegos activos al aire libre.....	32
<b>Figura 3.</b> Tipos de juegos recreativos que prefieren jugar los alumnos de quinto año de educación general básica paralelo “A” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, en su tiempo libre.....	34
<b>Figura 4.</b> Importancia de jugar al aire libre para mantenerse saludable, para los estudiantes del quinto año de educación general básica paralelo “A” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora. ....	36
<b>Figura 5.</b> Importancia de jugar al aire libre para mantenerse saludable, para los estudiantes del quinto año de educación general básica paralelo “A” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora .....	38
<b>Figura 6.</b> Jugar al aire libre ayuda a mantenerte en forma y evitar la obesidad, según los estudiantes del quinto año de educación general básica paralelo “A” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora. ....	40
<b>Figura 7.</b> Horas que los estudiantes del quinto año de educación general básica paralelo “A” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, utilizan para jugar video juegos o usar dispositivos electrónicos.....	42
<b>Figura 8.</b> Porcentaje de estudiantes del quinto año de educación general básica paralelo “A” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, que les gusta participar en actividades organizadas.....	44
<b>Figura 9.</b> Juegos electrónicos como causa importante de la obesidad infantil, según los estudiantes del quinto año de educación general básica paralelo “A” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora. ....	46

<b>Figura 10.</b> Juegos que deberían promoverse para combatir la obesidad infantil, según los estudiantes del quinto año de educación general básica paralelo “A” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora. ....	48
<b>Figura 11.</b> Motivación de los estudiantes del quinto año de educación general básica paralelo “A” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, para participar en juegos recreativos. ....	50

## Índice de anexos:

<b>Anexo 1.</b> Oficio de apertura a la institución .....	63
<b>Anexo 2.</b> Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del trabajo de Integración Curricular .....	64
<b>Anexo 3.</b> Informe de estructura, coherencia y pertinencia del trabajo de Integración Curricular .....	65
<b>Anexo 4.</b> Oficio de aprobación y designación del director del Trabajo de Integración Curricular .....	66
<b>Anexo 5.</b> Instrumento de investigación aplicado a los estudiantes de 5º egb paralelo “A” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora – Cuestionario .....	67
<b>Anexo 6.</b> Instrumento de investigación aplicado a los estudiantes de 5º egb paralelo “A” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora - Test de índice de masa corporal	70
<b>Anexo 7.</b> Evidencias fotográficas .....	71
<b>Anexo 8.</b> Propuesta alternativa .....	74
<b>Anexo 9:</b> Proyecto de Integración Curricular Completo.....	92
<b>Anexo 10.</b> Certificación de traducción del resumen.....	93

## **1. Título**

**Los juegos recreativos como alternativa de prevención de la obesidad infantil en los estudiantes de 5to año de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, Loja 2024.**

## 2. Resumen

En el presente Trabajo de Integración Curricular fue llevado a cabo con el objetivo de desarrollar juegos recreativos como alternativa de prevención de la obesidad infantil en los estudiantes de 5to año de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, Loja 2024; con un enfoque de investigación mixto, el diseño de investigación cuasiexperimental y su tipo de estudio descriptivo y correlacional. Se aplicaron diversos instrumentos de investigación como encuesta y test de índice de masa corporal, a una muestra de 24 estudiantes, entre los 12 del género femenino y 12 del masculino. Según la información recopilada a través de la aplicación de los instrumentos se demostró que el 37.5% de los estudiantes tienen conocimiento sobre lo que es la obesidad infantil, por otro lado, en cuanto al tiempo que emplean al día jugando un 41.67% utiliza dos horas diarias y un 37.5% expresan que ellos mismos se automotivan a participar en juegos recreativos. En base a los resultados se diseñó y aplicó una propuesta de intervención pedagógica basada en juegos recreativos conformada por 10 planificaciones de clase basada en el primer bloque curricular Prácticas lúdicas: el juego y el jugar, seguidamente se aplicó instrumentos de control para valorar el IMC y al final para conocer como han contribuido estas actividades recreativas en la salud de los niños. Concluyendo que al inicio de la aplicación existían alumnos con poco interés a participar en los juegos, no se relacionaban con el resto de alumnos; pero al finalizar este proyecto se evidenció la mejoría en el compañerismo, el nivel de participación dentro de las actividades, demostrando que los juegos recreativos mejoraron su salud tanto física y mental.

**Palabras clave:** *juegos recreativos, obesidad infantil, salud mental, prácticas lúdicas.*

## **Abstract**

This Curricular Integration Work was carried out with the objective of developing recreational games as an alternative for the prevention of childhood obesity in 5th grade students of the “Lauro Damerval Ayora” Educational Unit, Loja 2024; the study was conducted with a mixed research approach, a quasi-experimental research design and a descriptive and correlational study type. Several research instruments such as survey and body mass index test were applied to a sample of 24 students, 12 female and 12 males. According to the information gathered through the application of the instruments, it was shown that 37.5% of the students have knowledge about childhood obesity, on the other hand, in terms of the time they spend playing, 41.67% spend two hours a day playing and 37.5% stated that they are self-motivated to participate in recreational games. Based on the results, a proposal of pedagogical intervention based on recreational games was designed and applied, which consisted of 10 class plans based on the first curricular block Playful practices: playing and to play, followed by the application of control instruments to assess the BMI; to find out how these recreational activities have contributed to the children's health. Thus, concluding that at the beginning of the application there were students with little interest in participating in the games, they did not relate with the rest of the students; but at the end of this project there was evidence of improvement in the companionship, the level of participation in the activities, demonstrating that the recreational games improved their physical and mental health.

**Key words:** *recreational games, childhood obesity, mental health, playful practices*



### 3. Introducción

La asignatura de educación física, es esencial en el proceso educativo y formativo de los estudiantes, siendo parte fundamental para el desarrollo integral de los niños y adolescentes, en la cual se basa el desarrollo de las distintas habilidades motrices, deportivas, entre otros. Para lograr el objetivo planteado, es necesario tener en cuenta que los juegos recreativos a más de ser una parte de diversión también es tomada en cuenta como beneficiosa para la salud especialmente en infantes, combatiendo enfermedades como la obesidad infantil, que actualmente está en tendencia, las actividades recreativas llaman la atención ya que es una mezcla de la salud y diversión, donde se desarrollará diferentes actividades para comprobar esto en los estudiantes de quinto año, paralelo "B" de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora de la ciudad de Loja.

La importancia de los juegos recreativos como alternativa de prevención de la obesidad infantil, se ve reflejado dentro del primer bloque curricular, Prácticas lúdicas: el juego y el jugar, donde destacan estas actividades como parte fundamental en el desarrollo de las diferente clases, ya que se van a emplear juegos tradicionales, juegos recreativos, en donde se aumenta el nivel de compañerismo entre los estudiantes, estas actividades serán llevados a cabo en rondas, formando dos grupos, teniendo un ganador al final de la clase, obteniendo puntos cada vez que hayan muestras de solidaridad y compañerismo.

En base a lo mencionado anteriormente, se planteó la siguiente interrogante: ¿Se podrá prevenir la obesidad infantil a través de la práctica de juegos recreativos en estudiantes de 5to año de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, Loja 2024?, esta interrogante nos ayudó a plantear el tema de investigación denominado: Los juegos recreativos como alternativa de prevención de la obesidad infantil en los estudiantes de 5to año de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, Loja 2024.

La obesidad infantil es un problema de salud pública de creciente preocupación a nivel global. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la ha catalogado como una epidemia que afecta a millones de niños en todo el mundo. Este fenómeno no solo tiene repercusiones en la salud física de los menores, sino también en su bienestar emocional y desarrollo cognitivo. Ante esta realidad alarmante, surge la necesidad imperante de abordar estrategias preventivas eficaces, y la educación física se presenta como una

herramienta fundamental en esta lucha contra la obesidad infantil. Implementando juegos recreativos como alternativas de prevención y de combate contra esta enfermedad.

La obesidad infantil no solo representa un desafío médico, sino también social y económico. Las consecuencias de la obesidad en la infancia pueden persistir hasta la edad adulta, aumentando el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Además, la obesidad infantil puede provocar problemas psicológicos como baja autoestima, depresión y trastornos de la alimentación, afectando negativamente el desarrollo integral de los niños y su calidad de vida en el futuro.

La educación física en las escuelas no solo promueve la actividad física regular, sino que también enseña habilidades para la vida, fomenta cooperación y el trabajo en equipo, y proporciona un espacio para la socialización y juego activo. Al integrar la educación física de manera efectiva en el currículo escolar, se puede establecer una base sólida para que los niños adopten hábitos de vida saludables que perduren a lo largo de su vida. Además, la educación física puede contribuir a crear entornos escolares más activos y seguros, donde los niños tengan la oportunidad de participar en actividades recreativas y deportivas que promuevan su bienestar físico y emocional.

En conclusión, la educación física desempeña un papel fundamental en la prevención de la obesidad infantil al promover la actividad física regular, inculcar hábitos saludables y brindar a los niños las herramientas necesarias para adoptar un estilo de vida activo y equilibrado. Es crucial que los responsables de formular políticas educativas reconozcan la importancia de fortalecer y priorizar la educación física en la escuela como medida preventiva clave para abordar la epidemia de la obesidad infantil.

## **4. Marco teórico**

### **4.1 Juegos recreativos**

#### ***4.1.1 Concepto general de los juegos recreativos***

Con el paso del tiempo, los juegos recreativos han sido una parte fundamental en el desarrollo tanto físico como integral en la vida del ser humano, y a su vez también como una herramienta de enseñanza, aprendizaje, socialización y de salud. Actualmente, ha existido un cambio progresivo por la inactividad y la obesidad infantil, menorando la importancia de los juegos recreativos. Desde juegos tradicionales hasta juegos virtuales, la definición de juegos recreativos engloba una amplia variedad de actividades donde se promueve la actividad física y mental de una manera entretenida y lúdica.

De acuerdo con Huizinga (1938) «el juego representa un aspecto elemental, arraigado en la esencia misma de la vida tanto a nivel individual como social» (p. 5). Esta afirmación resalta la importancia fundamental del juego en la experiencia humana. El autor argumenta que el juego no debe ser considerado simplemente como una actividad trivial o secundaria, sino que es vital para el crecimiento y desarrollo tanto a nivel personal como colectivo. Esta perspectiva enfatiza la necesidad de comprender el juego recreativo no solo como un simple entretenimiento, sino como un elemento esencial de nuestra condición humana.

Al concebir el juego como algo más que una simple fuente de diversión, entendemos que es una actividad arraigada en nuestra esencia misma, con un propósito más profundo en la configuración de nuestras identidades y en la estructura de nuestras sociedades. Desde esta perspectiva, los juegos recreativos no solo proporcionan entretenimiento, sino que también sirven como herramientas de exploración, experimentación y el desarrollo de habilidades físicas, cognitivas y sociales. Mediante la importancia de promover y fomentar los juegos recreativos como parte fundamental de una vida sana y equilibrada, especialmente para combatir el sedentarismo y obesidad donde son un problema cada vez mayor.

#### ***4.1.2 Los juegos recreativos en la educación***

En el campo educativo, los juegos recreativos son una herramienta poderosa y a menudo subestimada para impulsar un aprendizaje significativo y el desarrollo integral de los estudiantes. Más allá de ser solo pasatiempos, los juegos recreativos tienen el

potencial de estimular la creatividad, fomentar la colaboración, mejorar la resolución de problemas y promover el pensamiento crítico entre estudiantes. En un momento en el que la educación enfrenta desafíos en términos de motivación y participación, la integración de juegos recreativos en el aula se presenta como una estrategia innovadora y altamente efectiva.

Según Gee (2003), los juegos recreativos son actividades de gran complejidad, en las cuales los participantes se sumergen en interacciones donde los resultados de sus acciones se entrelazan con la trama del juego y las acciones de otros jugadores. Los juegos ofrecen a los jugadores roles, identidades y metas que deben alcanzar, proporcionando así una comprensión única del mundo y una manera de experimentarlo. En síntesis, complejos de representación y actividad (p.21).

Al considerar los juegos como sistemas de complejos que combinan representación y actividad, se destaca su capacidad para brindar a los jugadores oportunidades únicas de explorar, experimentar y comprender el entorno que los rodea. Los juegos recreativos no solo pueden ser herramientas efectivas para enseñar conceptos específicos, sino que también tienen el potencial de desarrollar habilidades cognitivas, sociales y emocionales en los estudiantes. Por lo tanto, la integración de juegos recreativos en el entorno educativo no solo aumenta la motivación y el compromiso de los estudiantes, sino que también enriquece su experiencia de aprendizaje de manera significativa.

#### ***4.1.3 Los juegos recreativos en la salud***

En el contexto actual de crecientes inquietudes respecto a la salud física tanto como mental, los juegos recreativos emergen como una valiosa herramienta para fomentar el bienestar integral de las personas. Más allá de compensar diversión y entretenimiento, estos juegos pueden tener un impacto considerable en la salud al promover la actividad física, la interacción social y la reducción del estrés. En un mundo donde el sedentarismo y los problemas de salud asociados están en aumento cada día, el dilema del papel del papel que cumplen los juegos recreativos en la promoción de la salud se vuelve crucial.

Según Warburton et al. (2006) «Los juegos recreativos representan una manera placentera de realizar actividad física, y pueden contribuir a cumplir con las

recomendaciones de actividad física para mejorar la salud» (p. 375). Esta declaración resalta la importancia de los juegos recreativos como un opción accesible y eficaz para promover la actividad física, esencial para prevenir una variedad de enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Los juegos recreativos tienen como objetivo fomentar la actividad física de manera agradable y satisfactoria, proporcionando una experiencia lúdica que puede estimular a las personas a participar en actividades física de manera regular, esto a su vez, puede lograr un efecto positivo en la salud en general. Es importante reconocer que los juegos recreativos no solo son formas de entretenimiento, sino también herramientas para mejorar la calidad de vida. Incorporar juegos recreativos en la rutina diaria, se puede promover un estilo de vida diferente y más saludable, beneficiando a personas de todas las edades.

#### ***4.1.4 Los juegos recreativos en la inclusión educativa***

Hoy por hoy, la inclusión dentro del aula de aprendizaje es un reto tanto para los docentes como para los mismos estudiantes, debido a que los niños y jóvenes son víctimas de aislamiento entre compañeros ya sea por su religión, posición económica, etnia, etc., lo cual dificulta el trabajo en equipo y por ende el compañerismo, se ha comprobado que mediante la implementación de los juegos recreativos se puede mejorar el ambiente de aprendizaje, debido a su objetivo que es divertirse y a su vez fomentar lazos de amistad entre compañeros. Ya que mediante estas actividades el trabajo en equipo es un pilar fundamental a realizar, fomentando la inclusión dentro del aula.

Los juegos recreativos no solo son un medio de diversión, sino que también son una herramienta esencial para fomentar la inclusión educativa. A través de juegos adaptados, todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades, pueden participar plenamente en experiencias educativas enriquecedoras. (Smith, 2018)

Es necesario reconocer a los juegos recreativos que tradicionalmente se asocian con la diversión y el entretenimiento. Sin embargo, va más allá al destacar que también tienen un propósito educativo y social, donde sugiere una comprensión más profunda de los juegos como una herramienta pedagógica, así como también incentiva a los estudiantes acceso a una educación de calidad en un entorno inclusivo.

## **4.2 Obesidad infantil**

### **4.2.1 ¿Qué es la obesidad infantil?**

La obesidad en la niñez se ha transformado en un problema de salud pública de magnitudes alarmantes a nivel mundial, impactado a millones de jóvenes. Esta condición se caracteriza por exceso de acumulación de grasa corporal el cual puede generar problemas tanto a corto como largo plazo, existe diversos factores que pueden afectar la salud de los niños y adolescentes como son una mala alimentación, falta de ejercicio, sedentarismo.

Moreno y Fleta (2009) indican que: la prevalencia de obesidad infantil en España ha aumentado considerablemente, lo que sugiere la necesidad de intervenciones tempranas y dirigidas para combatir esta tendencia alarmante. La obesidad no solo afecta la salud física de los niños, sino que también tiene repercusiones psicológicas y sociales significativas que pueden persistir hasta la edad adulta.

Tener en cuenta que la obesidad infantil hace referencia a la prevalencia y las implicancias de la obesidad infantil de este inconveniente a nivel mundial, es necesario enfatizar la importancia de intervenir temprano, debido a que la obesidad infantil se convierte en paso de los años en obesidad adulta, lo que el riesgo de enfermedades es más grande, cabe recalcar que no solo afectará en el aspecto físico, sino también en psicológicas como sociales.

### **4.2.2 Causas de la obesidad infantil**

La incidencia de obesidad entre los jóvenes ha emergido como una crisis silenciosa, desbordando las fronteras de la salud personal para convertirse en un asunto de preocupación nacional e internacional. A medida que los índices de obesidad infantil continúan escalando, los expertos y profesionales de la salud buscan desentrañar las causas subyacentes de este fenómeno preocupante. El entendimiento cabal de estas causas es crucial para diseñar intervenciones eficaces y políticas adecuadas que puedan revertir la tendencia actual y garantizar un futuro más saludable para las próximas generaciones. Con una mirada profunda en los factores que influyen en la obesidad infantil, es posible abordar este problema desde sus raíces, mitigando sus efectos a largo plazo y mejorando la calidad de vida de los niños afectados.

Schwartz y Puhl (2003) proporcionan una explicación comprensiva sobre las causas de este fenómeno: La obesidad infantil no surge de un vacío sino de una interacción compleja de factores biológicos, comportamentales y ambientales. Estos incluyen no solo predisposiciones genéticas y hábitos alimenticios inadecuados, sino también una exposición cada vez mayor a ambientes obesogénicos donde predominan las comidas procesadas y las oportunidades para la actividad física son limitadas. Este contexto es agravado por políticas de marketing agresivas dirigidas a niños, que promueven alimentos densamente calóricos y actividades sedentarias.

La mención de las estrategias de marketing hacia los niños pone de manifiesto cómo las prácticas comerciales pueden influir en las preferencias y comportamientos alimentarios desde una edad temprana. Este enfoque sugiere que cualquier estrategia efectiva contra la obesidad infantil debe incluir la regulación del marketing de alimentos, el mejoramiento de la infraestructura urbana para promover la actividad física, y la educación tanto de niños como de padres sobre nutrición y salud.

#### ***4.2.3 Factores de riesgo de la obesidad infantil***

Los factores de riesgo asociados con la obesidad en jóvenes son variados y profundamente enraizados en la estructura de nuestras sociedades modernas. Desde el ambiente familiar y escolar hasta las políticas de salud pública y el marketing de alimentos, diversos elementos convergen para formar un escenario propicio para el aumento de la obesidad entre la población infantil. Comprender estos factores es esencial para diseñar e implementar soluciones efectivas que puedan detener y revertir esta tendencia preocupante, garantizando así un futuro más saludable para la próxima generación.

Anderson y Butcher (2006) proporcionan una visión exhaustiva sobre los factores de riesgo asociados con la obesidad infantil: Los niños de hoy se enfrentan a un riesgo elevado de obesidad debido a múltiples factores interrelacionados que incluyen genética, comportamientos sedentarios, dietas pobres en nutrientes y altas en calorías, y una falta de conciencia y educación sobre hábitos saludables.

Además, el entorno en el que viven estos niños a menudo promueve un estilo de vida sedentario y facilita el acceso a alimentos poco saludables. Los ambientes

urbanos densamente poblados, la falta de áreas seguras para jugar y la prevalencia de la publicidad de comida rápida son solo algunos ejemplos de cómo el contexto socioeconómico y urbano puede influenciar negativamente el comportamiento alimenticio y de actividad física.

Los autores destacan no solo la importancia de los factores biológicos, como la genética, sino también el impacto significativo del entorno y el comportamiento en el aumento de la obesidad. Cualquier estrategia efectiva para combatir la obesidad infantil debe incluir un enfoque integral que aborde tanto los aspectos biológicos como los socioambientales. Resaltar la influencia del entorno socioeconómico y urbano en las opciones de estilo de vida ofrece un camino hacia intervenciones más efectivas que podrían incluir la planificación urbana y las políticas de salud pública para crear entornos más saludables y accesibles para todos los niños.

#### ***4.2.4 Salud mental a raíz de la obesidad infantil***

La obesidad infantil no solo es un problema físico; también tiene profundas implicaciones en la salud mental de los niños que la padecen. Los efectos psicológicos de la obesidad, como la baja autoestima, la ansiedad y la depresión, pueden ser tan debilitantes como las complicaciones médicas asociadas a este trastorno. Es crucial entender la relación entre la obesidad infantil y la salud mental para proporcionar un cuidado integral que aborde todas las dimensiones del bienestar del niño. Este enfoque ayudará a mitigar los efectos negativos de la obesidad en los jóvenes y facilitará su desarrollo en adultos saludables tanto física como emocionalmente.

Según Schwartz y Puhl (2003), la relación entre la obesidad y la salud mental en los niños es significativa y preocupante: Los niños obesos a menudo enfrentan estigmatización y discriminación en varios ámbitos de sus vidas, lo que puede llevar a una imagen corporal negativa y baja autoestima.

Estas experiencias de rechazo y aislamiento social contribuyen a problemas psicológicos más graves como la depresión y la ansiedad. Además, la percepción de ser socialmente excluidos por su peso puede llevar a los niños a evitar situaciones en las que esperan ser juzgados, como actividades físicas y sociales, perpetuando así un ciclo de obesidad y malestar psicológico.

La obesidad puede afectar profundamente la salud mental de los niños, creando un ciclo vicioso de exclusión social, disminución de la autoestima y aumento del



aislamiento. La estigmatización que experimentan los niños obesos no solo agrava su condición física, sino que también deteriora su bienestar emocional y social, limitando su participación en actividades que podrían mejorar su salud y calidad de vida. Este análisis subraya la importancia de abordar tanto los aspectos físicos como psicológicos de la obesidad infantil en las intervenciones, enfocándose en crear un ambiente inclusivo y de apoyo que promueva la salud integral de los niños afectados.

### **4.3 Estudiantes**

#### **4.3.1 *Concepto general de infancia***

La infancia es una etapa crucial en el desarrollo humano, caracterizada por un rápido crecimiento físico, cognitivo, emocional y social. Es un período en el que los niños absorben experiencias, aprenden habilidades fundamentales y forman vínculos importantes que influirán en su vida futura. La comprensión de la infancia no solo es esencial para los padres y cuidadores, sino también para educadores, profesionales de la salud y la sociedad en general, ya que sienta las bases para el bienestar y el desarrollo de los individuos y de la comunidad en su conjunto.

Según Bronfenbrenner (1979), «El desarrollo del niño se produce a través de una interacción continua y recíproca entre el niño y su entorno, que incluye la familia, la escuela, la comunidad y la cultura» (p. 3). Esta afirmación destaca la importancia de considerar el contexto en el que se desenvuelve el niño para comprender plenamente su desarrollo. Bronfenbrenner propuso el Modelo Ecológico del Desarrollo Humano, que enfatiza la influencia de los sistemas ambientales en el crecimiento y desarrollo del niño, desde los microsistemas inmediatos hasta los macrosistemas más amplios, como la cultura y la sociedad.

Al destacar la importancia de múltiples sistemas, desde la familia hasta la sociedad en su conjunto, se resalta que el crecimiento y desarrollo del niño no pueden ser entendidos de manera aislada, sino que deben ser examinados dentro del contexto más amplio en el que se desenvuelve. Las interacciones dinámicas entre el niño y su entorno, subrayando que las experiencias y relaciones dentro de estos sistemas influyen en la forma en que los niños crecen, aprenden y se desarrollan a lo largo de su infancia. Además, nos insta a adoptar un enfoque más integral y comprensivo para comprender

el desarrollo infantil, que abarque no solo los aspectos individuales del niño, sino también los contextos sociales y culturales en los que se encuentran inmersos

#### **4.3.2 Características físicas de los niños**

Las características físicas de los niños juegan un papel fundamental en su desarrollo y bienestar general. Desde el momento del nacimiento, los niños experimentan un rápido crecimiento y cambios físicos significativos que influyen en su salud y desarrollo a lo largo de la infancia. Comprender estas características es esencial para los padres, cuidadores, educadores y profesionales de la salud, ya que proporciona información clave sobre las necesidades de los niños y cómo apoyar su desarrollo físico de manera óptima.

Según Piaget (1969), «Durante la infancia, los niños pasan por períodos críticos de desarrollo físico, como el crecimiento rápido en los primeros años y la adquisición progresiva de habilidades motoras finas y gruesas» (p. 45). Esta afirmación destaca la importancia de reconocer los hitos físicos específicos que los niños alcanzan durante su infancia. Piaget, un destacado psicólogo del desarrollo, enfatiza la relación entre el desarrollo físico y otras áreas del desarrollo, como el cognitivo y el socioemocional, lo que sugiere que los logros físicos de los niños están intrínsecamente vinculados a su desarrollo global.

La naturaleza dinámica y secuencial del desarrollo físico durante la infancia, enfatizando que este proceso no ocurre de manera uniforme, sino que sigue patrones predecibles y cruciales para el desarrollo posterior. Al reconocer la importancia de períodos críticos, como el crecimiento rápido y la adquisición de habilidades motoras, se subraya la necesidad de proporcionar un entorno que fomente el desarrollo físico adecuado en los niños. Además, el análisis de Piaget sugiere que el desarrollo físico no ocurre de forma aislada, sino que está interconectado con otras áreas del desarrollo infantil, lo que destaca la importancia de un enfoque integral para apoyar el crecimiento y desarrollo saludables de los niños.

#### **4.3.3 Características psicológicas de los niños**

Las características psicológicas de los niños desempeñan un papel crucial en su desarrollo emocional, cognitivo y social. Desde una edad temprana, los niños exhiben una amplia gama de rasgos y comportamientos que reflejan su personalidad única y su

forma de interactuar con el mundo que los rodea. Comprender estas características psicológicas es fundamental para los padres, educadores y profesionales de la salud, ya que proporciona información invaluable sobre las necesidades emocionales y cognitivas de los niños y cómo apoyar su desarrollo integral.

Según Erikson (1950), Durante la infancia, los niños se embarcan en una búsqueda de confianza básica versus desconfianza, donde la forma en que se satisfacen sus necesidades básicas y la calidad de las relaciones con los cuidadores influyen en el desarrollo de un sentido de seguridad y confianza en sí mismos (p. 25). Esta afirmación destaca la importancia de las primeras experiencias en la formación de la autoimagen y la autoestima de los niños. Erikson, un destacado psicólogo del desarrollo, propuso que el desarrollo psicosocial sigue una serie de etapas, y la resolución exitosa de los conflictos en cada etapa es crucial para el desarrollo saludable de la personalidad.

La influencia de las experiencias tempranas en el desarrollo psicológico de los niños, haciendo hincapié en la importancia de establecer relaciones seguras y nutritivas con los cuidadores durante la infancia. Al reconocer la búsqueda de confianza básica versus desconfianza como una etapa crucial del desarrollo psicosocial, se subraya la necesidad de proporcionar un entorno de apoyo emocional y afectivo para los niños en sus primeros años de vida. Las interacciones tempranas y las experiencias de crianza pueden influir en la formación de la identidad y la autoestima de los niños, resaltando la importancia de un cuidado afectuoso y sensible durante la infancia.

#### **4.4 Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora**

##### ***4.4.1 Reseña Histórica***

La Unidad Educativa "Lauro Damerval Ayora", se creó en octubre de 1940 con el carácter de unidocente, durante la Alcaldía del Sr. Alfredo Rodríguez, previo informe presentado por el concejal comisionado de educación, se resolvió que la Escuela de Rumicorral, pase a funcionar en un local del barrio San Pedro de Bellavista, designando como profesora a la Srta. Mercedes Abigail Ojeda, quien laboró hasta culminar el período lectivo. Su labor fue fructífera y poco a poco la población estudiantil fue incrementándose, haciéndose luego pluri docente. Desde sus inicios hasta 1967, funcionó en tres locales arrendados en el mismo barrio. Fue la Sra. Profesora Gloria

Ochoa de Torres, quien inició una verdadera campaña para adquirir un lote de terreno para construir la escuela, eso fue en el año 1964.

En ese mismo año, en la Alcaldía del Sr. Dr. Vicente Burneo se hizo la donación de una hectárea de terreno en la urbanización Daniel Álvarez Burneo, cuya escritura pública se inscribió en el Registro de la Propiedad ante el Notario Cantonal, Dr. Luis Emilio Rodríguez. El 26 de enero de 1966, en la sesión de la Junta de Recuperación Económica de Loja y Zamora Chinchipe, con la presencia del Sr. Dr. Ernesto Rodríguez y de otros miembros, el Sr. Luis Emilio Rodríguez, representante del Banco Nacional de Fomento, dio a conocer que el Sr. Dr. Lauro Damerval Ayora envió CIEN MIL SUCRES para la construcción de la escuela, cumpliendo así con un ofrecimiento anterior de palabra: "Quiero hacer una escuela en honor a mis hijos".

Con el terreno y los cien mil sucres donados, se realizaron las gestiones ante el Ministerio de Educación y, con el apoyo de éste y la colaboración decidida de la comunidad y de los padres de familia, se construyó el local. En junio de 1967 por Acuerdo N° 1430, el Ministerio de Educación resolvió designar con el nombre de Lauro Damerval Ayora, a la escuela fiscal del barrio La Tebaida, inaugurándose el mismo en un solemne acto, el 26 de septiembre de 1967, siendo la directora la Lic. Gloria Ochoa de Torres, luego se nombró como director al Lic. Franco Eladio Loaiza.

En vista del incremento del número de alumnos y sin contar con las aulas suficientes para dar albergue a todos los estudiantes, ya que el local tenía únicamente seis aulas, la Dirección Provincial de Educación, mediante Resolución N° 004-DPEL del 24 de septiembre de 1976, dividió a la escuela en dos secciones: Matutina y Vespertina, designándose como directores al Sr. Lic. Juan Jiménez Dávila y al Sr. Lic. Vicente Carrión Sarmiento respectivamente.

El 17 de noviembre de 1980, el actual edificio funcional de la escuela, fue entregado a nombre del Gobierno nacional a través de la DINACE. El 17 de noviembre de 1984, tuvo lugar la creación del Jardín de Infantes anexo al plantel, siendo profesora, la Sra. Lic. Beatriz González.

El 11 de julio de 1985, tomó el nombre de Unidad Educativa, por cumplir con lo establecido en el Acuerdo Ministerial correspondiente que exigía: "Todo establecimiento que tenga dos o más niveles, llevará dicho nombre".

En 1996, se oficializó el himno a la Escuela y, en 1997, el escudo y la bandera institucionales. Esa Unidad Educativa "Lauro Damerval Ayora" fue creada con la finalidad de educar a la niñez lojana, especialmente a la niñez del barrio La Tebaida y sus sectores aledaños.

#### ***4.4.2 Misión de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora***

La Unidad Educativa "Lauro Damerval Ayora" N°1 desde sus inicios, tiene como misión la formación humana holística, la promoción cultural y deportiva, el desarrollo pedagógico, cumpliendo con los objetivos generales de la Educación General Básica a través de la práctica de valores que contribuyan a la formación de su personalidad y elevada autoestima, fortaleciendo las relaciones humanas, cumpliendo eficientemente las labores pedagógicas de acuerdo a lo planificado; fomentando acciones positivas en la conservación del medio ambiente y competencias para la vida, con el fin de formar entes emprendedores capaces de solventar dificultades del entorno, en coordinación con los miembros de la comunidad educativa, aplicando los principios de la inclusión social para desarrollar aprendizajes significativos y contextualizados. Nuestra educación va dirigida a la niñez en general, para hacer de ella un elemento útil para la sociedad.

#### ***4.4.3 Visión de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora***

La institución educativa se ha propuesto como visión: Que nuestra unidad sea recordada con amor y respeto, manteniendo el prestigio que siempre ha prevalecido. La cualidad que distingue a nuestra institución es la responsabilidad en el trabajo para ello contamos con personal especializado en las diferentes áreas de estudios y dificultades de aprendizaje en base a una formación privilegiada, con fundamentos psicopedagógicos y didáctico que fortalezcan la personalidad del nuevo ciudadano.

## 5. Metodología

La presente investigación tiene como objeto de estudio a los estudiantes de 5to año, paralelo "A" de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, mismo que tuvo la aceptación por parte de las autoridades educativas, estudiantes y padres de familia, con el objeto de lograr los resultados esperados se utilizará herramientas y métodos en los planes de clase sobre los juegos recreativos para prevenir la obesidad infantil.

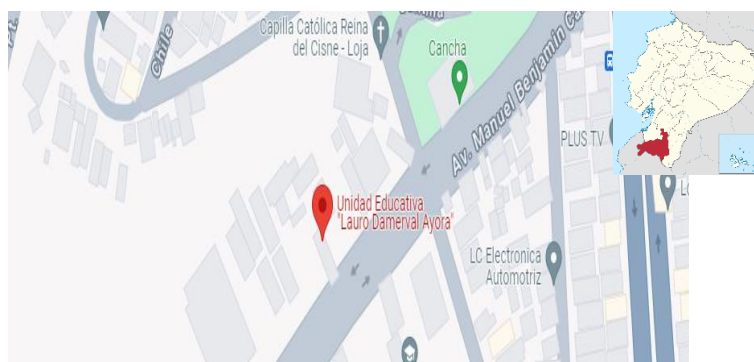
Luego de determinar el objeto de estudio, se solicitó el consentimiento de los padres de familia para la participación de sus hijos dentro del proyecto, a continuación, se aplicó una encuesta para identificar el nivel de conocimiento a cerca de la obesidad infantil y juegos recreativos, de esta manera desarrollar un plan de clase adecuado, también se aplicó un test de índice de masa corporal (IMC) para conocer la condición física de los estudiantes.

Mediante los datos obtenidos en la post aplicación de los instrumentos, se diseñó la propuesta de intervención denominada: **Propuesta de juegos recreativos como alternativa de prevención de la obesidad infantil en los estudiantes de 5to año de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, Loja 2024.**, en la que se planteó diferentes actividades en cada plan de clase mediante juegos recreativos, trabajando habilidades motrices, donde desarrollaron un hábito que les aportó a mejorar su salud, cada actividad de clase se fue divide en: Calentamiento, Juego Dinámico, Tema y desarrollo de la clase, Estiramiento.

### 5.1 Área de estudio

La presente investigación se llevó a cabo en la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora de la ciudad de Loja, ubicada en la avenida Manuel Benjamín Carrión está situada cerca de la iglesia Capilla Católica Reina de El Cisne Loja y de la comisaría Correccional de Menores, parroquia San Sebastián de la ciudad de Loja, Provincia de Loja, institución tipo fiscal que brinda la prestación de educación general básica y bachillerato. El tiempo de investigación es de ocho semanas, iniciando desde la socialización del proyecto con las autoridades y culminando con la aplicación de los test finales.

**Figura 1.** Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, institución donde se realizó la investigación.



**Fuente:** Ubica Ecuador (s.f). Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora [imagen]

<https://maps.app.goo.gl/9NB7rSngqCM2LUHQ8>

La investigación se empleó diversos materiales como: balones, ulas, conos, cinta adhesiva color blanco, chalecos, platillos, silbato y las canchas de la institución como espacio para la aplicación de la propuesta pedagógica. Referente a los dispositivos tecnológicos se utilizó un teléfono celular, computadora, cronómetro digital.

## **5.2 Procedimiento**

### ***5.2.1 Enfoque De Investigación Mixto***

El enfoque mismo combina elementos cualitativo como cuantitativos en una investigación, con el propósito de acumular una comprensión más completa, este enfoque ofrece una variedad de beneficios, permitiendo a los investigadores formular conclusiones más sólidas y generalizables. Esto implica que se describirá de una manera más detallada las características de los diversos juegos recreativos que se van a utilizar, así como también se buscará relaciones en estas actividades para observar la mejora en la índice masa corporal en los niños.

Al emplear métodos tanto cuantitativos como cualitativos, se pueden obtener diferentes tipos de información. Los datos cuantitativos pueden proporcionar mediciones numéricas sobre el índice de masa corporal, mientras que los datos cualitativos pueden ofrecer una comprensión más profunda sobre cómo fue la experiencia con los juegos recreativos.

### ***5.2.2 Tipo De Investigación Descriptivo Y Correlacional***

Los tipos de estudio de la investigación son descriptivo y correlacional se refieren a enfoques metodológicos específicos utilizados por los investigadores para

abordar una pregunta de investigación particular. En el siguiente trabajo de los juegos recreativos como una alternativa de prevención de la obesidad infantil se realizó un tipo de investigación descriptivo y correlacional.

El enfoque descriptivo y correlacional permite una comprensión detallada y sistemática de los fenómenos estudiados, lo que a su vez puede servir como base para investigaciones posteriores que busquen establecer relaciones causales o diseñar intervenciones específicas y un estudio correlacional se utiliza para determinar si y en qué medida existe una relación entre dos o más variables.

### ***5.2.3 Diseño De Investigación Cuasiexperimental***

El diseño para la presente investigación es el cuasiexperimental, es una metodología de investigación que se sitúa entre el diseño experimental puro y el diseño no experimental, ofreciendo una alternativa viable cuando la asignación aleatoria de participantes a grupos es difícil o imposible. El diseño de investigación elegido es cuasi experimental, ya que este diseño permite establecer relaciones entre los juegos recreativos y la obesidad infantil.

### ***5.2.4. Métodos***

Dentro de la metodología se observan los diferentes métodos que se utilizaron para la investigación y que serán quienes ayuden a que sea verídica, permitiendo de esta manera que se logre con éxito el desarrollo del proyecto, a continuación, los métodos que se aplicaron en este trabajo:

En primer lugar, se utilizó el **método inductivo** que se caracteriza por partir de observaciones específicas y detalladas para conseguir conclusiones generales o más amplios. Este proceso busca identificar patrones o regularidades en los datos que permitan realizar una hipótesis o teórica del tema que se está estudiando.

Seguidamente, el **método deductivo** considerándolo como una estrategia de investigación basada en la inferencia lógica para llegar a conclusiones específicas a partir de hipótesis planteadas, por tanto, mediante la deducción se facilitó el paso de proposiciones generales mediante un razonamiento lógico.

El **método analítico – sintético** contribuyó a la descomposición analítica con la integración de conceptos, promoviendo un aprendizaje más completo y significativo.



El **método demostrativo** es una forma de enseñanza que se basa en la presentación de ejemplos concretos o pruebas tangibles para explicar un concepto o fenómeno específico, facilitando así la comprensión y aprendizaje.

El **método explicativo** es una estrategia de enseñanza que se centra en la clarificación y la comprensión de un tema mediante la exposición detallada, la descripción paso a paso y el análisis profundo de conceptos.

El **método práctico** se enfoca en el aprendizaje a través de la experiencia directa y la aplicación práctica de conocimientos teóricos. Se caracteriza por involucrar actividades prácticas, ejercicios, experimentos o proyectos. Permitiendo mediante los diversos juegos que fueron aplicados que la enseñanza y aprendizaje se desarrollaran de manera favorable.

### ***5.2.5. Línea de investigación***

El presente trabajo de integración curricular se la observa dentro de la primera línea de investigación de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, la cual trata del deporte y la recreación, en donde hace referencia a como contribuir con una vida saludable para los seres humanos mediante el juego, esto es lo que busca directamente el presente trabajo investigativo mediante la práctica de la actividad física y deporte prevenir la obesidad en este caso infantil para obtener mejores resultados para los alumnos.

### ***5.2.6. Técnicas para la recolección de información***

Con la finalidad de reunir la información necesaria para llevar a cabo de manera precisa el desarrollo del presente trabajo de investigación se utilizaron las siguientes técnicas:

Inicialmente, se realizó una **encuesta** a los estudiantes del quinto año paralelo "A" de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, esto con el propósito de recolectar información acerca de su conocimiento sobre los juegos recreativos y como estos ayudan a prevenir la obesidad infantil, también para valorar el conocimiento sobre temáticas relacionadas a la obesidad infantil, ya que es el tema de la investigación.

Por último, se aplicó un **test** de índice masa corporal, para conocer su nivel de obesidad en donde se identificó su rango de peso en relación de su estatura, para saber si tenían problemas de sobrepeso, su facilidad de cálculo y aplicación en grandes grupos

lo convierte en una herramienta práctica para identificar tendencias de obesidad y desnutrición.

### ***5.2.7 Instrumentos***

Con el objetivo de reunir la información necesaria para llevar a cabo de manera correcta el avance de la investigación, se aplicó en primer lugar un **cuestionario** de preguntas a todos los estudiantes del paralelo A del quinto año, en donde se valoró el conocimiento de los niños sobre los juegos recreativos, su tiempo libre, la obesidad infantil, entre otros. Utilizando los datos recolectados para el diseño de la propuesta metodológica de juegos.

Para finalizar se utilizó un **test de índice masa corporal**, donde se reúne información acerca de su talla en centímetros y peso en kilogramos de acuerdo a los indicadores de una tabla de valores establecida por el Ministerio de Salud, con el fin de conocer su peso al inicio de la aplicación de la propuesta y así tener una referencia al final del mismo.

### ***5.2.8 Población y muestra***

El lugar donde se realizó la presente investigación fue la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora de la ciudad de Loja, año 2024, donde se tomó la muestra fueron los estudiantes del quinto año de educación general básica, paralelo B, donde se emplearon diferentes instrumentos de recolección de datos.

### ***5.2.9 Criterios de inclusión***

- Aprobación por parte de las autoridades de la Unidad Educativa para llevar a cabo la presente investigación, en el área de educación física.
- Acogida por parte de los estudiantes del paralelo solicitado, para trabajar de la mejor manera las actividades planificadas con el mismo.
- Consentimiento por parte de los padres de familia para que los estudiantes puedan formar parte del trabajo investigativo, dentro del horario que ocupa la asignatura de educación física.

### ***5.2.10 Criterios de exclusión***

- Estudiantes que por falta de consentimiento de los padres de familia no pueden participar dentro de la propuesta.
- Estudiantes que deliberadamente no quieren ser parte de la propuesta de

investigación.

De la misma manera en la Tabla 1 se evidencia la población y muestra de esta investigación de manera detallada.

**Tabla N°1 Población y muestra del proyecto de investigación**

***Población del proyecto de investigación***

<b>Estudiantes del quinto año de educación general básica, paralelo “A, B, C”, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora</b>	<b>Número de participantes</b>
Niños	<b>36</b>
Niñas	<b>40</b>
Total	<b>76</b>

***Muestra del proyecto de investigación***

<b>Estudiantes del quinto año de educación general básica, paralelo “A”, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora</b>	<b>Número de participantes</b>
Niños	<b>12</b>
Niñas	<b>12</b>
Total	<b>24</b>

*Nota: Datos obtenidos con la ayuda del docente de educación física del quinto “A” de educación general de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.*

*Autor: Dias, N. (2024).*

### **5.3 Procesamiento de los datos obtenidos**

El desarrollo de la investigación se llevó a cabo de la siguiente manera:

Para lograr la obtención de datos al inicio de la investigación que nos ayudarán como primer paso para la elaboración de la propuesta de intervención que trata de los juegos recreativos como alternativa de prevención de la obesidad infantil, se utilizaron dos instrumentos: encuesta y test de índice de masa corporal, estos fueron seleccionados con el fin de medir su conocimiento sobre los juegos recreativos y la

obesidad infantil, así como también conocer su estado de sobrepeso, identificando sus teorías erróneas, problemas de salud y buscar la manera de ayudar con el uso de la propuesta de intervención con juegos recreativos.

Después de haber reunido los datos necesarios al principio de la investigación y analizarlos respectivamente, se comenzó a diseñar una propuesta pedagógica de intervención que se basó en el diseño de planificaciones de clase donde se implementan diversos juegos recreativos y tradicionales, que se encuentran dentro del primero bloque curricular: el juego y el jugar, teniendo en cuenta el empleo de materiales reciclables, puntos por demostrar compañerismo, premios, entre otros.

Para finalizar, luego de haber realizado las planificaciones de clase basadas en los juegos recreativos, se aplicó el post test del índice de masa corporal, con el fin de conocer la incidencia sobre la prevención de la obesidad infantil, comparando los resultados que se obtuvieron antes y después de la aplicación de nuestra propuesta pedagógica.

#### **5.4 Proceso para el desarrollo de propuesta pedagógica de intervención**

**Objetivo específico 2:** Diseñar una propuesta metodológica de juegos recreativos como alternativa de prevención de la obesidad infantil en los estudiantes de 5to año de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, Loja 2024.

**Objetivo específico 3:** Aplicar la propuesta metodológica de juegos recreativos como alternativa de prevención de la obesidad infantil en los estudiantes de 5to año de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, Loja 2024.

En esta investigación basada en los juegos recreativos como alternativa de prevención de la obesidad infantil, se elaboró y aplicó la propuesta pedagógica de intervención en el siguiente orden:

**Tabla 2:** *Diseño y desarrollo de la propuesta de intervención*

<b>TALLER I: Socialización</b>	
<b>Tema:</b>	Presentación del proyecto.
<b>Objetivo:</b>	Socialización del proyecto con los administrativos de la unidad educativo, docente de educación física y estudiantes del quinto año EGB paralelo A.
<b>TALLER II: Recopilación de datos</b>	
<b>Tema:</b>	Recopilación de información.
<b>Objetivo:</b>	Recolectar información necesaria mediante el uso de encuestas y test de índice masa corporal.
<b>TALLER III: Diseño de propuesta</b>	
<b>Tema:</b>	Elaboración de la propuesta de intervención.
<b>Objetivo:</b>	Diseñar una propuesta pedagógica de intervención basada en los juegos recreativos como alternativa de prevención de la obesidad infantil.
<b>TALLER IV: Diseño de la propuesta</b>	
<b>Tema:</b>	Elaboración de la propuesta de intervención.
<b>Objetivo:</b>	Diseñar una propuesta pedagógica de intervención basada en los juegos recreativos como alternativa de prevención de la obesidad infantil.
<b>TALLER V: Fase de aplicación</b>	
<b>Tema:</b>	Juego dinámico piedra papel o tijera en grupos, dando penitencia al grupo que perdía, juego del puentecito, el balón encerrado, carrera de ciempiés.

**Objetivo:** Aplicar juegos recreativos mediante actividades grupales.

**Estrategia:** A través de juegos pequeños, mediante una clase explicativa y demostrativa, aplicando un juego dinámico y juegos en equipos.

---

**TALLER VI: Fase de aplicación**

---

**Tema:** juego tradicional agogó, juego los sapitos saltando uno delante del otro, y el juego del gato y el ratón con una variante del ratón formando parte del círculo.

**Objetivo:** Aplicar juegos recreativos mediante actividades grupales.

**Estrategia:** A través de juegos pequeños, mediante una clase explicativa y demostrativa, aplicando un juego dinámico y juegos en equipos.

---

**TALLER VII: Fase de aplicación**

---

**Tema:** Juego dinámico denominado los países, juegos en grupos: la culebrita, ladrones y policías con variante en grupos de 4

**Objetivo:** Aplicar juegos recreativos mediante actividades grupales.

**Estrategia:** A través de juegos pequeños, mediante una clase explicativa y demostrativa, aplicando un juego dinámico y juegos en equipos.

---

**TALLER VIII: Fase de aplicación**

---

---

<b>Tema:</b>	Juego tradicional de las congeladas, juegos en grupos: el trencito en diferentes variantes con balón.
<b>Objetivo:</b>	Aplicar juegos grupales mediante circuitos recreativos.
<b>Estrategia:</b>	Mediante una explicación a las reglas, se realizó juegos formados en dos equipos, contando que quien sumara los 3 puntos ganaba la ronda.

---

#### **TALLER IX: Fase de aplicación**

---

<b>Tema:</b>	Juego dinámico denominado estatuas, juegos en equipos: Pirámides, formar letras.
<b>Objetivo:</b>	Aplicar juegos grupales mediante circuitos recreativos.
<b>Estrategia:</b>	Mediante una explicación a las reglas, se realizó juegos formados en dos equipos, contando que quien sumara los 3 puntos ganaba la ronda.

---

#### **TALLER X: Fase de aplicación**

---

<b>Tema:</b>	juego tradicional saltando la cuerda, juegos en grupos: la cadenita, relevos de cangrejos
<b>Objetivo:</b>	Aplicar juegos tradicionales mediante algunas variaciones recreativas.
<b>Estrategia:</b>	A través de juegos tradicionales conocidos por los niños, se modificaba algunas reglas para hacerlo más interesante, utilizando conos y balones, haciendo varias rondas.

---

---

**TALLER XI: Fase de aplicación**

---

**Tema:** Juego dinámico denominado las quemadas, juegos en equipos: Juegos de las ulas.

**Objetivo:** Aplicar juegos tradicionales mediante algunas variaciones recreativas.

**Estrategia:** A través de juegos tradicionales conocidos por los niños, se modificaba algunas reglas para hacerlo más interesante, utilizando conos y balones, haciendo varias rondas.

---

**TALLER XII: Fase de aplicación**

---

**Tema:** juego dinámico denominado los ladrones y policías con juicio, juegos en equipos: Juegos de piedra papel y tijera, avanzando el camino

**Objetivo:** Aplicar juegos tradicionales mediante algunas variaciones recreativas.

**Estrategia:** A través de juegos tradicionales conocidos por los niños, se modificaba algunas reglas para hacerlo más interesante, utilizando conos y balones, haciendo varias rondas.

---

**TALLER XIII: Fase de aplicación**

---

**Tema:** Implementar la propuesta pedagógica de intervención que ha sido elaborada.

**Objetivo:** Aplicar juegos de resistencia mediante circuitos competitivos.



**Estrategia:** Mediante juegos donde implica la resistencia de los estudiantes, se implementó reglas que los volvieron a su vez recreativos y los niños puedan ver la opción de ganar divirtiéndose, utilizando platillos y ulas.

---

**TALLER XIV: Fase de aplicación**

---

**Tema:** Implementar la propuesta pedagógica de intervención que ha sido elaborada.

**Objetivo:** Aplicar juegos de resistencia mediante circuitos competitivos.

**Estrategia:** Mediante juegos donde implica la resistencia de los estudiantes, se implementó reglas que los volvieron a su vez recreativos y los niños puedan ver la opción de ganar divirtiéndose, utilizando platillos y ulas.

---

**TALLER XV: Fase de aplicación**

---

**Tema:** Implementar la propuesta pedagógica de intervención que ha sido elaborada.

**Objetivo:** Aplicar juegos populares mediante el trabajo en equipo.

**Estrategia:** Durante el desarrollo de la actividad se explica las variantes de los juegos populares, donde los niños ganarán un punto extra por cada acto de trabajo en equipo.

---

**TALLER XVI: Fase de aplicación**

---

---

<b>Tema:</b>	juego tradicional de las congeladas, juegos en grupos: el trencito en diferentes variantes con balón
<b>Objetivo:</b>	Aplicar juegos populares mediante el trabajo en equipo.
<b>Estrategia:</b>	Durante el desarrollo de la actividad se explica las variantes de los juegos populares, donde los niños ganarán un punto extra por cada acto de trabajo en equipo.

---

**TALLER XVII: Fase de evaluación**

---

<b>Tema:</b>	Aplicación del post test de índice masa corporal.
<b>Objetivo:</b>	Evidenciar como los juegos recreativos mejoraron la salud de los niños mediante cada planificación de clase.
<b>Estrategia:</b>	Aplicar el test de IMC para observar los cambios del primer día al último de la aplicación y analizar los beneficios.

---

**Autor:** *Días, N. (2024)*

## 6. Resultados

### 6.1 Análisis de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto año de educación general básica, paralelo "B" de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

A continuación, en la tabla 3 se refleja de manera detallada sexo y edad de la población estudiada.

**Tabla 3:** Población con la que se trabajó la investigación.

Edad	Género				Total	
	Masculino		Femenino			
	f	%	f	%	f	%
9 años	8	33.33%	0	0%	8	33.33%
10 años	4	16.67%	11	45.83%	15	62.5%
11 años	0	0%	1	4.17%	1	4.17%
<b>Total</b>	12	50%	12	50%	24	100%

**Nota:** Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto EGB "A" de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

**Autor:** Días, N (2024)

De igual manera, en la figura 2 se identifica la edad y género de la población estudiada, valorada en el porcentaje correspondiente.

**Figura 2.** Edad y género de la población estudiada correspondiente al quinto año de educación general básica paralelo "A" de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.



**Fuente:** Datos de análisis obtenido a través de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto "A" de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

**Autor:** Días, N (2024)

### **Análisis e interpretación**

Teniendo en cuenta que los datos reflejados en la figura 3, donde se analiza la relación entre edad y género de los estudiantes del paralelo que son objeto de estudio, se evidencia que el 50% pertenece al género masculino y el otro 50% corresponde al género femenino, demostrando que existe una igualdad de participantes en ambos géneros en el presente proyecto investigativo.

De igual forma, en base a los datos obtenidos, el 33.33% de la población se encuentra en la edad de 9 años, el 62.5% en la edad de 10 años y el 4.17% en la edad de 11 años. En conclusión, ambos géneros cuentan con la misma cantidad de alumnos, se resalta que, en la categoría de edad, los estudiantes de 10 años representan el mayor porcentaje de la población.

A esta población en general se le aplicó una encuesta con el fin de obtener la información necesaria para aplicar de manera correcta el presente estudio, por consiguiente, en la tabla 4 se reflejan los resultados obtenidos de la primera pregunta.

**Tabla 4.** Resultados de la primera pregunta de la encuesta aplicada al objeto de estudio

<b>Pregunta 1: ¿Cuántas horas al día practicas juegos activos al aire libre?</b>	<b>Encuesta inicial</b>	
	<b>f</b>	<b>%</b>
Menos de 1 hora	3	12.5%
2 horas	10	41.67%
3 horas	5	20.83%
Más de 3 horas	6	25%
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Nota:** Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto EGB "A" de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

**Autor:** Días, N (2024)

En la tabla 4 expuesta anteriormente se demuestran los resultados pertinentes referente al tiempo en que los estudiantes practican juegos activos al aire libre, reflejando que el 41.67% practica 2 horas al día. De la misma manera, a continuación, en la figura 3 se evidencia todos los datos obtenidos referentes a esta pregunta.

**Figura 2.** Horas que los estudiantes de quinto año de educación general básica, paralelo “A” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora practican juegos activos al aire libre.



**Fuente:** Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los estudiantes del quinto EGB “A” de la Unidad Educativa lauro Damerval Ayora.

**Autor:** Días, N(2024)

### **Análisis e interpretación**

En base a la primera pregunta de la encuesta aplicada, se muestra que el 12.5% practican juegos menos de una hora al día, por otra parte el 20.83% juega tres horas diarias, el 41.67% realizan una práctica de juegos de 2 horas diarias lo cual es una cantidad de tiempo muy aceptable, teniendo en cuenta sus ocupaciones académicas en la escuela como tareas, lecciones, presentación de insumos, entre otros, y finalmente el 25% del objeto de estudio juega más de 3 horas diarias.

En base a los datos técnicos, expuestos anteriormente es necesario citar a Glassy y Tandon, 2024:

«Jugar al aire libre, promueve la curiosidad, la creatividad, el pensamiento crítico y la concentración. Los estudios demuestran que los niños que pasaron más tiempo explorando la naturaleza obtuvieron mejores resultados de aprendizaje (p. 5)».

Jugar al aire libre tiene un impacto significativo en el desarrollo integral de los niños, fomentando habilidades esenciales para su crecimiento, permitiendo que interactúen con su entorno de maneras innovadoras y espontáneas. Este tipo de juego

libre y no estructurado, invita a los niños hacer preguntas, resolver problemas, crear habilidades necesarias para el desarrollo cognitivo, además, la concentración se ve beneficiada cuando los niños se encuentran en espacios abiertos, alejados del ruido y sin distracciones tecnológicas.

El juego al aire libre presenta beneficios significativos, mostrando una correlación importante entre la práctica adecuada y responsable de los juegos y los beneficios físicos, mentales, sociales que se obtienen al realizar esta actividad. Al momento de realizar juegos recreativos, se mejora la salud física y mental en los niños, previniendo enfermedades que afecten su vida diaria. Es importante incorporar más actividades lúdicas a la rutina diaria de los niños, no solo como una actividad recreativa, sino como una estrategia educativa y de salud.

En la Tabla 5, se muestran los resultados obtenidos en la pregunta número 2 en la encuesta aplicada al objeto de estudio.

**Tabla 5.** Resultados de la segunda pregunta de la encuesta aplicada al objeto de estudio

<b>Pregunta 2: ¿Qué tipo de juegos recreativos prefieres jugar durante tu tiempo libre?</b>	<b>Encuesta inicial</b>	
	<b>f</b>	<b>%</b>
Deportes en equipo (fútbol, baloncesto, etc.)	20	83.33%
Juegos de persecución (escondite, pilla-pilla, etc.)	3	12.5%
Juegos de carreras (correr, saltar la cuerda, etc.)	1	4.16%
Juegos en línea	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Nota:** Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto EGB "A" de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

**Autor:** Días, N(2024)

En la Tabla 5, se evidencia de manera rigurosa los resultados obtenidos de la pregunta 2 de la encuesta que fue aplicada al grupo objeto de estudio, en el cual se observa la cantidad y porcentaje que se ha obtenido referente a cada opción de respuesta, se presentó dentro de la interrogante referente a la preferencias de juegos recreativos durante su tiempo libre, destacando el indicador de deportes en equipos con un porcentaje de 69.44% siendo el más alto.

Con relación a esta misma pregunta, en la Figura 4 se refleja todos los resultados obtenidos en porcentajes, los mismos que tienen relación con la pregunta planteada.

**Figura 3.** Tipos de juegos recreativos que prefieren jugar los alumnos de quinto año de educación general básica paralelo “A” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, en su tiempo libre.



**Fuente:** Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto EGB “A” de la Unidad Educativa Lauro Damevral Ayora.

**Autor:** Días, N(2024)

### **Análisis e interpretación**

Observando los datos que se obtuvieron en la pregunta número dos referente al tipo de juegos que prefieren los estudiantes, se muestra que el 69.44% de la población prefiere los deportes en equipos como son el fútbol, el baloncesto, entre otros, el 12.5% de la población prefiere los juegos de persecución como el escondite, el pilla – pilla, entre otros, mientras que el 4.16% pertenece a quienes prefieren juegos de carrera como correr, saltar la cuerda, en base a los datos obtenidos se puede sintetizar que los juegos deportivos son los predilectos por su competitividad y trabajo en equipo.

En palabras de Garaigordobil, 2007 manifiesta:

Varias de las virtudes que posee el juego cooperativo es una actividad en la que todos participan uniendo sus acciones para la consecución de un objetivo común, desapareciendo los apodos de ganadores y perdedores. Al percibir esto como un juego colectivo despierta en ellos un sentido de éxito grupal y confianza en si mismos. (p. 12)

El juego cooperativo cuenta con muchas virtudes, siendo una de las más destacadas la inclusión de todos los participante en la búsqueda de una meta a alcanzar, promoviendo una atmósfera de igualdad y colaboración, al unirse en una tarea conjunta, los niños aprenden a valorar las contribuciones de cada miembro del grupo, desarrollando habilidades sociales esenciales como la empatía, la comunicación y el trabajo en equipo.

El éxito en el juego cooperativo es colectivo, es decir la victoria no solamente es de uno sino de todo el equipo, fomentando a los niños un sentido de logro compartido y mejorando la cofianza en si mismo, al experimentar el éxito o triunfo en equipo, no solo aumenta el autoestima de uno sino de todos, creando un entorno positivo y motivador, en donde existe el apoyo, fortaleciendo las relaciones interpersonales, cabe subrayar que el juego cooperativo fomenta por ende el compañerismo, el liderazgo en los niños y a su vez el compromiso en el cual se beneficia su salud.

A continuación, la Tabla 6 donde se observan los resultados obtenidos en la pregunta número tres de la encuesta aplicada.

**Tabla 6.** Resultados de la tercera pregunta de la encuesta aplicada al objeto de estudio

<b>Pregunta 3: ¿Qué tan importante para ti es jugar al aire libre para mantenerse saludable?</b>	<b>Encuesta inicial</b>	
	<b>f</b>	<b>%</b>
No es importante	1	4.16%
Medianamente importante	2	8.34%
Importante	8	33.34%
Muy importante	13	54.16%
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Nota:** Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto EGB "A" de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

**Autor:** Días, N (2024)

En la Tabla 6 se evidencian los datos obtenidos referente a la tercera pregunta de la encuesta aplicada al objeto de estudio, quinto "A" de la Unidad Eduactiva Lauro Damerval Ayora, en los que se refleja que un 54.16% de la población estudiantil cree que es muy importante jugar al aire libre para mantenerse saludable, siendo este el porcentaje más alto, teniendo en cuenta las contribuciones que tiene la recreación,



actividad física al aire libre no solo en el ámbito de salud física y mental, sino también académicamente.

Para realizar una correcta interpretación, se muestran los datos estadísticos presentados en porcentajes en la Figura 5.

**Figura 4.** *Importancia de jugar al aire libre para mantenerse saludable, para los estudiantes del quinto año de educación general básica paralelo "A" de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.*



**Fuente:** Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto EGB "A" de la Unidad Educativa Lauro Damevral Ayora.

**Autor:** Días, N(2024)

### **Análisis e interpretación**

Referentes a los datos obtenidos en la pregunta número tres, donde destaca la importancia de los juegos al aire libre, se observa que el 54.16% consideran muy importante realizar este tipo de actividades para mantenerse saludables, mientras que el 33.34% eligió la opción de importante, el otro 8.34% lo consideran medianamente importante y finalmente el 4.16% no lo considera importante dentro de la salud.

Según González (2021), «el juego al aire libre no solo promueve la actividad física, sino que también contribuye al desarrollo social y emocional de los niños» (p. 32). González subraya que el tiempo que los niños pasan jugando al aire libre tiene múltiples beneficios, ya que no solo les permite moverse y ejercitarse, sino que también les ofrece

oportunidades para interactuar con otros niños y desarrollar habilidades sociales y emocionales. Este enfoque holístico indica que el juego al aire libre es esencial para un crecimiento equilibrado.

Es recomendable que los niños participen en actividades al aire libre, ya que estas no solo fomentan el ejercicio físico, sino que también enriquecen su desarrollo interpersonal y emocional. Al jugar al aire libre, los niños pueden experimentar la naturaleza, aprender a trabajar en equipo y resolver conflictos, lo que contribuye significativamente a su bienestar general y a la formación de habilidades cruciales para la vida.

Es necesario implementar el juego al aire libre como una estrategia efectiva para combatir el sedentarismo, que es uno de los factores clave en el desarrollo de la obesidad. Al fomentar que los niños jueguen al aire libre, se incrementa su nivel de actividad física de manera natural y divertida, lo que ayuda a mantener un peso saludable. Además, la interacción social y el disfrute emocional asociados con el juego al aire libre pueden motivar a los niños a seguir participando en estas actividades, contribuyendo a una vida más activa y saludable a largo plazo.

Para seguir con este análisis de resultados obtenidos, en la tabla 7 se muestran los datos adquiridos de la pregunta número 4

**Tabla 7.** Resultados obtenidos de la cuarta pregunta de la encuesta aplicada al objeto de estudio

Pregunta 4: ¿Sabes qué es la obesidad infantil?	Encuesta inicial	
	f	%
No lo sé	7	29.16%
No estoy seguro	2	8.34%
He escuchado	6	25%
Sí, lo sé	9	37.5%
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Nota:** Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto EGB "A" de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

**Autor:** Días, N(2024)

En la Tabla 7 se plasma el producto de la encuesta aplicada al objeto de estudio en relación a la pregunta número 4, donde en un 37.5% con mayor porcentaje es el ítem

de sí, lo sé, teniendo en cuenta que es de gran importancia que los estudiantes tengan algún conocimiento básico sobre lo que trata la obesidad infantil, de esta manera se facilita en una parte la explicación del tema, eliminando estereotipos que la misma sociedad a creado.

En relación a esta pregunta, en la Figura 6 se muestran los porcentajes que se obtuvieron referente a la frecuencia.

**Figura 5.** *Importancia de jugar al aire libre para mantenerse saludable, para los estudiantes del quinto año de educación general básica paralelo "A" de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.*



**Fuente:** Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto EGB "A" de la Unidad Educativa Lauro Damevral Ayora.

**Autor:** Días, N(2024)

### **Análisis e interpretación**

En referencia a la pregunta número 4 sobre que es la obesidad infantil, se obtuvieron los siguientes datos, con un 37.5% de la población objeto de estudio su respuesta es que si saben lo que es la obesidad infantil, por otra parte el 29.26% no sabe lo que es, mientras que el 25% ha escuchado sobre el tema y por último el 8.34% no estaba seguro de su conocimiento.

Según López (2021), «la obesidad infantil es el resultado de un equilibrio energético positivo prolongado, donde la ingesta calórica supera consistentemente el gasto energético» (p. 102). López explica que la obesidad en los niños se desarrolla principalmente debido a un desequilibrio entre la cantidad de calorías consumidas y las

calorías quemadas a través de la actividad física. Este desequilibrio energético prolongado conduce al almacenamiento de grasa corporal y, eventualmente, a la obesidad.

Abordar tanto la ingesta calórica como el gasto energético para prevenir la obesidad infantil. La afirmación indica que no solo es crucial controlar la calidad y cantidad de alimentos que consumen los niños, sino también asegurarse de que realicen suficiente actividad física para quemar esas calorías. Esto requiere un enfoque equilibrado que combine una dieta saludable con un estilo de vida activo.

Aumentar el gasto energético a través de actividades lúdicas puede ser una estrategia efectiva para combatir la obesidad infantil. Los juegos recreativos, que son divertidos y atractivos para los niños, pueden fomentar una mayor actividad física sin que los niños lo perciban como un ejercicio obligatorio. Al integrar estos juegos en su rutina diaria, se puede incrementar significativamente su nivel de actividad física, ayudando a mantener un equilibrio energético positivo y, por lo tanto, prevenir la obesidad.

Para continuar con la interpretación de resultados, sobre la encuesta aplicada en la Tabla 8 se muestra los resultados de la pregunta 5.

**Tabla 8.** Resultados obtenidos de la quinta pregunta de la encuesta aplicada al objeto de estudio

<b>Pregunta 5: ¿Crees que jugar al aire libre te ayuda a mantener en forma y evitar la obesidad?</b>	<b>Encuesta inicial</b>	
	<b>f</b>	<b>%</b>
No ayudaría	0	0%
Poco ayudaría	3	12.5%
Ayudaría medianamente	10	41.66%
Ayudaría significativamente	11	45.84%
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Nota:** Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto EGB "A" de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

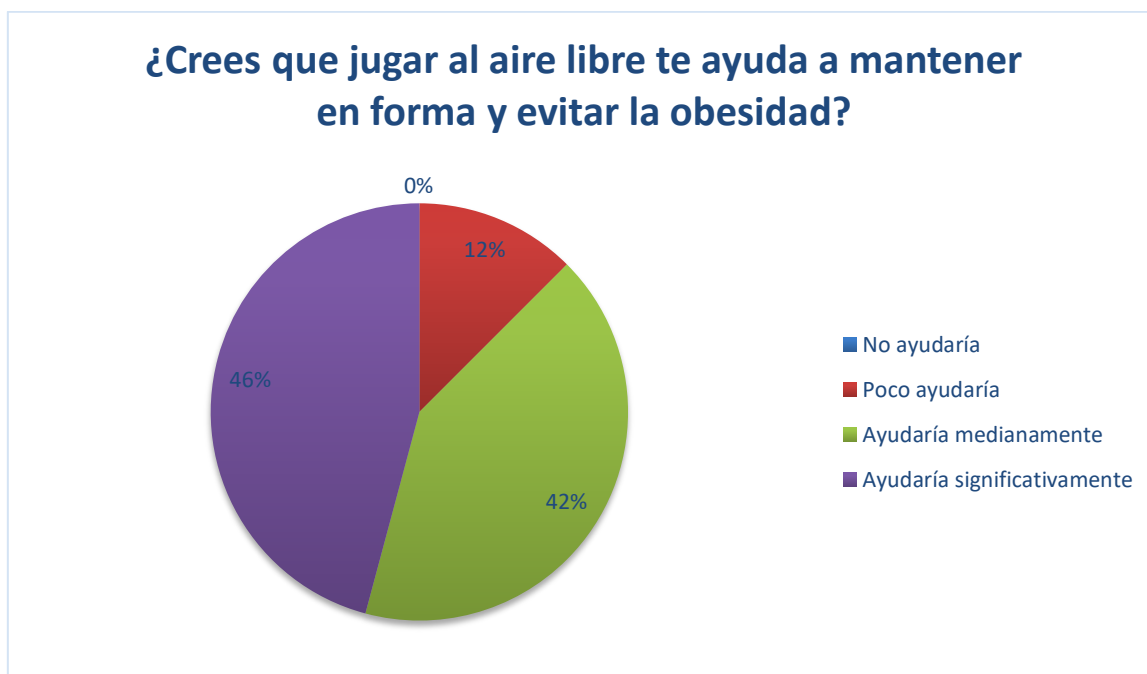
**Autor:** Días, N (2024)

En la Tabla 8 se evidencia los resultados obtenidos en la pregunta número cinco que fue aplicada al objeto de estudio, la cual manifiesta: Crees que jugar al aire te ayuda a mantener en forma para evitar la obesidad. Donde con un 45.84% el ítem de: Ayudaría

significativamente, es el que mayor porcentaje tiene, demostrando que el interés de los estudiantes .

En relación con esta interrogante, en la Figura 7 se observa los resultados obtenidos acorde a sus porcentajes.

**Figura 6.** *Jugar al aire libre ayuda a mantenerte en forma y evitar la obesidad, según los estudiantes del quinto año de educación general básica paralelo "A" de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.*



**Fuente:** Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto EGB "A" de la Unidad Educativa Lauro Damevral Ayora.

**Autor:** Días, N (2024)

### **Análisis e interpretación**

Referente a la pregunta número 5, que trata de como ayuda jugar al aire libre mantenerse en forma y evitar la obesidad, los resultados obtenidos indican que el 45.84% ayudaría significativamente a combatir este problema de salud, el otro 41.66% indica que ayudaría medianamente y finalmente un 12.5% piensa que poco ayudaría esta actividad a combatir la obesidad.

Según Ramírez (2020), «jugar al aire libre es una de las formas más efectivas para que los niños se mantengan activos y saludables, ya que combina ejercicio físico con diversión» (p. 89). Ramírez enfatiza que las actividades al aire libre no solo promueven la actividad física, sino que también son una manera agradable y entretenida de

ejercitarse. Este enfoque lúdico hace que los niños sean más propensos a participar de manera regular, lo que es crucial para mantener un buen estado de salud.

La dualidad de beneficios que ofrece el juego al aire libre, al combinar ejercicio físico con entretenimiento. Esta combinación hace que los niños disfruten del tiempo que pasan moviéndose, lo que aumenta la probabilidad de que continúen siendo activos a lo largo del tiempo. Además, el entorno al aire libre proporciona un espacio variado y estimulante que puede motivar a los niños a explorar y a moverse más.

Fomentar el juego al aire libre puede ser una estrategia clave para aumentar el nivel de actividad física en los niños, ayudando así a prevenir el sobrepeso y la obesidad. Los juegos recreativos al aire libre, al ser atractivos y variados, pueden motivar a los niños a participar en actividades físicas de manera regular, promoviendo un equilibrio energético saludable. Al integrar estos juegos en su rutina diaria, los niños pueden disfrutar de los beneficios del ejercicio mientras se divierten, lo que contribuye a mantener un peso saludable y a reducir el riesgo de obesidad.

A continuación en la Tabla 9, se presentan los resultados de la pregunta 6.

**Tabla 9.** Resultados obtenidos de la sexta pregunta de la encuesta aplicada al objeto de estudio

<b>Pregunta 6: ¿Cuántas horas al día pasas jugando videojuegos o usando dispositivos electrónicos?</b>	<b>Encuesta inicial</b>	
	<b>f</b>	<b>%</b>
Menos de 1 hora	19	79.16%
2 horas	2	8.34%
3 horas	1	4.16%
Más de 3 horas	2	8.34%
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

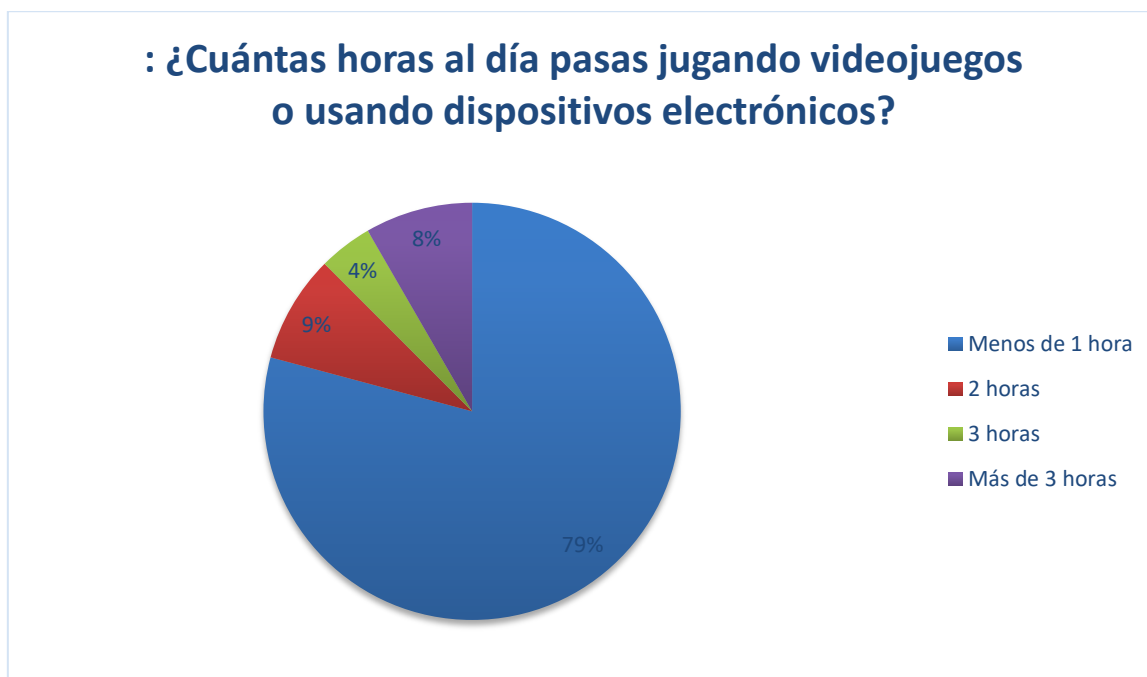
**Nota:** Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto EGB "A" de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

**Autor:** Días, N (2024)

En la Tabla 9, se observan los datos obtenidos referentes a la sexta pregunta que hace referencia a cuantas horas al día los estudiantes usan dispositivos electrónicos, donde 19 estudiantes utilizan estos artefactos menos de 1 hora, siendo el porcentaje más mayor con 79.16%.

En la Figura 8, se puede apreciar los porcentajes obtenidos en relación a esta pregunta.

**Figura 7.** Horas que los estudiantes del quinto año de educación general básica paralelo “A” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, utilizan para jugar video juegos o usar dispositivos electrónicos.



**Fuente:** Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto EGB “A” de la Unidad Educativa Lauro Damevral Ayora.

**Autor:** Días, N (2024)

### **Análisis e interpretación**

Tomando como referencia los datos expuesto en la Figura 8 en donde se presenta cuantas horas al día los estudiantes juegan videojuegos o usan dispositivos electrónicos, se evidencia que el 79.16% usan menos de 1 hora, mientras que el 8.34% lo utilizan dos horas, de igual manera un 8.34% utilizan estos dispositivos electrónicos más de 3 horas y por último el 4.16% utilizan 3 horas.

Según Pérez (2019), «el uso excesivo de videojuegos y dispositivos electrónicos está asociado con un aumento del sedentarismo en los niños, lo que puede llevar a diversos problemas de salud» (p. 74). Pérez subraya que el tiempo prolongado que los niños pasan frente a pantallas limita su participación en actividades físicas, lo que puede contribuir a un estilo de vida sedentario. Esta afirmación destaca la preocupación por

los efectos negativos que el uso excesivo de dispositivos electrónicos puede tener en la salud de los niños.

En relación con los juegos recreativos, es esencial equilibrar el tiempo dedicado a los videojuegos con actividades físicas al aire libre. Los juegos recreativos proporcionan una alternativa saludable y divertida, promoviendo el ejercicio y la interacción social. Al incentivar a los niños a participar en juegos recreativos, se puede contrarrestar el sedentarismo asociado con el uso excesivo de dispositivos electrónicos, fomentando un estilo de vida más activo y equilibrado.

En relación con la obesidad infantil, el uso excesivo de videojuegos y dispositivos electrónicos, puede aumentar el riesgo de obesidad debido a la disminución de la actividad física y al incremento del tiempo sedentario. La falta de movimiento y el sedentarismo prolongado contribuyen a un equilibrio energético negativo, donde la ingesta calórica supera el gasto energético, lo que puede llevar al aumento de peso y a la obesidad. Por lo tanto, es crucial limitar el tiempo de pantalla y promover actividades físicas para prevenir la obesidad infantil y sus complicaciones asociadas.

Seguidamente, presentamos la Tabla 10 en la cual se muestran los resultados de la pregunta 7.

**Tabla 10.** Resultados obtenidos de la séptima pregunta de la encuesta aplicada al objeto de estudio

<b>Pregunta 7: ¿Te gusta participar en actividades físicas organizadas, como deportes en equipo o clases de baile?</b>	<b>Encuesta inicial</b>	
	<b>f</b>	<b>%</b>
No	2	8.34%
Muy poco	3	12.5%
Algunas veces	4	16.66%
Si me gustaría	15	62.5%
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Nota:** Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto EGB "A" de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

**Autor:** Días, N (2024)

En la Tabla 10, podemos observar que la mayor cantidad de respuestas a favor es el ítem: Si me gustaría, en la cual ocupa el 62.5% del objeto de estudio,



correspondientes a la interrogante de: ¿Te gusta participar en actividades físicas organizadas, como deportes en equipo o clases de baile?

En la Figura 9, se observa los resultados obtenidos en relación a la séptima pregunta.

**Figura 8.** Porcentaje de estudiantes del quinto año de educación general básica paralelo “A” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, que les gusta participar en actividades organizadas.



**Fuente:** Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto EGB “A” de la Unidad Educativa Lauro Damevral Ayora.

**Autor:** Días, N (2024)

### **Análisis e interpretación**

Teniendo en cuenta los datos obtenidos en la encuesta aplicada, en la séptima pregunta que relaciona el interés de los estudiantes en participar en actividades organizadas como deportes en equipo o en bailes, se evidencia que el 62.5% le gustaría participar en este tipo de actividades, por otro lado el 16.66% le gusta participar algunas veces, mientras que el 12.5% muy poco es el interés de formar parte de este grupo de dinamismo y finalmente el 8.34% no le gusta participar.

Según Rodríguez (2020), «participar en actividades físicas organizadas, como deportes en equipo o clases de baile, no solo promueve la salud física, sino que también fomenta el desarrollo social y emocional de los niños» (p. 112). Rodríguez destaca que estas actividades ofrecen múltiples beneficios, incluyendo el ejercicio físico, la

interacción social y el trabajo en equipo. Esta afirmación subraya la importancia de las actividades físicas estructuradas en el desarrollo integral de los niños.

Participar en actividades físicas organizadas puede ser una estrategia efectiva para prevenir y combatir el exceso de peso. Los deportes en equipo y las clases de baile, al proporcionar oportunidades regulares para la actividad física, ayudan a aumentar el gasto energético y a mantener un equilibrio energético saludable. Además, estas actividades suelen ser divertidas y motivadoras, lo que puede aumentar la adherencia y la continuidad en el tiempo, fundamentales para obtener beneficios duraderos en la salud.

Las actividades físicas organizadas no solo ayudan a mantener un peso saludable, sino que también promueven hábitos de vida activos que pueden prevenir la obesidad a largo plazo. Al participar en deportes en equipo o clases de baile, los niños no solo queman calorías, sino que también desarrollan habilidades motoras, aumentan su confianza y fortalecen sus lazos sociales. Esto crea un entorno propicio para un estilo de vida saludable y activo, reduciendo así el riesgo de obesidad infantil y sus complicaciones asociadas

A continuación presentamos la Tabla 11, que corresponde a la pregunta número 8 de la encuesta aplicada a los estudiantes.

**Tabla 11.** Resultados obtenidos de la octava pregunta de la encuesta aplicada al objeto de estudio

<b>Pregunta 8: ¿Crees que los juegos electrónicos son una causa importante de la obesidad infantil?</b>	<b>Encuesta inicial</b>	
	<b>f</b>	<b>%</b>
No	1	4.16%
No estoy seguro	8	33.34%
Un poco afectaría	2	8.34%
Si, lo son	13	54.16%
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Nota:** Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto EGB "A" de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

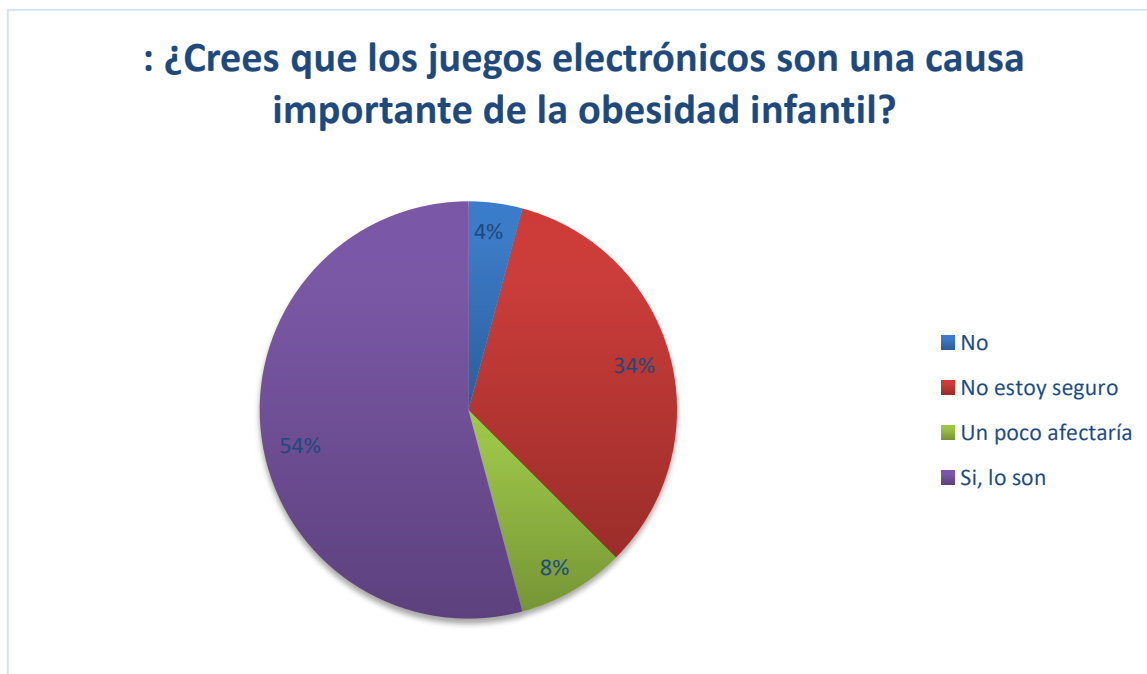
**Autor:** Días, N (2024)

En la Tabla 11, correspondiente a la pregunta octava que versa sobre los juegos electrónicos y su influencia en la obesidad infantil, donde un 54.16% acepta que los

juegos electrónicos si son una causa importante en este problema de salud, siendo este el mayor porcentaje obtenido en esta interrogando.

En la Figura 10, podemos observar todos los porcentajes obtenido acorde a esta interrogante.

**Figura 9.** Juegos electrónicos como causa importante de la obesidad infantil, según los estudiantes del quinto año de educación general básica paralelo “A” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.



**Fuente:** Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto EGB “A” de la Unidad Educativa Lauro Damevral Ayora.

**Autor:** Días, N (2024)

### **Análisis e interpretación**

En la Figura 10, correspondiente a los juegos electrónicos como causa de la obesidad infantil, se evidencia que el 54.16% cree que estos juegos si son una causa esencial para este problema de salud, por otra parte el 33.34% no están seguros como estos juegos afectarían la apariencia física de cada individuo, mientras que el 8.34% creen que afectaría solamente un poco y finalmente el 4.16% cree que no afectaría.

Según García (2018), «el aumento en el tiempo dedicado a los juegos electrónicos se ha correlacionado con un aumento en las tasas de obesidad infantil en todo el mundo» (p. 53). García destaca que los niños pasan cada vez más tiempo frente a pantallas, lo que conlleva a una disminución en la actividad física y a un mayor riesgo

de desarrollar obesidad. Esta afirmación resalta la influencia negativa que pueden tener los juegos electrónicos en la salud de los niños.

Fomentar alternativas activas y saludables puede contrarrestar el impacto negativo de los juegos electrónicos en la obesidad infantil. Promover actividades al aire libre, juegos activos y deportes recreativos ofrece a los niños opciones divertidas y estimulantes que los alejan de la inactividad asociada con los juegos electrónicos. Esto no solo ayuda a mantener un peso saludable, sino que también promueve el desarrollo físico y social.

Los juegos recreativos ofrecen una alternativa más saludable frente los videojuegos al proporcionar oportunidades para la actividad física, el juego al aire libre y la interacción social. Al incentivar a los niños a participar en juegos activos y deportes recreativos, se les brinda la oportunidad de moverse, explorar y socializar en un entorno divertido y estimulante. Esto no solo ayuda a contrarrestar los efectos negativos de los juegos electrónicos en la obesidad infantil, sino que también promueve un estilo de vida activo y saludable desde una edad temprana.

Posteriormente, en la Tabla 12 se muestran los resultados referentes a la pregunta nueve de la encuesta aplicada al objeto de estudio.

**Tabla 12.** *Resultados obtenidos de la novena pregunta de la encuesta aplicada al objeto de estudio*

<b>Pregunta 9: ¿Qué tipo de juegos crees que deberían promoverse más para ayudar a combatir la obesidad infantil?</b>	<b>Encuesta inicial</b>	
	<b>f</b>	<b>%</b>
Deportes en equipo (fútbol, baloncesto, etc.)	8	33.34%
Juegos de persecución (escondite, pilla-pilla, etc.)	11	45.83%
Juegos de carreras (correr, saltar la cuerda, etc.)	3	12.5%
Juegos en línea	2	8.33%
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Nota:** *Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto EGB "A" de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.*

**Autor:** *Días, N (2024)*

En la Tabla 12, correspondiente a la pregunta que habla de que tipo de juego los estudiantes creen que deberían promoverse para combatir la obesidad infantil, es el

ítem 2 quien obtuve el mayor porcentaje de 45.83% en el cual habla de los juegos de persecución como escondite, pill-pilla, entre otros.

En la Figura 11, se puede observar los demás porcentajes obtenidos en relación a la pregunta 9.

**Figura 10.** *Juegos que deberían promoverse para combatir la obesidad infantil, según los estudiantes del quinto año de educación general básica paralelo "A" de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.*



**Fuente:** Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto EGB "A" de la Unidad Educativa Lauro Damevral Ayora.

**Autor:** Días, N (2024)

### **Análisis e interpretación**

En referencia a la pregunta 9 de la encuesta aplicada, en la que habla de los juegos que deberían promoverse para ayudar a combatir la obesidad infantil, evidencia que el 45.83% cree que los juegos de persecución son las principales actividades a promover, mientras que el 33.34% cree que los deportes en equipo como fútbol, baloncesto, entre otros, son los que deben promoverse, por otro lado el 12.5% cree que son los juegos de carrera y por último el 8.33% cree que los juegos en línea.

Según Martínez (2021), «los juegos tradicionales, como la rayuela, la cuerda o el escondite, son actividades físicas divertidas y accesibles que pueden ayudar a los niños a mantenerse activos y a combatir la obesidad infantil» (p. 67). Martínez destaca que

estos juegos no requieren equipo especializado y pueden ser practicados en cualquier lugar, lo que los convierte en opciones ideales para promover la actividad física en los niños. Esta afirmación resalta la importancia de rescatar y promover los juegos tradicionales como una estrategia para combatir la obesidad infantil.

La participación en juegos tradicionales puede ser una estrategia efectiva para prevenir el exceso de peso en los niños. Al promover estos juegos como alternativas saludables y accesibles, se les brinda a los niños la oportunidad de participar en actividades físicas divertidas que contribuyen al gasto energético y al mantenimiento de un peso saludable. Además, al no requerir equipo especializado, los juegos tradicionales pueden ser practicados en cualquier entorno, lo que facilita su incorporación en la rutina diaria de los niños.

Los juegos recreativos tradicionales ofrecen una variedad de beneficios para la salud física y emocional de los niños. Al participar en actividades como la rayuela, la cuerda o el escondite, los niños no solo están activos físicamente, sino que también desarrollan habilidades motoras, coordinación y socialización. Estos juegos, al ser inclusivos y fáciles de entender, pueden ser disfrutados por niños de todas las edades y habilidades, promoviendo así la participación y el disfrute de la actividad física.

Finalmente en la Tabla 13, se refleja los datos obtenidos en la décima pregunta de la encuesta planteada al objeto de estudio.

**Tabla 13.** Resultados obtenidos de la décima pregunta de la encuesta aplicada al objeto de estudio

<b>Pregunta 10: ¿Quién te motiva más a participar en los juegos recreativos?</b>	<b>Encuesta inicial</b>	
	<b>f</b>	<b>%</b>
Yo mismo	8	33.34%
Mis padres	9	37.5%
Mis amigos	5	20.83%
Mis profesores	2	8.33%
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Nota:** Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto EGB "A" de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

**Autor:** Días, N(2024)

En la Tabla 13, referente a la motivación de los estudiantes para participar en los juegos recreativos, el ítem: Yo mismo, es quien tiene el mayor porcentaje con un valor de 33.34% en relación al resto.

En la Figura 12, se analizan todos los porcentajes obtenidos referentes al objeto de estudio.

**Figura 11.** Motivación de los estudiantes del quinto año de educación general básica paralelo "A" de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, para participar en juegos recreativos.



**Fuente:** Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto EGB "A" de la Unidad Educativa Lauro Damevral Ayora.

**Autor:** Días, Nayeli (2024)

#### **Análisis e interpretación**

En esta pregunta referente a quien motiva a los estudiantes a participar en los juegos recreativos, nos arrojan los siguientes resultados con un 37.5% a los padres de familia quienes son los principales autores de su participación, por otro lado el 33.34% son ellos mismo quienes se automotivan, mientras que el 20.83% son los amigos quienes juegan este papel fundamental y por último con un 8.33% los profesores son quienes motivan a sus alumnos a participar en los distintos juegos recreativos.

Según Pérez (2023), «la motivación intrínseca, como el deseo de divertirse y socializar, es un factor clave para la participación de los niños en juegos recreativos» (p. 78). Pérez destaca que cuando los niños encuentran placer en las actividades físicas, es más probable que se comprometan con ellas de manera regular y a largo plazo. Esta afirmación resalta la importancia

de fomentar la motivación intrínseca en los niños para promover su participación en juegos recreativos.

Alentar la participación de los niños en juegos recreativos puede ser una estrategia efectiva para prevenir y combatir el exceso de peso. Cuando los niños se divierten y disfrutan de las actividades físicas, están más dispuestos a participar en ellas de forma activa y regular. Esto puede ayudar a aumentar su nivel de actividad física, lo que a su vez contribuye a mantener un peso saludable y a prevenir la obesidad.

La participación regular en juegos recreativos no solo promueve la salud física de los niños, sino que también tiene beneficios psicológicos y emocionales. Al participar en actividades físicas que disfrutan, los niños pueden experimentar un aumento en su autoestima, así como una reducción en el estrés y la ansiedad. Además, al socializar con otros niños durante los juegos recreativos, desarrollan habilidades sociales importantes que contribuyen a su bienestar general y a su capacidad para mantener relaciones saludables.

## **6.2 Análisis del test de índice masa corporal a los estudiantes de quinto año de educación general básica, paralelo “B” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.**

A continuación, en la Tabla 14 se reflejan los datos obtenidos por la aplicación del test de IMC.

**Tabla 14.** *Resultados obtenidos mediante el test de índice de masa corporal al objeto de estudio*



Universidad Nacional de Loja						
Facultad de la Educación, el arte y la comunicación						
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte						
Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora						
Grado: 5to año de educación general básica						
Paralelo: A						
			TEST DE IMC			
Nombres y Apellidos	Edad	Sexo	Altura en cm	Peso en kg día 1	Peso en kg último día	Resultado
ALVARADO GUALAQUIZA DYLAN JOSUE	9	M	134	35.5	36	Normal
ARMIJOS ANGAMARCA YANDRY MATEO	10	M	134	27.8	29.2	Delgadez
CASTILLO SANCHEZ MATIAS SEBASTIAN	9	M	139	33.4	34.7	Delgadez
CELI ESPINOZA HUGO JAVIER	9	M	127	24.6	25.1	Delgadez
CHIMBO MERINO NOA NATASHA	10	F	134	29.6	31.7	Delgadez
CORONEL GONZALEZ SALOME MONSERRATH	10	F	133	29.2	31.5	Delgadez
CUENCA GRANDA BIANCA ANGELINE	10	F	144	44.7	45.6	Normal
ESPINOZA ERREYES JOSUE MATIAS	9	M	135	33.2	35	Delgadez/Normal
GUALAN GUERRERO MARIA VALENTINA	11	F	134	30.3	31.9	Delgadez
LOJAN ESPINOZA CAMILA ALEXANDRA	10	F	131	33.7	34.4	Normal
MALLA SANMARTIN EYDAM ZAID	9	M	138	45.8	46.7	Normal
MEDINA CEDEÑO ALEXIS MANUEL	9	M	142	40.9	42	Normal
OLAYA TROYA JOSUE MARTIN	9	M	138	32.4	34.5	Delgadez
PALTIN POMA DYLAN ALEJANDRO	9	M	135	24.2	26.7	Delgadez

PAUTE LALANGUI DIEGO SEBASTIAN	10	M	134	41.8	42.4	Normal
QUEZADA ROMERO GEOVANNY ALEXANDER	10	M	136	31.8	32	Delgadez
RAMIREZ OBELENCIO NATHALY CRISTINA	10	F	136	34.8	35.3	Normal
RODRIGUEZ GAONA MARIA JOSE	10	F	143	44.2	45.1	Normal
SARANGO YEPEZ ANTHONY YANDEL	10	M	137	24.9	25.3	Delgadez
TORRES FAICAN NATHALY ABIGAIL	10	F	138	39	40.6	Normal
TORRES MOROCHO KYARA ELIZABETH	10	F	143	39.6	40.7	Normal
TORRES FAICAN PAULA VALENTINA	10	F	137	31.3	29.9	Delgadez
VELEZ PARRA NICOL ESTEFANIA	10	F	143	38.1	40	Normal
ZAPATA RODRIGUEZ SHIRLEY GUADALUPE	10	F	128	28.8	29.5	Delgadez

**Nota:** Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto EGB "A" de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

**Autor:** Días, N(2024)

## **Análisis e interpretación**

En la Tabla presentada anteriormente se puede observar los datos obtenidos al principio y final de la aplicación del presente trabajo de investigación donde se refleja la estatura en centímetros y el peso en kilogramos, guardando relación entre ambas medidas donde comparando el peso 1 y el peso 2, observamos que la mayoría de los niños han aumentado de peso, mientras que en muy poca cantidad se han mantenido y solamente un niño ha bajado de peso. De igual manera, se identifica mediante los colores su estado de salud, rojo en sobre peso, verde peso normal y amarillo bajo de peso.

Según Torres (2022), «mantener un peso saludable en los niños, que corresponda a su estatura y edad, es crucial para su desarrollo físico y mental» (p. 101). Torres enfatiza que el peso adecuado es un indicador importante de la salud general de un niño y puede influir en su bienestar presente y futuro. Esta afirmación resalta la necesidad de monitorear y mantener un peso saludable durante la infancia.

Los juegos recreativos pueden desempeñar un papel significativo en ayudar a los niños a alcanzar y mantener un peso saludable. Los juegos recreativos ofrecen oportunidades para que los niños se mantengan activos de una manera divertida y social. Actividades como el escondite, la cuerda de saltar o el fútbol no solo son divertidas, sino que también ayudan a quemar calorías y a desarrollar habilidades motoras. Al fomentar la participación en estos juegos, se puede contribuir a mantener un peso adecuado en los niños, alineado con su estatura y edad.

En relación con la obesidad infantil, mantener un peso saludable que corresponda a la estatura y edad de un niño es crucial para prevenir el desarrollo de esta condición. Un peso desequilibrado puede tener efectos adversos en el crecimiento y la salud mental del niño. La participación regular en actividades físicas, como los juegos recreativos, puede ser una herramienta efectiva para combatir la obesidad infantil. Estos juegos no solo ayudan a mantener un equilibrio energético saludable, sino que también inculcan hábitos de vida activos que pueden perdurar hasta la adultez, reduciendo así el riesgo de obesidad y sus complicaciones asociadas.

Según Ramírez (2021), «es normal que los niños suban de peso durante su desarrollo, ya que esto es parte del proceso de crecimiento y maduración física» (p. 45).

El aumento de peso en los niños no siempre es motivo de preocupación, siempre y cuando esté alineado con su estatura y patrón de crecimiento general. Durante la infancia y la adolescencia, los niños experimentan períodos de crecimiento rápido, en los cuales el aumento de peso es una respuesta natural y saludable a sus necesidades de desarrollo. Por lo tanto, es importante diferenciar entre el aumento de peso saludable, que acompaña al crecimiento y la maduración, y el aumento de peso excesivo, que puede conducir a la obesidad y problemas de salud relacionados.

## 7. Discusión

El presente trabajo investigativo llamado Juegos recreativos como alternativa de prevención de la obesidad infantil en los estudiantes de 5to año de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, Loja 2024, tuvo lugar en la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora en la ciudad antes mencionada en el título, teniendo como objeto de estudio el paralelo "A" del año citado, el cual está conformado de 12 niños y 12 niñas que varían entre las edades de 9 a 11 años, quienes fueron partícipes de las diferentes actividades que llevaron a cabo a lo largo del proyecto.

Referente al primer objetivo específico que se basa en: Diagnosticar el índice de masa de los estudiantes de 5to año de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, Loja 2024., donde se desarrolló una correspondiente revisión bibliográfica, que por ende cuenta con la fundamentación citada por varios autores que ofrecen información relevante a cerca de los juegos recreativos como una alternativa de prevención de la obesidad infantil, de la misma manera el presente trabajo investigativo encuentra una relación de los juegos recreativos con la obesidad infantil, mostrando apoyo para combatir esta enfermedad de una manera más divertida para los niños.

Como referencia a los resultados se pueden verificar en el trabajo de Maestría realizado por Correa (2021), quien en su estudio realizado Actividades físico recreativos y su influencia en la obesidad en estudiantes de 9 a 11 años de la Unidad Educativa del Pacífico de la ciudad de Machala, donde resalta los alarmantes riesgos vinculados con la obesidad en edades tempranas y como las actividades recreativas ayudan a prevenir estos problemas de salud, con la información correspondiente como se ve reflejado en el marco teórico, herramientas de aplicación y su bibliografía.

Según Barreto & Icaza (2016): se obtuvieron datos en actividades física recreativas en la que se busca el equilibrio en el estudiando para de esta manera contribuir en los centros educativos y la niñez, la organización mundial de la salud considera que la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, entre otros.

Con relación a lo manifestado anteriormente por los autores citados, las actividades recreativas tales como los juegos, es un método aceptado para prevenir la obesidad especialmente en edades cortas es decir en niños, los juegos recreativos buscan mejorar la salud mediante actividades divertidas que llamen la atención a los

pequeños, viendo el jugar como una manera jovial para cuidar de su salud, y más no como una responsabilidad donde se sientan presionados.

Referente al segundo objetivo específico: Proponer un plan de actividades de juegos recreativos como alternativa de prevención de la obesidad infantil en los estudiantes de 5to año de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, año 2024., se realizó la aplicación de diferentes instrumentos para llevar a cabo una correcta investigación, partiendo de ahí se desarrolló la propuesta pedagógica de intervención donde se realizaron actividades teniendo como base principal los juegos recreativos en rondas obteniendo en cada clase un ganador, dando puntos extras a quienes daban muestra de compañerismo, de esta manera se motivaba a los estudiantes a participar en los diferentes juegos y promover la solidaridad entre compañeros.

Comparando lo antes mencionado, el autor Almeida (2016) en su trabajo de final de tesis relacionado con las actividades recreativas, demuestra la importancia de la aplicación de estos juegos en la formación integral de un infante debido que permite el desarrollo de destrezas desde la motricidad gruesa y fina, brindando un ambiente saludable a nivel físico y mental pretendiendo mejorar la calidad y estilo de vida. El estudio mencionado lleva una estructura de un marco teórico con las investigaciones previas referentes a las variables tratadas, una metodología con la muestra de investigación y descripción de los cuestionarios utilizados, así mismo presentando las conclusiones y recomendaciones planteadas.

Según el Ministerio del Deporte del Ecuador (2013), menciona que: Cuenta con un proyecto denominado Ecuador Ejercítate, promueve las actividades físicas deportivas y recreativas e incentiva a las personas de todas las edades. El proyecto tiene una meta esencial: causar en la población motivación a practicar actividades físicas y recreativas para reducir el sedentarismo y mejorar la calidad de vida.

Con relación a lo antedicho, se puede comprobar como los juegos recreativos contribuyen de una manera notable a la salud no solamente en niños sino también en adultos, haciendo ver el cuidado de la salud también puede ser de una manera más divertida y amena, combatiendo enfermedades como la obesidad infantil que en la actualidad se la analiza como una tendencia, debido a la mala información o a su vez a las malas creencias que la misma sociedad ha creado, un ejemplo claro es "si está gordito

está saludable” formando de esa manera un pensamiento erróneo y sin fundamentos que apoyen esta ideología.

Por último, el tercer objetivo específico: Desarrollar el plan de actividades de juegos recreativos como alternativa de prevención de la obesidad infantil en los estudiantes de 5to año de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, año 2024. Al finalizar el desarrollo de las diferentes planificaciones de clase presentadas en la propuesta pedagógica de intervención como una alternativa de prevención a la obesidad infantil. Este proceso llevó 8 semanas de aplicación desde la socialización del proyecto, realizando 10 planificaciones enfocadas en juegos recreativos, juegos tradicionales, dentro de estas semanas de aplicación se llevó a cabo el pre y post test correspondiente, usando en cada clase implementos y reglas fomentando el compañerismo.

Con relación a los resultados obtenidos en el tercer objetivo específico, se comparan con los datos obtenidos en la tesis previa a la obtención del título de licenciado de educación física de Delgado (2012), donde se observa que el proyecto mencionado consideró un detalle potencial las intervenciones de actividades físicas para reducir la prevalencia de la obesidad infantil, considerando que la estrategia más eficaz es involucrar los juegos recreativos con la escuela, comunidad y familia. Mejorando las planificaciones de los programas de estudio, cambios en la escuela y comunidad promoviendo un ambiente más agradable.

## 8. Conclusiones

Después de realizar el respectivo análisis a los resultados obtenidos y teniendo en cuenta los objetivos que están relacionados con el presente trabajo de investigación, se concluye que:

- Una vez realizado el diagnóstico del índice de masa corporal a los estudiantes, se logró identificar patrones significativos en el estado de salud, los resultados muestran que una parte mayoritaria de estudiantes se encuentra en un rango saludable del IMC, lo que refleja una correcta alimentación y actividad física, por otro lado, cabe resaltar que también se encontraron casos de estudiantes que están sobre el peso adecuado para su edad.
- Después de obtener la información necesaria en el pre-test se elaboró una propuesta de intervención pedagógica basada en juegos recreativos como una alternativa viable y efectiva para la prevención de la obesidad infantil, implementando actividades no solo consistentes en actividad física extrema, sino de una manera divertida y atractiva para los niños, demostrando una mejora en los niveles de recreación y un mayor interés por parte de los estudiantes a cuidar su bienestar físico.
- La aplicación de la propuesta metodológica de juegos recreativos como alternativa de prevención de la obesidad infantil, ha sido exitosa en fomentar la actividad física e implementar hábitos saludables en los niños, demostrando que estas actividades son una herramienta efectiva para involucrar a los estudiantes de manera lúdica motivándolos al ejercicio regular.
- La evaluación de la propuesta metodológica de juegos recreativos como alternativa de prevención de la obesidad infantil, ha revelado resultados positivos donde se demuestra que los juegos recreativos son un medio efectivo para implementar la actividad física y por ende, mejorando la salud física y mental de los estudiantes, los datos recopilando indican una mejora en los índices de masa corporal, esta propuesta fue bien recibida por estudiantes como docentes mostrando su potencial como estrategia atractiva para la prevención de la obesidad infantil.



## **9. Recomendaciones**

- Frente a los casos de estudiantes que presentan problemas con el índice de masa corporal se recomienda tanto a docentes como padres de familia, implementar estrategias de intervención y seguimiento personalizado, estas estrategias abarcan programas de educación nutricional, fomento de actividades recreativas que exijan el esfuerzo físico de los niños promoviendo de esta manera un desarrollo saludable entre los estudiantes.
- Se recomienda a los docentes del área de educación física, la implementación continua y sistemática de planes metodológicos de juegos recreativos dentro del currículo escolar de la Unidad Educativa, para que de esta manera asegurar una adopción integral de hábitos saludables tanto en la escuela como fuera de ella, integrando evaluaciones periódicas del proceso y ajuste a la metodología en función de los resultados obtenidos para garantizar una prevención de la obesidad infantil.
- Se recomienda a los docentes continuar con la implementación de la propuesta metodológica presentada de una manera más continua, para asegurar su efectividad y sostenibilidad, realizando capacitaciones periódicas hacia los docentes en las aplicación de juegos recreativos como un apoyo a la salud de los alumnos, combinando estrategias que permitirán la prevención de la obesidad infantil.
- Se recomienda a los docentes continuar y expandir la implementación de los juegos recreativos dentro de las actividades planificadas para maximizar los beneficios, realizando periódicamente retroalimentación sobre el tema de obesidad infantil con sus consecuencias, programas de una alimentación correcta y a su vez un monitoreo para ver que su IMC se encuentre bien.

## 10. Bibliografía

- Anderson, P. M., & Butcher, K. F. (2006). Políticas públicas y la epidemia de obesidad infantil. *Boletín Económico del Banco de España*, 54(3), 18-29.
- Barreto, J., & Icaza, R. (2016). *La actividad física recreativa en centros educativos: Un enfoque hacia el equilibrio y bienestar infantil*. Editorial Universitaria.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *La ecología del desarrollo humano: Experimentos por la naturaleza y el diseño*. Paidós.
- Erikson, E. H. (1950). *Infancia y sociedad*. Editorial Lumen.
- Garaigordobil, M. (2007). *Juegos cooperativos y desarrollo infantil*. Editorial Pirámide.
- Según García (2018), «el aumento en el tiempo dedicado a los juegos electrónicos se ha correlacionado con un aumento en las tasas de obesidad infantil en todo el mundo» (p. 53).
- Gee, J. P. (2003). *Lo que nos enseñan los videojuegos sobre el aprendizaje y el alfabetismo*. Ediciones Morata.
- Glassy, D., & Tandon, P. (2024). *The Power of Outdoor Play*. Chicago: American Academy of Pediatrics.
- González, J. (2021). *El juego al aire libre y su impacto en el desarrollo infantil*. Editorial Alianza.
- Huizinga, J. (1938). *Homo Ludens: Un estudio sobre el elemento lúdico en la cultura*. Alianza Editorial.
- López, M. (2021). *La obesidad infantil: causas, consecuencias y estrategias de intervención*. Editorial Médica Panamericana.
- Martínez, A. (2021). *Juegos tradicionales y su papel en la prevención de la obesidad infantil*. Editorial Anaya.
- Ministerio del Deporte del Ecuador. (2013). *Ecuador Ejercítate: Promoción de actividades físicas, deportivas y recreativas*. Quito: Ministerio del Deporte del Ecuador.
- Moreno, L. A., & Fleta, J. (2009). *La obesidad infantil en España: situación actual y recomendaciones para su prevención*. *Revista Española de Salud Pública*, 83(5), 567-575.
- Pérez, J. (2023). *Motivación en el juego infantil: Claves para fomentar la participación activa*. Editorial Octaedro.

- Pérez, L. (2019). *El impacto de los videojuegos en la salud infantil: Riesgos y recomendaciones*. Editorial Narcea.
- Piaget, J.(1969). *La psicología del niño*. Editorial Morata.
- Ramírez, F. (2020). *El juego al aire libre y la salud infantil: beneficios y recomendaciones*. Editorial Salvat.
- Ramírez, F. (2021). *Crecimiento y desarrollo infantil: Una guía para padres y educadores*. Editorial Pearson.
- Rodríguez, M. (2020). *Actividades físicas organizadas y su impacto en el desarrollo integral infantil*. Editorial Síntesis.
- Schwartz, M. B., & Puhl, R. (2003). La obesidad infantil: un problema social por resolver. *Obesity Reviews*, 4(1), 57-71.
- Smith, P. K. (2018). *Juegos y educación inclusiva: Estrategias para fomentar la participación de todos los estudiantes*. Editorial Morata.
- Torres, L. (2022). *Salud infantil y desarrollo integral: Importancia del peso adecuado*. Editorial Médica Panamericana.
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Beneficios para la salud de la actividad física: la evidencia. *Revista de la Asociación Médica Canadiense*, 174(6), 801-809.

## 11. Anexos

### Anexo 1. Oficio de apertura a la institución



UNL

Universidad  
Nacional  
de Loja

Facultad  
de la Educación,  
el Arte y la Comunicación

Loja, 2 de abril de 2023

Lic.  
Patricio Baroja.  
**RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA LAURO DAMERVAL AYORA.**  
Ciudad.

De mi consideración:

Por medio de la presente le hago llegar un cordial y atento saludo junto con los mejores deseos de éxito en las labores que usted desempeña.

Me dirijo a usted de la manera más comedida para solicitarle se autorice al sr. estudiante **NAYELI ISABEL DIAS PRADO** con CI; 1105477903 que actualmente cursa el 8º ciclo de la **Carrera: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, en la **Universidad Nacional de Loja**, para que realice su trabajo de investigación en el 5to año de Educación General Básica de la unidad Educativa que usted acertadamente dirige, el mismo que según la planificación prevista en el presente ciclo se realizará el proyecto y el trabajo de integración curricular.

De acuerdo a la naturaleza de la investigación será necesario establecer contacto con las madres de familia participantes del programa de actividad física del proyecto de vinculación con la sociedad

Seguro de contar con su colaboración, desde ya le anticipo mis sinceros agradecimientos, no sin antes expresarle mis sentimientos de alta consideración y estima.

Atentamente.

Mg. Sc. Ramiro Andrés Correa Contento

**RESPONSABLE DE LOS PROYECTOS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.  
DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y  
DEPORTE**

AUTORIZADO  
03-04-2024



Ciudadela Universitaria "Pío Jaramillo Alvar"  
Sector La Argelia · Loja - Ecu.  
072-54

**Anexo 2. Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del trabajo de Integración Curricular**



UNL  
Universidad  
Nacional  
de Loja

**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN  
CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2024-00047M.**  
Loja, 10 de abril del 2024

Magister.

Ramiro Andrés Correa Contento.

**DOCENTE DE LAS CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**

Ciudad.

De mi consideración.

**Asunto. Informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia.**

Es grato dirigirme a usted y desearle éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.

El presente tiene la finalidad de poner en su conocimiento el Proyecto de Investigación de trabajo de Integración Curricular o de Titulación denominado: **Los juegos recreativos como alternativa de prevención de la obesidad infantil en los estudiantes de 5to año de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, Loja 2024.**, de la aspirante **Señorita. Nayeli Isabel Díaz Prado**, alumno del Ciclo 8, de la Carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Por lo antes expuesto, me permito solicitarle de la manera más comedida se digne emitir el **informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia del mismo**, pedido que lo formulo en basándome en el Art. 225 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja. Para lo cual transcribo. La presentación del proyecto de investigación se realizará por escrito, acompañado de una solicitud dirigida al Director de carrera o programa, quien designará un docente con conocimiento y/o experiencia sobre el tema, que podrá ser el que asesoró su elaboración, para que emita el informe de estructura, coherencia y pertinencia del proyecto. El informe será remitido al Director de Carrera o programa dentro de los ocho días laborables, contados a partir de la recepción del proyecto"

Por la favorable atención que se digne dar al presente, le antelo mis sinceros agradecimientos de consideración y estima personal

Atentamente.



Mag. José Gregorio Picoita Quezada

**DIRECTOR DE LA CARRERAS. CULTURA FÍSICA Y DEPORTES.  
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**

Ast. JP/2024. May.

C/c. Estudiante. *Nayeli Isabel Díaz Prado*

C/C-Archivo.

**Anexo 3. Informe de estructura, coherencia y pertinencia del trabajo de Integración Curricular**



**UNL**

Universidad  
Nacional  
de Loja

Facultad  
de la Educación,  
el Arte y la Comunicación

Loja, 15 de abril de 2024

Mg. Sc.

José Gregorio Picoita Quezada.

**DIRECTOR DE LA CARRERA: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE  
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.**

Ciudad.

De mi consideración:

En correspondencia con el artículo 225 del Reglamento del Régimen Académico me dirijo a usted para presentar el informe de revisión del proyecto del trabajo de integración curricular o de titulación presentado por (el/la) estudiante **Nayeli Isabel Días Prado**, bajo el tema:

**Los juegos recreativos como alternativa de prevención de la obesidad infantil en los estudiantes de 5to año de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, Loja 2024.**

Luego de haber analizado la estructura, coherencia y pertinencia de los elementos del mencionado proyecto y confirmado la incorporación de correcciones y sugerencias por parte del (de/la) estudiante, me permito emitir el informe favorable y la rúbrica de revisión de proyecto de integración curricular a fin de que se continúe con el trámite respectivo, así mismo anexo la rúbrica de revisión con las observaciones y correcciones que se realizaron.

Sin otro particular me suscribo a usted.

Atentamente.



RAMIRO ANDRES  
CORREA CONTENTO

Lic. Ramiro Andrés Correa Contento. Mg Sc.

**DOCENTE ASESOR DEL PROYECTO DE INTEGRACION CURRICULAR**

**Anexo 4. Oficio de aprobación y designación del director del Trabajo de Integración Curricular**



Universidad  
Nacional  
de Loja

**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN  
CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2023-00096M.**  
Loja, 11 de mayo del 2024

Magister.

Ramiro Andrés Correa Contento.

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

De mi consideración.

**Asunto. Designación de Director de Trabajo de Integración Curricular. C. PAFD.**

Es grato dirigirme a usted y desearle éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.

De conformidad al Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, en vigencia, **en lo referente Art. 228**, que expresa: "El Director del trabajo de integración curricular o de titulación tiene la obligación de asesorar y monitorear con pertinencia y rigurosidad científica la ejecución del proyecto de investigación, así como revisar oportunamente los informes de avance de la investigación, devolviéndolo al aspirante con las observaciones, sugerencias y recomendaciones necesarias para asegurar la calidad de la misma; y, en calidad de Director de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, me permito designarle a usted como **Director** del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Los juegos recreativos como alternativa de prevención de la obesidad infantil en los estudiantes de 5to año de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, Loja 2024.**, de la autoría de la señorita. **Nayeli Isabel Días Prado**, estudiante del **Ciclo Octavo, Paralelo A**, correspondiente al período académico: marzo – agosto 2024.

Para lo cual le solicito brindar la orientación correspondiente al estudiante, se desarrolle el trabajo bajo su asesoría y responsabilidad, de acuerdo al cronograma establecido dando estricto cumplimiento a la parte reglamentaria a fin de proceder con los trámites de graduación.

Particular que pongo en su conocimiento para los fines legales pertinentes.

Atentamente.



JOSE GREGORIO  
PICOITA QUEZADA

*Mag. José Gregorio Picoita Quezada*

**DIRECTOR DE LA CARRERA.**

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

*Se Adjunta Proyecto.*

*C/c. Estudiante.*

*Aut.JP./Elb. Mcy.*

*C/C.-Archivo.*

**Anexo 5. Instrumento de investigación aplicado a los estudiantes de 5º egb paralelo "A" de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora – Cuestionario**



**Universidad Nacional de Loja**  
**Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación**  
**Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

**CUESTIONARIO PARA ENCUESTA**

Estimado (a) estudiante.

El presente cuestionario tiene la finalidad de conocer o evidenciar como se desarrolla su proceso de enseñanza-aprendizaje particularmente en el área de educación Física, por lo que se pide contestar al mismo con absoluta seriedad y sinceridad. Desde ya se agradece su colaboración.

• **Datos generales**

Sexo:

Paralelo:

Grado que cursas:

Edad:

**¿Cuántas horas al día practicas juegos activos al aire libre?**

- a) Menos de 1 hora
- b) 2 horas
- c) 3 horas
- d) Más de 3 horas

**¿Qué tipo de juegos recreativos prefieres jugar durante tu tiempo libre?**



- a) Deportes en equipo (fútbol, baloncesto, etc.)
- b) Juegos de persecución (escondite, pilla-pilla, etc.)
- c) Juegos de carreras (correr, saltar la cuerda, etc.)
- d) Juegos en línea

**¿Qué tan importante para ti es jugar al aire libre para mantenerse saludable?**

- a) No es importante
- b) Medianamente importante
- c) Importante
- d) Muy importante

**¿Sabes qué es la obesidad infantil?**

- a) No lo sé
- b) No estoy seguro
- c) He escuchado decirlo
- d) Si, lo sé

**¿Crees que jugar al aire libre te ayuda a mantenerte en forma y evitar la obesidad?**

- a) No ayudaría
- b) Poco ayudaría
- c) Ayudaría medianamente
- d) Ayudaría significativamente

**¿Cuántas horas al día pasas jugando videojuegos o usando dispositivos electrónicos?**

- a) Menos de 1 hora
- b) 2 horas
- c) 3 horas
- d) Más de 3 horas

**¿Te gusta participar en actividades físicas organizadas, como deportes en equipo o clases de baile?**

- a) No
- b) Muy poco
- c) Algunas veces
- d) Sí me gustaría

**¿Crees que los juegos electrónicos son una causa importante de la obesidad infantil?**

- a) No
- b) No, estoy seguro
- c) Un poco afectaría
- d) Si, lo son

**¿Qué tipo de juegos crees que deberían promoverse más para ayudar a combatir la obesidad infantil?**

- a) Juegos al aire libre (correr, saltar, etc.)
- b) Deportes en equipo (fútbol, baloncesto, etc.)
- c) Juegos activos en grupo (pilla-pilla, escondite, etc.)
- d) Juegos en línea

**¿Quién te motiva más a participar en los juegos recreativos?**

- a) Yo mismo
- b) Mis padres
- c) Mis amigos
- d) Mis profesores

**Anexo 6. Instrumento de investigación aplicado a los estudiantes de 5º egb paralelo "A" de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora - Test de índice de masa corporal**

 <p>1859 Universidad Nacional de Loja Facultad de la Educación, el arte y la comunicación Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora</p>						
Grado: 5to año de educación general básica						
Paralelo: A						
TEST DE IMC						
Nombres y Apellidos	Edad	Sexo	Altura en cm	Peso en kg	Resultado	Observaciones

## **Anexo 7. Evidencias fotográficas**

### **Fotografía 1. Socialización del proyecto**



### **Fotografía 2. Aplicación del pre-test de índice de masa corporal**



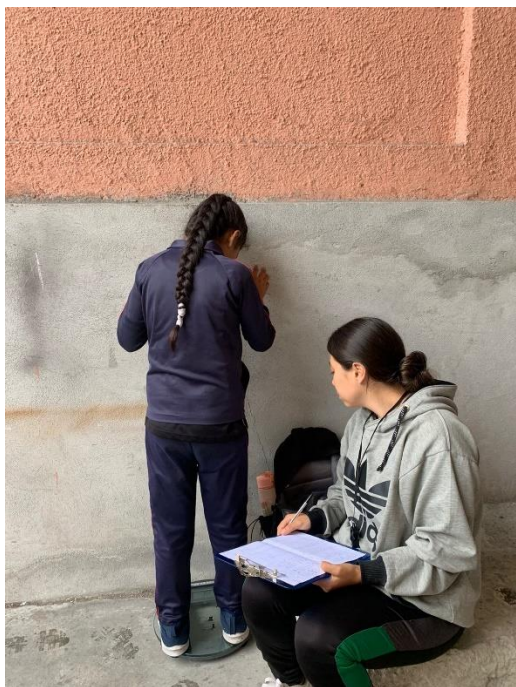
### **Fotografía 3. Aplicación de la encuesta**



**Fotografía 4-5-6.** *Aplicación de la propuesta de intervención pedagógica*



**Fotografía 7.** *Aplicación post-test*



**Anexo 8. Propuesta alternativa**



**UNL** | Universidad  
Nacional  
de Loja

**Universidad Nacional de Loja**

**Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación**

**Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

**Propuesta de intervención**

Propuesta pedagógica de los juegos recreativos como alternativa de prevención de la obesidad infantil en los estudiantes de 5to año de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, Loja 2024.

**AUTOR:**

Nayeli Isabel Días Prado

**DOCENTE ASESOR:**

Mg.Sc Ramiro Correa Contento

2023



## ANTECEDENTES

Los juegos recreativos, a lo largo de la historia, han sido una parte fundamental de la experiencia humana, proporcionando no solo entretenimiento, sino también oportunidades para el desarrollo físico, mental y social. Desde los juegos tradicionales de la infancia hasta los deportes modernos y actividades recreativas, los juegos recreativos forman parte integral de la cultura y el estilo de vida de las sociedades en todo el mundo. Esta introducción explorará la importancia de los juegos recreativos en el bienestar individual y comunitario, así como su impacto en el desarrollo humano en diversas etapas de la vida.

Los juegos recreativos en la infancia son mucho más que simples actividades lúdicas; representan una herramienta fundamental para el desarrollo integral de los niños. Como destacó García (2018), «estos juegos no solo promueven la actividad física, sino que también contribuyen al desarrollo cognitivo, social y emocional de los niños» (p. 7). Al participar en juegos recreativos, los niños desarrollan habilidades motoras, aprenden a trabajar en equipo, fortalecen su autoestima y desarrollan estrategias para resolver problemas. Además, estos juegos fomentan la creatividad y la imaginación, aspectos cruciales para su crecimiento y bienestar. En resumen, los juegos recreativos son una parte esencial de la salud infantil, proporcionando beneficios que perduran a lo largo de la vida.

Estos juegos no son meramente actividades de entretenimiento, sino que desempeñan un papel fundamental en el fomento de la salud física, mental y emocional de los niños. Se resalta la importancia de la creatividad y la imaginación en estos juegos, aspectos cruciales para el crecimiento y bienestar infantil. En resumen, se argumenta que los juegos recreativos son esenciales para la salud infantil.

Los juegos recreativos, según Piaget (1951), afirma que «el juego es la actividad principal que permite al niño asimilar el mundo que lo rodea y construir su conocimiento a través de la exploración y la experimentación» (p. 23). A través del juego, los niños pueden experimentar, descubrir y entender conceptos complejos de una manera lúdica y significativa. Además, el juego promueve el desarrollo de habilidades motoras, cognitivas y sociales, como la resolución de problemas, la creatividad, la cooperación y la autoexpresión.



Los beneficios de la aplicación de una propuesta de juegos recreativos en la prevención de la obesidad infantil son demasiado, tanto para los niños como para los docentes y padres del infante, los mismos que se pudo resumir en mayor nivel de facilidad al mejorar su calidad de vida.

De esa manera, nace la necesidad de demostrar **¿Cómo influye el uso de los juegos recreativos como alternativa de prevención de la obesidad infantil en los estudiantes de quinto año de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora?**

## JUSTIFICACIÓN

Los juegos recreativos son una herramienta invaluable en la lucha contra la obesidad infantil. Al ofrecer actividades divertidas y activas, los juegos recreativos ayudan a los niños a mantenerse físicamente activos y a reducir el riesgo de desarrollar obesidad. Al promover hábitos de vida saludables desde una edad temprana, los juegos recreativos juegan un papel crucial en la prevención y el manejo de la obesidad infantil.

Los juegos recreativos ofrecen una oportunidad única para que los niños participen en actividades físicas divertidas y estimulantes, lo que les ayuda a mantenerse activos y en movimiento. La obesidad infantil, un problema de salud pública creciente, está estrechamente relacionada con la falta de actividad física y los estilos de vida sedentarios. Al incorporar juegos recreativos en la vida diaria de los niños, se les brinda una alternativa atractiva y entretenida a las actividades sedentarias, como ver televisión o jugar videojuegos, que son factores de riesgo conocidos para la obesidad. Además, los juegos recreativos no solo promueven la actividad física, sino que también fomentan el desarrollo de habilidades sociales, cognitivas y emocionales, lo que contribuye aún más a un estilo de vida saludable y al bienestar general de los niños.

Los juegos recreativos desempeñan un papel crucial en la prevención y el manejo de la obesidad infantil. Como menciona Tremblay et al. (2011), «La participación regular en actividades recreativas y deportivas se asocia con un menor riesgo de obesidad infantil y adiposidad» (p. 265).

La importancia de fomentar la participación activa de los niños en juegos recreativos como una estrategia efectiva para combatir la obesidad infantil. Al ofrecer oportunidades para la actividad física y el movimiento, los juegos recreativos pueden ayudar a los niños a mantener un peso saludable y reducir el riesgo de desarrollar obesidad.

En el quinto año de educación general básica, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, con la aplicación de diferentes herramientas para juegos recreativos se buscará mejorar la condición física y por ende saludable de los niños, teniendo como objetivo principal la prevención de la obesidad infantil de los estudiantes, contribuyendo a un mejor diario vivir.

De esta forma, la presente propuesta podría ser aplicable en otros cursos dentro de la unidad o fuera de ella considerando que los resultados que esperamos obtener

sean positivos, logrando de esa manera que la vida cotidiana de los estudiantes sea magnificente.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

- Implementar juegos recreativos como alternativa de prevención de la obesidad infantil en los estudiantes de 5to año de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, año 2024.

### **Objetivos específicos**

- Conocer el estado físico de los niños de 5to año paralelo "A" de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, año 2024.
- Proponer un plan de actividades de juegos recreativos como alternativa de prevención de la obesidad infantil en los estudiantes de 5to año de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, año 2024.
- Desarrollar el plan de actividades de juegos recreativos como alternativa de prevención de la obesidad infantil en los estudiantes de 5to año de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, año 2024.

## **FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **Juegos Recreativos en la salud**

Los juegos recreativos han sido una parte integral de la vida humana desde tiempos inmemoriales, proporcionando no solo entretenimiento, sino también beneficios significativos para la salud. Desde actividades al aire libre hasta juegos de mesa, estas formas de juego han demostrado tener un impacto positivo en varios aspectos de la salud física, mental y emocional de las personas de todas las edades. Es esencial comprender cómo los juegos recreativos influyen en la salud para aprovechar al máximo sus beneficios y promover un estilo de vida activo y equilibrado.

Según Warburton, Nicol y Bredin (2006), «La actividad física regular proporciona una amplia gama de beneficios para la salud, que incluyen reducciones en el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, cáncer de colon y mama, hipertensión arterial, obesidad y síntomas depresivos» (p. 801). Esta afirmación destaca la importancia de la actividad física, incluidos los juegos recreativos, en la promoción de la salud en múltiples niveles. Warburton y sus colegas resaltan cómo la participación regular en actividades físicas puede tener un impacto positivo en la prevención de diversas enfermedades crónicas, así como en el bienestar emocional y mental de las personas.

Al mencionar una amplia gama de beneficios para la salud, desde la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares hasta la mejora del bienestar emocional, los autores subrayan la relevancia de integrar la actividad física en la vida diaria. Este análisis nos lleva a reconocer los juegos recreativos como una herramienta valiosa para promover la salud holística y el bienestar, destacando la necesidad de fomentar su práctica en todas las etapas de la vida.

La participación en juegos recreativos no solo proporciona diversión y entretenimiento para los niños, sino que también tiene un impacto significativo en su salud y bienestar general. Estas actividades ofrecen una oportunidad única para que los niños se mantengan activos y en movimiento, lo que contribuye a mejorar su condición física y promover un estilo de vida saludable desde una edad temprana. Además, los juegos recreativos no solo benefician la salud física de los niños, sino que también tienen efectos positivos en su desarrollo cognitivo, emocional y social, proporcionando un entorno enriquecedor para explorar, aprender y crecer.

## **Obesidad Infantil**

La obesidad infantil representa un desafío creciente en la sociedad moderna, afectando a un número alarmante de niños en todo el mundo. Este fenómeno, caracterizado por un exceso de acumulación de grasa corporal, plantea preocupaciones significativas no solo en términos de salud pública, sino también en lo que respecta al bienestar individual y la calidad de vida de los niños.

Abordar la obesidad infantil de manera efectiva requiere comprender los factores complejos y multifacéticos que contribuyen a su desarrollo, desde influencias genéticas y biológicas hasta factores socioeconómicos y culturales. En este contexto, es fundamental explorar a fondo las diversas dimensiones de este problema para desarrollar estrategias de prevención y tratamiento que aborden sus causas subyacentes de manera integral y holística.

De acuerdo con Reilly, Kelly y Smith (2003), «La obesidad infantil es el resultado de una interacción compleja de factores genéticos, biológicos, psicológicos, sociales y ambientales» (p. 147).

La naturaleza multifacética de la obesidad infantil, que va más allá de simplemente una cuestión de dieta y ejercicio. Los autores sugieren que factores como la genética, el entorno familiar, los hábitos alimenticios, el acceso a alimentos saludables y la actividad física son todos elementos interconectados que contribuyen al desarrollo de la obesidad en la infancia.

La complejidad de la obesidad infantil y destaca la importancia de abordar este problema de manera integral y multidisciplinaria. Al reconocer que la obesidad infantil es el resultado de una interacción compleja de factores genéticos, biológicos, psicológicos, sociales y ambientales, se destaca la necesidad de desarrollar enfoques de prevención y tratamiento que aborden todos estos aspectos.

La incorporación de juegos recreativos en la vida diaria de los niños puede estimular su interés por el ejercicio y promover hábitos saludables desde una edad temprana. Los juegos recreativos ofrecen una forma divertida y atractiva de mantenerse activo, lo que puede ayudar a los niños a quemar calorías y mantener un peso saludable. Además, los juegos recreativos pueden fomentar el desarrollo de habilidades motoras, coordinación y resistencia, promoviendo así un estilo de vida activo y saludable a largo plazo.

**Operatividad: Matriz de objetivos**

Objetivo General	Objetivos Específicos
<p>Implementar juegos recreativos como alternativa de prevención de la obesidad infantil en los estudiantes de 5to año de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, año 2024</p>	<p>Conocer el estado físico de los niños de 5to año paralelo “A” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, año 2024.</p>
	<p>Proponer un plan de actividades de juegos recreativos como alternativa de prevención de la obesidad infantil en los estudiantes de 5to año de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, año 2024.</p>
	<p>Desarrollar el plan de actividades de juegos recreativos como alternativa de prevención de la obesidad infantil en los estudiantes de 5to año de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, año 2024.</p>

### Matriz de objetivos y propuesta

Objetivos Específicos	Propuestas generales
<p>Conocer el estado físico de los niños de 5to año paralelo "A" de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, año 2024.</p>	<p>-Recolección de información a través de los instrumentos de investigación como son las encuestas y test de índice de masa corporal.</p> <p>-Visita a la institución y observación del área de educación física.</p>
<p>Proponer un plan de actividades de juegos recreativos como alternativa de prevención de la obesidad infantil en los estudiantes de 5to año de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, año 2024.</p>	<p>-Elaborar planificaciones de clase donde el factor principal sean las herramientas de juegos recreativos como alternativa de prevención de la obesidad infantil.</p> <p>-Estructurar un plan de intervención enfocado en el bloque de prácticas lúdicas: el juego y el jugar, con apoyo de revisión bibliográfica.</p>
<p>Desarrollar el plan de actividades de juegos recreativos como alternativa de prevención de la obesidad infantil en los estudiantes de 5to año de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, año 2024.</p>	<p>-Desarrollar y aplicar las distintas planificaciones de clase centrados en los juegos recreativos como alternativa de prevención de la obesidad infantil.</p>



## **Metodología**

Teniendo en cuenta el enfoque que se va a utilizar que es el mixto, donde se obtendrán datos tanto cuantitativos como cualitativos, se dispone a utilizar los siguientes métodos:

**Método inductivo**, a partir de observaciones detalladas, se busca formular hipótesis o teorías generales que expliquen los fenómenos estudiados. Este método se caracteriza por su flexibilidad y capacidad para adaptarse a una variedad de contextos de investigación, permitiendo así el descubrimiento de nuevas relaciones o principios que pueden guiar futuras investigaciones o aplicaciones prácticas.

**Método deductivo** tiene como objetivo principal la validación de hipótesis o teorías mediante la aplicación de un razonamiento lógico y sistemático. Partiendo de premisas generales aceptadas como verdaderas, busca inferir conclusiones específicas.

**Método analítico-sintético** fomenta tanto la descomposición analítica como la integración sintética de conceptos, promoviendo así un aprendizaje completo y significativo.

**Método demostrativo** es una forma de enseñanza que se basa en la presentación de ejemplos concretos o pruebas tangibles para explicar un concepto o fenómeno específico, facilitando así la comprensión y aprendizaje.

**Método Explicativo** es una estrategia de enseñanza que se centra en la clarificación y la comprensión de un tema mediante la exposición detallada, la descripción paso a paso y el análisis profundo de conceptos.

**Método Práctico** se enfoca en el aprendizaje a través de la experiencia directa y la aplicación práctica de conocimientos teóricos. Se caracteriza por involucrar actividades prácticas, ejercicios, experimentos o proyectos.

SEMANAS	ACTIVIDADES POR DÍA
<p><b>SEMANA 1</b> (del 22 al 26 de abril)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Día 1 ( 25 de abril 2024 )</b>: Socialización del proyecto con los administrativos de la institución, docente tutor y docente de educación física de Quinto año de Educación General Básica del paralelo “A”</li> </ul>
<p><b>SEMANA 2</b> (29 de abril al 3 de mayo)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Día 1 ( 1 de mayo 2024 )</b>: Aplicación del pre test de índice de masa corporal</li> <li>• <b>Día 2 ( 2 de mayo 2024 )</b>: Aplicación de la encuesta a los estudiantes, donde se medirá el nivel de conocimiento sobre la obesidad infantil y juegos recreativos.</li> </ul>
<p><b>SEMANA 3</b> ( 6 al 10 de mayo)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Día 1 ( 8 de mayo 2024 )</b>: Aplicación de la propuesta pedagógica en base a los juegos recreativos.</li> <li>• <b>Día 2 ( 9 de mayo 2024 )</b>: Aplicación de la propuesta pedagógica en base a los juegos recreativos.</li> </ul>

<p align="center"><b>SEMANA 4</b> <b>( 13 al 17 de mayo )</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Día 1 ( 15 de mayo 2024 ):</b> Aplicación de la propuesta pedagógica en base a los juegos recreativos</li> <li>• <b>Día 2 ( 16 de mayo 2024 ):</b> Aplicación de la propuesta pedagógica en base a los juegos recreativos</li> </ul>
<p align="center"><b>SEMANA 5</b> <b>( 20 al 24 de mayo)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Día 1 ( 22 de mayo 2024 ):</b> Aplicación de la propuesta pedagógica en base a los juegos recreativos</li> <li>• <b>Día 2 ( 23 de mayo 2024 ):</b> Feriado nacional</li> </ul>
<p align="center"><b>SEMANA 6</b> <b>( 27 al 31 de mayo )</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Día 1 ( 29 de mayo 2024 ):</b> Aplicación de la propuesta pedagógica en base a los juegos recreativos .</li> <li>• <b>Día 2 ( 30 de mayo 2024 ):</b> Aplicación de la propuesta pedagógica en base a los juegos recreativos</li> </ul>
<p align="center"><b>SEMANA 7</b> <b>( 3 al 7 de junio )</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Día 1 ( 5 de junio 2024 ):</b> Aplicación de la propuesta pedagógica en base a los juegos recreativos .</li> <li>• <b>Día 2 ( 6 de junio 2024 ):</b> Aplicación de la propuesta pedagógica en base a los juegos recreativos</li> </ul>
<p align="center"><b>SEMANA 8</b> <b>( 10 al 14 de junio )</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Día 1 ( 12 de junio 2024 ):</b> Evaluación de la aplicación de propuesta con los test aplicados al inicio de la investigación.</li> </ul>

<b>Mes/Actividades</b>	<b>Abril</b>	<b>Mayo</b>	<b>Junio</b>
Acercamiento a la institución para conocer y dialogar con el docente encargado del paralelo objeto de estudio, además de recabar información a través de la aplicación de instrumentos.	<b>X</b>		
Diseñar un plan de actividades de juegos recreativos como alternativa de prevención de la obesidad infantil, a través del desarrollo de planificaciones de clase.	<b>X</b>		
Desarrollar la intervención pedagógica ejecutando las planificaciones de clase en el paralelo objeto de estudio.		<b>XXXX</b>	<b>X</b>
Evaluar la repercusión de la investigación a través de			<b>X</b>

encuestas a los estudiantes y una rúbrica de observación			
--	--	--	--

## **Propuesta de intervención pedagógica**

Para el desarrollo de la propuesta de intervención basada en los juegos recreativos como alternativa de prevención de la obesidad infantil, se hará uso de juegos como son las puntuaciones, reglamentos, trabajo en equipo, puntos extras, entre otros.

Para esto durante diferentes clases se va a realizar diferentes grupos para fomentar el trabajo en equipo y la equidad dentro de un mismo ambiente de educación, seguidamente se realizará un test de índice de masa corporal donde se comprobará quienes de los niños sobre pasan lo que es adecuado para su edad y estatura, en la cual se trabaja mediante juegos recreativos donde se requiera un mayor esfuerzo de los niños y a la vez que se diviertan, demostrando que mediante la risa, al convivencia y los juegos, pueden mejorar su salud física y emocional a la vez.

Las actividades que se planificaron están totalmente relacionadas con el bloque de prácticas lúdicas: el juego y el jugar, teniendo en cuenta que el tema de investigación así lo señala. Las actividades, que se contemplan a cumplirse, van relacionadas a diversos juegos recreativos, que constan el bloque número 1 de prácticas lúdicas.

Juegos recreativos donde se considera el esfuerzo, la mentalidad y el trabajo en equipo, permitiendo que los estudiantes tengan creatividad, de esa forma cumplir dentro de cada clase lo que se planifica para la misma.

Cuando se haya cumplido todas las actividades en el tiempo que está programado para la intervención pedagógica, se realizará nuevamente en el test que fue aplicado al inicio para verificar los cambios obtenidos

Planificaciones de la propuesta:

Link: <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/12tEbhlwGBhNoc-04Ta9bg4W-ntFqDGyl>

### **Resultados esperados.**

- Se espera que, conociendo el índice de masa corporal de los estudiantes de quinto año paralelo A de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, los docentes hagan uso de las estrategias que contribuyan a mejorar la salud de los estudiantes, con apoyo de los contenidos dentro del bloque de prácticas lúdicas: el juego y el jugar.
- Se espera que se puede mejorar el índice de masa corporal en los estudiantes de quinto año paralelo A en la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora a través del empleo de los juegos recreativos como alternativa de prevención.
- Se espera que esta propuesta sirva como un modelo para los docentes del área de educación física de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora para promover el uso de los juegos recreativos como alternativa de prevención de la obesidad infantil.

### **Recursos Humanos y materiales**

- Docente del área de educación física de quinto año paralelo A de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora
- Asesor de tesis
- Tesista
- Instalaciones de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora
- Implementos deportivos
- Cámara fotográfica
- Computadora

## **Bibliografía**

Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1963). Diseños experimentales y cuasiexperimentales en investigación. Amorrortu Editores.

Erikson, E. H. (1950). Infancia y sociedad. Ediciones Paidós.

García, P. (2018). Homo ludens: el juego y la cultura. Editorial Losada.

Piaget, J. (1962). El juego y la formación del símbolo en el niño. Ediciones Morata.

Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., ... & Chaput, J. P. (2011). Revisión sistemática del comportamiento sedentario e indicadores de salud en niños y jóvenes en edad escolar. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 98.



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**

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

**TÍTULO:**

Los juegos recreativos como alternativa de prevención de la obesidad infantil en los estudiantes de 5to año de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, Loja 2024.

**Proyecto del Trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

**AUTOR:**

Nayeli Isabel Días Prado

**LOJA – ECUADOR**

**2024**

**Link:**

<https://drive.google.com/file/d/1yKpSzH6EA4oZLHQkBgZ8qBswCAG0w81E/view?usp=sharing>

## **Anexo 10. Certificación de traducción del resumen**

Alamor, 05 de Julio del 2024.

Lilibeth Susana Vera Valdiviezo.  
Mgtr. En Enseñanza del Inglés como lengua extranjera.

A petición de la parte interesada y en forma legal.

### **CERTIFICA**

Que la señorita **Nayeli Isabel Dias Prado** con cédula de identidad número **1105477903**, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, de la Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja, completó satisfactoriamente la presente traducción de español a inglés del resumen del trabajo de Integración Curricular denominado: **Los juegos recreativos como alternativa de prevención de la obesidad infantil en los estudiantes de 5to año de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, Loja 2024.**

Traducción que fue guiada y revisada minuciosamente por mi persona. En consecuencia, se da validez a la presentación de la misma. Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, pudiendo el interesado hacer uso del presente documento en cuanto a al campo de la educación se refiere.

Atentamente,



LILIBETH SUSANA  
VERA VALDIVIEZO

Lilibeth Susana Vera Valdiviezo  
Mgtr. En Enseñanza del Inglés como lengua extranjera.  
Número de Registro Senescyt: 1024-2024-2870488

Email: [lilibethsusana2014@gmail.com](mailto:lilibethsusana2014@gmail.com)

Celular: 0967306560