



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

**Actividades recreativas para prevenir la obesidad en adolescentes de 10mo
año paralelo A de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio, Loja
2024.**

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

AUTOR:

Edwin José Ramos Liviapoma

DIRECTOR:

Lic. Mg. Sc. José Gregorio Picoita Quezada

Loja – Ecuador

2024

Certificación

Loja, 13 de noviembre del 2024

Lic. Mg. Sc José Gregorio Picoita Quezada
DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICO:

Que he revisado y orientado todo proceso de elaboración del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Actividades recreativas para prevenir la obesidad en adolescentes de 10mo año paralelo A de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio, Loja 2024.**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, de la autoría del estudiante Edwin José Ramos Liviapoma, con cédula de identidad Nro. 0150254837**, 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.



Firmado electrónicamente por:
**JOSE GREGORIO
PICOITA QUEZADA**

Lic. José Gregorio Picoita Quezada Mg. Sc.

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN CURRICULAR

Autoría

Yo, **Edwin José Ramos Liviapoma**, declaro ser autor 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:

Cedula de Identidad: 0150254837

Fecha: Loja, 13 de noviembre del 2024

Correo electrónico: edwin.j.ramos@unl.edu.ec

Teléfono: 0997158079

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

Yo, **Edwin José Ramos Liviapoma**, declaro ser autor del Trabajo de Integración Curricular, denominado: **Actividades recreativas para prevenir la obesidad en adolescentes de 10mo año paralelo A de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio, Loja 2024.**, como requisito para optar por el título de **Licenciado de 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 en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este 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 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 trece días del mes de noviembre del dos mil veinticuatro.



Firma:

Autor: Edwin José Ramos Liviapoma

Cédula: 0150254837

Dirección: Calvas - Loja - Ecuador

Correo electrónico: edwin.j.ramos@unl.edu.ec

Teléfono: 0997158079

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Director del Trabajo de Integración Curricular: Lic. José Gregorio Picoita Quezada. Mg. Sc.

Dedicatoria

Primeramente, quiero expresar mi infinita gratitud y dedicar este trabajo a Dios, por guiarme en cada paso de mi formación académica, por ser mi fuente de fortaleza y darme la sabiduría y valentía para no rendirme y llegar a cumplir mi meta propuesta.

A mis padres Alberto Ramos y Zonia Liviapoma por brindarme su apoyo incondicional y aliento en todo momento. Gracias por enseñarme a perseguir mis sueños con perseverancia. Este triunfo no hubiese sido posible sin su constante apoyo y su fe en mí durante todo este camino.

A mi tío, el Lcdo. Maximo Ramos por ser una fuente constante de inspiración, inculcarme el amor por la docencia y brindarme su apoyo moral cuando más lo necesité.

A mi familia y amigos, por sus valiosos consejos, paciencia y apoyo, que me ayudaron a lograr este objetivo. Su motivación me inspiró a seguir adelante y alcanzar esta meta.

Edwin José Ramos Liviapoma

Agradecimiento

En primer lugar, quiero expresar mi agradecimiento 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 la dirección, al personal administrativo y sobre todo al personal docente por permitirme forma parte de esta comunidad y brindarme su apoyo a lo largo de todo mi proceso formativo.

Igualmente, quiero expresar mi agradecimiento al Mg. Sc. José Gregorio Picoita Quezada, quien supervisó el proyecto de Integración Curricular, reconozco su compromiso y respaldo su apoyo ya que ha desempeñado un papel crucial al proporcionar orientación y compartir sus conocimientos, siendo un aporte esencial para el progreso de este trabajo.

Por último, expreso mis más sinceros agradecimientos a la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio, dirigida por la Mg Sc. Teresa de Jesús Herrera Herrera, al Lic. Jose Sanmartín Mg. Sc., y a los estudiantes de décimo año paralelo A de esta institución, por su colaboración, amabilidad y tiempo concedido a lo largo de la realización del trabajo de campo del presente Trabajo de Integración Curricular.

Agradezco infinitamente a todas las personas que, de diversas maneras, contribuyeron al avance de la presente investigación.

Edwin Jose Ramos Liviapoma

Índice de Contenidos

Portada	i
Certificación	ii
Autoría	iii
Carta de autorización	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice de tablas.....	ix
Índice de figuras	x
Índice de anexos	xii
1. Título	1
2. Resumen	2
Abstrac	3
3. Introducción	4
4. Marco teórico	6
4.1. Actividades recreativas.....	6
4.1.1. Definiciones de las actividades recreativas.....	6
4.1.2. Características de las actividades recreativas.....	7
4.1.3. Beneficios de las actividades recreativas.....	8
4.1.4. Actividades recreativas como método educativo.....	9
4.2. Obesidad.....	10
4.2.1. Definición de la obesidad.....	10
4.2.2. Causas de la obesidad.....	11
4.2.3. Consecuencias de la obesidad.....	12
4.3. La adolescencia.....	12
4.3.1. Conceptualizaciones de la adolescencia.....	12
4.3.2. Características de la adolescencia.....	13
4.3.3. Etapas de la adolescencia.....	15

4.3.4.	La adolescencia y la recreación	16
5.	Metodología	18
5.1.	Área de estudio	18
5.2.	Procedimiento	19
5.2.1.	Enfoque de investigación	19
5.2.2.	Tipo de investigación	19
5.2.3.	Diseño de la investigación.....	20
5.3.	Métodos.....	20
5.4.	Línea de investigación.....	21
5.5.	Técnicas para la recolección de información.....	21
5.6.	Instrumentos utilizados para la recolección de la información.....	21
5.7.	Población y muestra	22
5.8.	Criterios de inclusión	22
5.9.	Criterios de exclusión.....	22
5.10.	Procedimiento de los datos obtenidos	23
5.11.	Proceso para el desarrollo de propuesta de intervención pedagógica	24
6.	Resultados.....	28
6.1.	Análisis de la información obtenida en base a la encuesta realizada a los estudiantes de 10mo año, paralelo A, de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio.	28
6.2.	Análisis de los test físicos pre y post aplicación de la propuesta pedagógica de intervención en los estudiantes de 10mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio.	47
7.	Discusión.....	52
8.	Conclusiones	54
9.	Recomendaciones.....	55
10.	Bibliografía	56
11.	Anexos.....	58

Índice de tablas:

Tabla 1. Población y muestra del proyecto de investigación.....	23
Tabla 2. Diseño y desarrollo de la propuesta pedagógica.....	24
Tabla 3. Objeto de estudio de la correspondiente investigación.....	28
Tabla 4. Resultados de la primera pregunta de la encuesta.....	30
Tabla 5. Resultados de la segunda pregunta de la encuesta.....	31
Tabla 6. Resultados de la tercera pregunta de la encuesta.....	33
Tabla 7. Resultados de la cuarta pregunta de la encuesta.....	35
Tabla 8. Resultados de la quinta pregunta de la encuesta.....	37
Tabla 9. Resultados de la sexta pregunta de la encuesta.	39
Tabla 10. Resultados de la séptima pregunta de la encuesta.....	41
Tabla 11. Resultados de la octava pregunta de la encuesta.	42
Tabla 12. Resultados de la novena pregunta de la encuesta.	44
Tabla 13. Resultados de la décima pregunta de la encuesta.	45
Tabla 11. Resultados del pre y post test físicos	47
Tabla 12. Resultados del pre y post test físicos	49

Índice de figuras:

Figura 1. Croquis de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio.....	19
Figura 2. Edad y género de la población estudiada correspondiente al 10mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio	29
Figura 3. Aplicación de alguna actividad de juego como motivación para el inicio de la clase por parte del docente de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio en sus clases de Educación Física	30
Figura 4. Frecuencia de practica de las actividades recreativas por parte de los estudiantes de 10amo año paralelo A de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio en las clases de Educación Física	32
Figura 5. Durante la práctica de las actividades recreativas existe una buena relación por parte de los estudiantes de 10amo año paralelo A de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio en las clases de Educación Física.....	34
Figura 6. Participación activa por parte de los estudiantes de 10amo año paralelo A de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio en las clases de Educación Física	36
Figura 7 Aportación de las actividades recreativas para el desarrollo de aprendizaje en los estudiantes de 10amo año paralelo A de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio en las clases de Educación Física.....	38
Figura 8. Actividades recreativas como solución de problemas en la vida diaria de los estudiantes de 10mo año, paralelo A, de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio...	40
Figura 9. La Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio contribuye a la práctica de actividades recreativas	41
Figura 10. Las actividades recreativas ayudan alcanzar el desarrollo personal.	43
Figura 11. Los padres motivan y enseñan actividades recreativas en los momentos libres	44

Figura 12. El docente de Educación Física desarrolla actividades recreativas para mejorar el logro de tus aprendizajes.....	46
Figura 13. Pre y post test de Ruffier Dickson aplicada a los estudiantes de 10mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio.....	48
Figura 14. Pre y post test correspondiente al (IMC) aplicada a los estudiantes de 10mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio.	50
Figura 15. Socialización del Trabajo de Integración Curricular	65
Figura 16. Aplicación de la propuesta de intervención pedagógica.....	65
Figura 17. Aplicación de la propuesta de intervención pedagógica.....	65
Figura 18. Aplicación de la propuesta de intervención pedagógica.....	66
Figura 19. Aplicación de la propuesta de intervención pedagógica.....	66
Figura 20. Aplicación de la propuesta de intervención pedagógica.....	66
Figura 21. Aplicación de la propuesta de intervención pedagógica.....	67
Figura 22. Aplicación de la propuesta de intervención pedagógica.....	67
Figura 23. Evaluación de los diferentes test.	67

Índice de anexos:

Anexo 1. Oficio de apertura de la institución	58
Anexo 2. Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular	59
Anexo 3. Informe de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular	60
Anexo 4. Oficio de aprobación y designación del director del Trabajo de Integración Curricular	61
Anexo 5. Encuesta.....	62
Anexo 6. Test de Ruffier Dickson	65
Anexo 7. Test de Índice de Masa Corporal (IMC).....	67
Anexo 8. Evidencias fotográficas	69
Anexo 9. Propuesta alterna.....	72
Anexo 10. Proyecto de Intervención Curricular	73
Anexo 11. Certificado de traducción del resumen	74

1. Título

**Actividades recreativas para prevenir la obesidad en adolescentes de 10mo año paralelo
A de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio, Loja 2024.**

2. Resumen

La obesidad en los adolescentes es un problema de salud pública de creciente preocupación a nivel mundial. Esta condición se caracteriza por un exceso de grasa corporal que puede tener graves consecuencias tanto para la salud física como para el bienestar emocional de los jóvenes. Las actividades recreativas se presentan como una alternativa para prevenir la obesidad en los adolescentes. En este sentido, el objetivo de la investigación se centra en desarrollar actividades recreativas para prevenir la obesidad en adolescentes del 10mo año paralelo A de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio. El presente estudio es de tipo descriptivo y correlacional, con un enfoque mixto, cualitativo y cuantitativo; su diseño es cuasiexperimental y se apoya en los métodos inductivo, deductivo, analítico-sintético y estadístico. Los resultados se obtienen mediante la aplicación de pre test y post test del Índice de Masa Corporal (IMC), el test de resistencia o test de Ruffier-Dickson y una encuesta dirigida a los estudiantes. Los datos que se evidencian en el análisis de los resultados con los instrumentos utilizados muestran que la implementación de una propuesta didáctica de actividades recreativas contribuyó a prevenir la obesidad. Estas actividades no solo fomentan la participación activa de los estudiantes en el ejercicio físico, sino que también promueven hábitos de vida saludable; concluyendo así, que las actividades recreativas desempeñan un papel positivo en la prevención de la obesidad en adolescentes, ya que preparan a los estudiantes para adoptar un estilo de vida saludable y eficiente al practicar alguna actividad física o deportiva, lo cual se refleja en un mejor bienestar físico.

Palabras clave: Actividades recreativas, obesidad, adolescentes, índice de masa corporal, resistencia.

Abstract

Obesity in teenagers is a public health problem of growing concern worldwide. This condition is characterized by excess body fat that can have serious consequences for both the physical health and emotional well-being of young people. Recreational activities are presented as an alternative to prevent obesity in teenagers. In this regard, the objective of the research is focused on developing recreational activities to prevent obesity in teenagers from the 10th-grade class A of the Fernando Suárez Palacio Educational Unit." The present study is descriptive and correlational, with a mixed qualitative and quantitative approach; its design is quasi-experimental and is based on inductive, deductive, analytical-synthetic and statistical methods. The results are obtained through the application of the Body Mass Index (BMI) pre-test and post-test, the Ruffier-Dickson resistance test and a student survey. The data evidenced in the analysis of the results with the instruments used show that the implementation of a didactic proposal of recreational activities contributed to the prevention of obesity. These activities not only encourage students' active participation in physical exercise, but also promote healthy lifestyle habits; thus concluding that recreational activities play a positive role in the prevention of obesity in teenagers, as they prepare students to adopt a healthy and efficient lifestyle by practicing some physical activity or sport, which is reflected in improved physical well-being.

Key words: recreational activities, obesity, teenagers, body mass index, endurance.

3. Introducción

El área de educación física implica un proceso de formación integral dentro del ámbito educativo y el desarrollo personal. Por ello, la implementación de actividades recreativas como estrategias de enseñanza permite construir un aprendizaje significativo de manera dinámica y placentera. Esto potencia los múltiples beneficios que promueve la educación física en los ámbitos físico, intelectual y de salud.

Las actividades recreativas desempeñan un papel fundamental en las clases de educación física, ofreciendo un enfoque lúdico y motivador que promueve la participación activa de los estudiantes en diversas actividades. Estas actividades no solo brindan la oportunidad de mejorar sus habilidades físicas, sino que también estimulan su creatividad y mejoran su salud en general. Además, fomentan un ambiente de colaboración y compañerismo, permitiendo a los estudiantes compartir experiencias valiosas con sus compañeros. Este enfoque integral no solo enriquece el aprendizaje, sino que también contribuye al desarrollo social y emocional de los estudiantes, preparándolos para interactuar de manera efectiva y positiva en su comunidad.

A partir de lo expuesto anteriormente, ha sido preciso plantear la siguiente interrogante: ¿Cómo contribuyen las actividades recreativas a la prevención de la obesidad en los estudiantes de 10mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio, Provincia de Loja? Esta interrogante nos permitió elaborar el siguiente tema de investigación titulado: **Actividades recreativas para prevenir la obesidad en adolescentes de 10mo año paralelo A de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio, Loja 2024.**

Para definir los alcances que se pretende alcanzar con el desarrollo de la presente investigación, es necesario describir el objetivo general el cual corresponde a: Desarrollar actividades recreativas para prevenir la obesidad en adolescentes de 10mo año paralelo A de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio, Loja 2024. Y como objetivos específicos tenemos: Diagnosticar los niveles de obesidad en adolescentes; Diseñar un programa de actividades recreativas para prevenir la obesidad; Aplicar el programa y evaluar los resultados obtenidos al término de la investigación.

Para Chala, (2023); nos menciona que las actividades recreativas son útiles para mantenerse motivado, ya que previene el sedentarismo y sus enfermedades asociadas, como la

obesidad, el estrés y la hiperactividad. Al mantenerse en constante movimiento, se genera un gasto calórico que reduce el sobrepeso y beneficia a los sistemas cardiovascular y respiratorio.

Al cumplir con los objetivos establecidos en el presente estudio, se evidenció la importancia y los beneficios de incorporar actividades recreativas como estrategias de enseñanza para mejorar y prevenir la obesidad. Es fundamental destacar que para el desarrollo de estas estrategias se diseñaron planes de unidad didáctica enfocados en las capacidades físicas y la edad de los estudiantes, motivándolos a participar activamente en las clases.

Sin embargo, la implementación de las actividades establecidas en la propuesta pedagógica para disminuir los niveles de obesidad se vio obstaculizada por diversas limitaciones que afectaron negativamente el proceso de interacción con los estudiantes. Las limitaciones en la implementación de actividades recreativas para prevenir la obesidad en estudiantes incluyen la falta de implementos didácticos, el uso inadecuado del uniforme establecido para las clases de educación física, y la desmotivación. Para superarlas, es esencial dotar de recursos adecuados, promover el uso del uniforme, implementar programas motivacionales y fomentar la disciplina. Además, involucrar a padres y a la comunidad es clave para proporcionar apoyo continuo. Un enfoque pedagógico que combine actividades lúdicas con objetivos de salud puede hacer las clases más atractivas y efectivas, promoviendo un entorno de aprendizaje positivo y hábitos saludables.

Es imperativo abordar estas limitaciones mediante estrategias que fortalezcan el entorno educativo y proporcionen los recursos necesarios para la enseñanza efectiva de la educación física. Mejorar la infraestructura y el equipamiento, así como fomentar una cultura de participación y disciplina, puede maximizar los beneficios de las actividades recreativas en la prevención de la obesidad. Además, involucrar a los padres y la comunidad en la promoción de hábitos saludables refuerza el impacto positivo de estas iniciativas, asegurando un enfoque holístico y sostenido en la lucha contra la obesidad en adolescentes.

En conclusión, la implementación de actividades recreativas en la educación física fomenta un aprendizaje significativo y dinámico, promoviendo beneficios físicos, intelectuales y de salud. Estas actividades no solo mejoran las habilidades físicas de los estudiantes, sino que también contribuyen a su desarrollo social y emocional. Abordar las limitaciones con estrategias adecuadas y apoyo comunitario es esencial para prevenir la obesidad y promover hábitos saludables a largo plazo.

4. Marco teórico

4.1. Actividades recreativas

4.1.1. Definiciones de las actividades recreativas

Las actividades recreativas desempeñan un papel fundamental en el desarrollo integral de las personas, al ofrecer experiencias dinámicas que generan diversión y entretenimiento durante los momentos libres. De esta manera, las actividades recreativas se conciben en dos formas, la personal y la educativa.

En este sentido es necesario mencionar a Mateo (2014) el cual considera que desde el punto de vista personal las actividades recreativas son todas las actividades realizadas por el individuo en el tiempo libre elegidas libremente que le proporcionen placer y desarrollo de la personalidad. Por otro lado, considera que desde la perspectiva educativa las actividades recreativas constituyen el medio principal del proceso de educación, contribuyendo al desarrollo de los conocimientos, habilidades, motivos, actitudes, comportamientos y valores de los estudiantes.

Considerando lo anterior, las actividades recreativas se erigen como componentes vitales en el proceso de formación y desarrollo personal, siendo capaces de desencadenar emociones positivas y contrarrestar problemas de obesidad y el estrés, lo que conlleva a una mejora significativa en la salud de los participantes. Para garantizar una implementación efectiva de estas actividades en entornos educativos, es fundamental que los docentes consideren las particularidades físicas y las necesidades educativas específicas de sus estudiantes.

Según Yugcha (2017), describe que:

Las actividades recreativas están relacionadas con el tiempo libre, por eso se puede decir que son un conjunto de actividades que brindan placer y entretenimiento en los ratos libres con el propósito de divertir, alegrar o entretenerse, su realización es una exploración hacia una distracción en medio del trabajo y de las obligaciones diarias. (p. 23)

Así mismo, las actividades recreativas son esenciales para el bienestar humano, ya que proporcionan un necesario equilibrio entre las ocupaciones diarias y el tiempo libre, es decir

que contribuye a tener momentos de distracción y entretenimiento reducir el estrés y mejorar la salud física y mental de los individuos. Las actividades recreativas ofrecen una vía para escapar de las responsabilidades diarias, permitiendo a las personas relajarse, disfrutar y encontrar placer en sus momentos de ocio. Además, al brindar placer y entretenimiento, estas actividades contribuyen a mejorar la calidad de vida y promover el bienestar emocional de las personas. Por lo tanto, su realización no solo es una exploración hacia la distracción, sino también una necesidad humana fundamental en la búsqueda de un equilibrio saludable y físico.

En relación con las citas anteriores, Las actividades recreativas se conciben para ofrecer a sus participantes diversión, entretenimiento y placer. Estas acciones lúdicas e interesantes evocan emociones como alegría, salud, ilusión y la búsqueda del triunfo, al mismo tiempo que fomentan la construcción de relaciones entre pares. Por estas razones, se vuelven fundamentales e imprescindibles en el desarrollo integral de todos los individuos.

4.1.2. Características de las actividades recreativas

En la actualidad, las actividades recreativas ofrecen una amplia diversidad de opciones que se ajustan a los gustos y preferencias individuales. Desde la diversión y el ejercicio físico hasta la socialización y el desarrollo integral, estas actividades abarcan un espectro completo de experiencias que benefician a quienes participan en ellas.

Basados en González (2024), participar en actividades recreativas como deportes, juegos dinámicos y ejercicios físicos fomenta un estilo de vida activo y favorece el desarrollo de las capacidades condicionales de los individuos. Asimismo, estas actividades tienen el potencial de prevenir enfermedades asociadas con el sedentarismo, como la obesidad y el estrés.

De acuerdo con lo anterior, las actividades recreativas se presentan como un medio fundamental para fomentar el bienestar y facilitar el proceso educativo, contribuyendo al desarrollo de habilidades, conocimientos, valores y comportamientos apropiados. La inclusión de estas actividades en el ámbito educativo, bajo la supervisión de profesores especializados en Educación Física, aporta un enfoque lúdico y pedagógico que estimula un aprendizaje dinámico y constructivo. Esto resulta crucial no solo para el desarrollo motor, sino también para mejorar la salud física y cognitiva de los participantes.

Según Rodríguez (2021) Las actividades recreativas representan estrategias de enseñanza que impulsan el proceso de aprendizaje al fomentar la creatividad, la imaginación y el desarrollo cognitivo, al tiempo que proporcionan experiencias constructivas. Por consiguiente, la integración de actividades recreativas en las aulas de clase emerge como una vía saludable y orgánica para enriquecer el proceso de enseñanza-aprendizaje, al permitir que los conocimientos se internalicen de manera espontánea.

Las actividades recreativas en el ámbito educativo se enfocan en motivar y satisfacer las necesidades motoras de los estudiantes, considerando sus gustos, preferencias, hábitos y sus características físicas. Además, se menciona la importancia de incorporar valores éticos y actividades dinámicas enfocadas en incentivar la motivación intrínseca dentro de proceso formativo.

En resumen, las actividades recreativas en educación son un medio para influir en el desarrollo psicológico y motor de los participantes, al adaptarse a las particularidades de su entorno educativo, estas actividades se convierten en herramientas dinámicas que promueven el aprendizaje integral y el bienestar de los estudiantes.

4.1.3. Beneficios de las actividades recreativas

La dedicación regular a actividades recreativas tiene un impacto positivo tanto en la salud física como en la salud mental de las personas.

Dada la diversidad de beneficios que aporta la práctica de actividades recreativas, resulta evidente mencionar a Razo (2017) quien describe que:

Las actividades recreativas crean nuevas oportunidades para la vida brindándole varias opciones para experimentar placer, diversión y bienestar promoviendo la inclusión, creatividad y la autoconfianza para formar un individuo seguro de sí mismo y con un alto nivel de aventura. (p. 27)

En relación a lo mencionado anteriormente, la participación en actividades recreativas no solo fortalece las habilidades físicas de las personas, sino que también fomenta la inclusión y la interacción entre individuos, promoviendo un aprendizaje compartido sobre el entorno que los rodea. Además, involucrarse en estas contribuye al desarrollo de la autoconfianza y el

liderazgo, capacitando a los participantes para abordar desafíos y contribuir de manera significativa a su comunidad.

Dentro del marco educativo Gonzáles (2024), las actividades recreativas desempeñan un rol pedagógico, lo que conlleva a planificar actividades que van más allá del entretenimiento. Estas actividades están diseñadas en dar cumplimiento a un objetivo específico sin dejar a un lado el aporte lúdico, promoviendo así el mejoramiento de su condición física y salud a los estudiantes.

Con referencia al párrafo anterior, las actividades recreativas pueden ser poderosas herramientas pedagógicas. Al emplear enfoques dinámicos y participativos, estas actividades no solo promueven el aprendizaje activo, sino que también cultivan habilidades sociales, emocionales y cognitivas. Al integrar juegos, deportes y actividades al aire libre en el currículo educativo, se estimula el desarrollo integral de los estudiantes, fomentando la creatividad, la colaboración y el pensamiento crítico.

En conclusión, la práctica regular de actividades recreativas tiene un impacto significativo en la salud física y mental de las personas, ofreciendo una variedad de beneficios que van más allá del simple entretenimiento. Estas actividades promueven la inclusión, la creatividad y la autoconfianza, contribuyendo así a formar individuos seguros de sí mismos y dispuestos a enfrentar nuevos desafíos. Además, dentro del ámbito educativo, las actividades recreativas desempeñan un papel pedagógico fundamental, al estimular el aprendizaje activo y el desarrollo de habilidades físicas de los estudiantes.

4.1.4. Actividades recreativas como método educativo

Las actividades recreativas son una necesidad y un derecho que tienen los estudiantes. Esto significa que los docentes deben integrarlas de manera exhaustiva en su metodología y estrategias de enseñanza para enriquecer el proceso de aprendizaje y promover experiencias significativas.

Según Razo (2017), menciona que:

En el proceso educativo las actividades recreativas son aquellas que son planificadas por el docente de Educación Física con el fin de colaborar en el progreso de conocimientos, habilidades, conducta, actitudes, valores personales y sociales de los

educandos. Dichas actividades resultan atractivas para el aprendizaje de los adolescentes, es ahí en donde el docente se transforma en líder y promueve la comunicación entre estudiantes, facilita las relaciones entre los compañeros y fomenta un estado emocional. (p. 23)

Con referencia a lo anterior, estas actividades recreativas se destacan por promover un ambiente de aprendizaje activo y motivador en los centros educativos. Esto posibilita captar la atención de los estudiantes hacia un aprendizaje específico, lo que a su vez contribuye a que adquieran conocimientos y conciencia de su propio cuerpo. Además, fomentan el dominio del equilibrio, estimulan la coordinación motriz y el sentido del ritmo, lo cual resulta en una mejora notable de la agilidad y flexibilidad de cada individuo.

Para los estudiantes, las actividades recreativas son más que simples acciones; constituyen elementos clave para su desarrollo físico e intelectual, así como para su bienestar emocional, creatividad, autoestima y habilidades sociales. Participar en estas actividades les permite explorar y comprender los cambios corporales que experimentan. Por tanto, la implementación de estas actividades como estrategias de enseñanza es fundamental para enriquecer las metodologías educativas y promover un aprendizaje integral.

4.2. Obesidad

4.2.1. Definición de la obesidad

La obesidad se define como el incremento de la acumulación de grasa en el cuerpo, lo cual puede tener impactos adversos en la salud de las personas, siendo una condición que afecta desde edades tempranas hasta la adultez. Uno de los principales factores desencadenantes de esta condición es el sedentarismo, ya que implica largos períodos de inactividad física mientras se permanece sentado.

Es por ello que Gutiérrez et al., (2020) nos menciona que; la obesidad a un régimen de variaciones psicológicas y sociales que desencadenan alteraciones en el comportamiento, estas alteraciones conllevan al consumo frecuente de una dieta basada en alimentos hipercalóricos, fundamentalmente las comidas rápidas.

La obesidad es el resultado de una combinación de factores, incluidos cambios en el estilo de vida, una dieta equilibrada y la falta de actividad física regular. Esta condición no sólo

afecta la apariencia, sino que también aumenta significativamente el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades relacionadas con el peso, como diabetes tipo, presión arterial alta y problemas en las articulaciones.

La obesidad durante la adolescencia conlleva desafíos que impactan profundamente en el bienestar emocional de los jóvenes. Quienes sufren de esta condición son más susceptibles al acoso escolar, ya que pueden ser blanco de burlas por su apariencia física. Esto puede llegar a causar un deterioro en la autoestima y en el estado de ánimo de los adolescentes, llegando incluso a situaciones extremas donde surgen ideas de suicidio como consecuencia del acoso y la presión social.

Por lo tanto, combatir la obesidad implica no sólo cambiar los hábitos alimentarios y fomentar la actividad física, sino también concienciar sobre la importancia de mantener un peso saludable para prevenir complicaciones médicas a largo plazo.

4.2.2. Causas de la obesidad

Las causas principales de la obesidad incluyen cambios en el estilo de vida, falta de actividad física regular y el aumento en el uso de nuevas tecnologías que promueven la inactividad al permitir a las personas permanecer en un mismo lugar sin necesidad de movimiento

El origen de la obesidad es multifactorial y sus mecanismos etiopatogénicos no se conocen con exactitud. Sin embargo, es bien sabido que el aumento de la ingesta calórica y la disminución del gasto energético son la principal causa de su aparición, esto sin olvidar que existen factores medioambientales, culturales y genéticos que afectan o predisponen su aparición. (Olza & Gil, 2015, p. 231)

Como se menciona anteriormente las causas de la obesidad se debe al sedentarismo, que se manifiesta cuando las personas eligen un estilo de vida poco activo, lo que contribuye al aumento de peso. Otra razón importante es el consumo frecuente de comidas rápidas, que suelen ser ricas en grasas y contribuyen al exceso de calorías. Además, los factores genéticos también están inmersos ya que algunas personas tienen una mayor predisposición a ganar peso con facilidad.

En resumen, para abordar eficazmente la obesidad es crucial promover la actividad física y una alimentación saludable. En este sentido, se ha considerado las actividades recreativas como una alternativa para prevenir la obesidad, ya que ofrecen una serie de beneficios. Las personas disfrutan participar en actividades recreativas que les resulten placenteras y desafiantes físicamente, lo que las convierte en una de las mejores opciones para enfrentar esta enfermedad.

4.2.3. Consecuencias de la obesidad

Dentro de las consecuencias que enfrentan los adolescentes que sufren de obesidad se asocia en el ámbito, social, emocional y en lo económico, se debe a los tratamientos de enfermedades.

Como nos menciona Herrera, (2020) que; Los niños obesos sufren dificultades respiratorias, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, y presentan marcadores tempranos de enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina y efectos psicológicos (auto estima baja, inhabilidad social y deportiva, stress, entre otros).

Como se mencionó anteriormente, los adolescentes que sufren de obesidad se ven limitados en comparación con otros niños. Esto se debe a las dificultades físicas que experimentan al tener limitaciones en sus movimientos, así como a las frustraciones emocionales al no poder realizar actividades que normalmente serían fáciles para otros. Además, el estrés suele llevarlos a comer más, empeorando aún más la situación.

En conclusión, la obesidad es un problema que afecta a la población mundial en general. Por esta razón, una de las mejores estrategias para prevenir la obesidad en adolescentes es fomentar actividades recreativas. Estas actividades no solo les permiten disfrutar, sino que también crean un ambiente positivo en el que pueden interactuar con compañeros y docentes, contribuyendo así a su bienestar físico y emocional.

4.3. La adolescencia

4.3.1. Conceptualizaciones de la adolescencia

La adolescencia es un tema de gran interés para la investigación y constituye una preocupación central tanto para las instituciones educativas como para la sociedad en su conjunto.

Según Pérez y Santiago (2002), la adolescencia se posiciona como una etapa de transición entre la niñez y la edad adulta, marcada por una serie de cambios biológicos, psicológicos y sociales. Estas transformaciones suelen desencadenar crisis, conflictos y contradicciones, aunque, en su esencia, son mayormente constructivas. Este período no solo implica ajustarse a los cambios físicos, sino también implica la toma de decisiones significativas en alcanzar una mayor autonomía e independencia social.

En relación a lo anterior, se destaca que la adolescencia constituye una etapa compleja compartida por todos los seres humanos, caracterizada por cambios hormonales que inciden de manera favorable en el desarrollo biológico, psicológico, físico, sexual y social. Por ende, cada individuo se enfrenta al desafío de adaptarse a los procesos de cambio y madurez que experimenta tanto en su cuerpo como en su mente.

Con relación a lo anterior, esta etapa se acompaña de intensos cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales; se inicia con la pubertad, aspecto puramente orgánico, y termina alrededor de la segunda década de la vida, cuando se completa el crecimiento y desarrollo físico y la maduración psicosocial. (Güemes-Hidalgo, 2017, p. 234)

A partir de la definición previa, se desprende que la adolescencia marca un profundo cambio en la vida de los individuos, caracterizado por transformaciones sustanciales en los ámbitos físico, emocional, social y cognitivo. Este periodo no solo implica modificaciones evidentes en el aspecto físico, sino también abarca ajustes emocionales, adaptaciones sociales y avances cognitivos de gran relevancia.

La adolescencia emerge como una fase esencial en el crecimiento biológico, psicológico, sexual y social de un individuo. Constituye un período de transformación tanto física como mental, que no solo afecta al adolescente en sí, sino que también interactúa con su entorno, llevándolo a asumir roles y responsabilidades en su sociedad, lo que implica una nueva forma de percibir el mundo.

4.3.2. Características de la adolescencia

La adolescencia se distingue especialmente por los cambios notables que ocurren tanto a nivel físico como mental en el cuerpo de los individuos.

Siguiendo la referencia de Pérez y Santiago (2002), se describen a continuación las siguientes características que definen esta etapa de crecimiento.

- Aumento de peso, lo cual conlleva un crecimiento corporal y de la estatura.
- Durante la adolescencia, se observa un incremento significativo en la masa muscular y la fuerza, especialmente notable en los hombres. Este aumento va de la mano con una mejora en la capacidad de transporte de oxígeno, lo que facilita la neutralización de los químicos derivados de la actividad muscular. Además, se experimenta un desarrollo y maduración tanto de los pulmones como del corazón, lo que resulta en un mayor rendimiento físico y una recuperación más rápida frente a la actividad física.
- Durante esta fase de crecimiento, caracterizada por la rapidez de los cambios corporales, endocrino-metabólicos, mentales y físicos, es común que no se den de manera uniforme, lo que puede desencadenar consecuencias como torpeza motriz, falta de coordinación y fatiga. Estos efectos pueden manifestarse tanto a nivel emocional como físico, dando lugar a diversos trastornos.
- Durante la adolescencia, se experimenta un aumento en los niveles de pensamiento y el cuestionamiento de los conocimientos previamente adquiridos. Este proceso conlleva una transición del pensamiento concreto al abstracto, lo que implica una evolución significativa en la forma en que los individuos comprenden el mundo que los rodea.

Basándonos en lo mencionado anteriormente, se deduce que la adolescencia se caracteriza por cambios profundos en las transformaciones biológicas, psicológicas y físicas de los individuos. En el aspecto físico, se observa un aumento notable en la fuerza, velocidad y resistencia, lo que influye en su capacidad para realizar ejercicios y actividades físicas. Además, se experimenta un incremento en los niveles de pensamiento crítico y constructivo. Por último, los adolescentes buscan formar su personalidad, explorando fuera de su zona de confort y adentrándose más en la sociedad, lo que les permite desarrollar habilidades sociales y emocionales importantes.

Es evidente que la etapa de la adolescencia implica una serie de cambios que pueden influir tanto de forma positiva como negativa en el desarrollo físico y mental de los individuos. Por esta razón, los centros educativos tienen un papel fundamental como guías en la formación de personas capaces de enfrentar estos desafíos y desarrollar habilidades tanto motoras como

cognitivas de manera adecuada. Es esencial que estos centros diseñen actividades adaptadas a la edad y características individuales de los estudiantes, permitiendo así un desarrollo integral que fomente la autonomía y la capacidad de desenvolverse de forma independiente en la sociedad.

4.3.3. Etapas de la adolescencia

La adolescencia con lleva tres momentos importantes el proceso de formación y crecimiento de las personas es por ello que Unicef (2021) las define como:

- **Adolescencia temprana:** entre los 10 y 13 años. Las hormonas sexuales comienzan a estar presentes y por esto se dan cambios físicos: cambian la voz, aparece vello púbico y en las axilas, olor corporal, aumento de sudoración y con esto surge el enemigo de los adolescentes: el acné. Comienzan a buscar cada vez más amigos mientras cuestionan y se alejan de sus padres.
- **Adolescencia media:** entre los 14 y 16 años. Comienzan a evidenciarse cambios a nivel psicológico y en la construcción de su identidad, cómo se ven y cómo quieren que los vean. Es la edad en la que se preguntaran sobre su futuro vocacional. La necesidad de los amigos es cada vez mayor y la independencia de sus padres es casi obligatoria. Es la etapa en la que pueden caer fácilmente en situaciones de riesgo.
- **Adolescencia tardía:** desde los 17 y puede extenderse hasta los 21 años. Ya culminando el desarrollo físico y sexual, comienzan a alcanzar cierta maduración psicológica. Su cuerpo ya no cambia con tanta velocidad, comienzan a sentirse más cómodos con él, buscando la aceptación para definir así su identidad. Se preocupan cada vez más por su futuro y sus decisiones están en concordancia con ello. El deseo de pertenecer a toda costa se transforma en elegir con quiénes quieren pasar su tiempo. Los grupos ya no son lo más importante en su vida y comienzan a elegir relaciones individuales o grupos más pequeños. (p. 2)

Las distintas etapas de la adolescencia se distinguen por sus características únicas. En la adolescencia temprana, se destacan los cambios puberales y el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios. En la adolescencia media, los jóvenes buscan forjar su identidad individual, separándose gradualmente de la influencia de sus padres y estableciendo vínculos más sólidos con amigos del entorno. Por último, en la adolescencia tardía, se completa gran

parte del desarrollo físico y psicológico, enfrentando decisiones cruciales relacionadas con su trayectoria educativa y profesional.

La adolescencia es una etapa de cambios significativos en múltiples aspectos, incluyendo lo social, emocional y cognitivo. Durante este período, los adolescentes experimentan una transformación en su identidad y autonomía, definiendo aspectos como su actitud, carácter y forma de expresar sus sentimientos hacia los demás, lo cual influye en su desarrollo futuro. En este contexto, la investigación incorpora juegos recreativos que contribuyen a mejorar la comunicación social y el trabajo en equipo entre los compañeros, fortaleciendo habilidades fundamentales para su crecimiento personal y social.

En resumen, la adolescencia comprende diversas etapas cruciales para transitar hacia la edad adulta de manera constructiva. Es un periodo de valor y riqueza, repleto de oportunidades para el crecimiento personal, el desarrollo físico y el mantenimiento de una salud óptima. Sin embargo, también representa un desafío marcado por cambios significativos y cuestionamientos que pueden llevar a los adolescentes a tomar decisiones equivocadas en su proceso de formación. Por tanto, es esencial que los padres y los centros educativos los orienten hacia un camino positivo a través de experiencias de aprendizaje significativas.

4.3.4. La adolescencia y la recreación

Hoy en día, la recreación desempeña un papel fundamental en la vida de los adolescentes debido a los numerosos beneficios que aporta. Estos beneficios incluyen una vida social más rica y gratificante, una mejora en el bienestar físico gracias a la actividad física involucrada en las actividades recreativas, y el desarrollo de habilidades para la toma de decisiones, fomentando la autonomía y la responsabilidad personal en los jóvenes.

Como nos menciona Salazar et al., (2016) que las actividades recreativas son ideales como espacios de aprendizaje de un modo atractivo, motivador y diversión para quienes los practican.

La adolescencia es un período crítico en el que la recreación es esencial para la salud física, emocional y social. A través de una variedad de actividades que incluyen deportes, juegos y expresión artística, los jóvenes exploran intereses, desarrollan habilidades e interactúan con otros. Estas actividades no sólo promueven la salud física y mental, sino que

también contribuyen al desarrollo social al brindar oportunidades para la interacción social, el trabajo en equipo y el aprendizaje de habilidades sociales.

Las actividades recreativas son fundamentales para el desarrollo integral de los adolescentes, fomentando el desarrollo de habilidades motrices, la expresión corporal y la comunicación tanto entre pares como con la sociedad. Además de proporcionar un espacio para la diversión y el entretenimiento, la recreación desempeña un papel crucial en la promoción de la salud física y mental de los jóvenes. Al mantenerse activos físicamente, los adolescentes pueden combatir enfermedades como la obesidad y el estrés, así como mejorar su salud cardiovascular y respiratoria mediante el gasto calórico y la eliminación de toxinas del cuerpo. En línea con esto, Zambrano y Mateo (2021) destacan la importancia de integrar juegos educativos en todos los niveles educativos, ya que estos juegos no solo enriquecen el proceso de enseñanza, sino que también ayudan a los estudiantes a enfrentar mejor los desafíos académicos y deportivos, facilitando su adaptación al entorno educativo y social.

En consonancia con lo expuesto anteriormente, la recreación no solo proporciona momentos de distracción, sino que también ofrece oportunidades de aprendizaje significativo para los adolescentes. Por consiguiente, es imperativo que dentro de los centros educativos se implementen diversas estrategias y alternativas que estimulen a los estudiantes a participar activamente en estas actividades de forma voluntaria, sin que se perciba como una obligación. Esto no solo contribuirá a su desarrollo integral, sino que también fomentará un ambiente escolar más enriquecedor y propicio para el crecimiento personal y académico.

En síntesis, la recreación desempeña un papel fundamental en el desarrollo integral de los adolescentes, influyendo positivamente en diversos aspectos de su vida. Además de promover la salud física y mental, la participación en actividades recreativas fortalece la conexión de los adolescentes con su entorno social y comunitario. Al proporcionarles oportunidades para explorar intereses, interactuar con sus pares y experimentar nuevas experiencias, la recreación durante la adolescencia contribuye no solo a su bienestar individual, sino también a su integración en la sociedad y al desarrollo de habilidades sociales y emocionales clave. En resumen, la recreación no solo es una fuente de diversión y entretenimiento, sino que también constituye un elemento esencial para el florecimiento y la plenitud de la juventud.

5. Metodología

La investigación se llevó a cabo en la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio de la ciudad de Loja, centrándose en los estudiantes del décimo año del paralelo “A” de la Educación General Básica del subnivel Superior. En esta institución, se realizó un trabajo de investigación titulado; Actividades recreativas para prevenir la obesidad en adolescentes.

Una vez determinada la muestra de estudio, se llevó a cabo una socialización del tema con el docente a cargo del curso y los estudiantes involucrados en la investigación, donde se explicó la duración del TIC (Trabajo de Integración Curricular). Se emplearon tres instrumentos de investigación, siendo el principal una encuesta que abordó sobre la práctica de actividades recreativas junto, con el Índice de Masa Corporal (IMC) que permitió identificar si los estudiantes estaban dentro del rango de peso normal, por debajo o por encima de este. Además, se utilizó el test de Ruffier Dickson para evaluar la resistencia de los estudiantes.

Tras la aplicación del pre test, se implementó la propuesta denominada **“Propuesta didáctica de actividades recreativas para prevenir la obesidad en adolescentes del décimo Año paralelo A de la unidad educativa Fernando Suarez Palacio”**. Esta propuesta incluye un conjunto de planificaciones diseñadas para mejorar la capacidad física de los estudiantes, contribuyendo así a la prevención de la obesidad y potenciando sus habilidades.

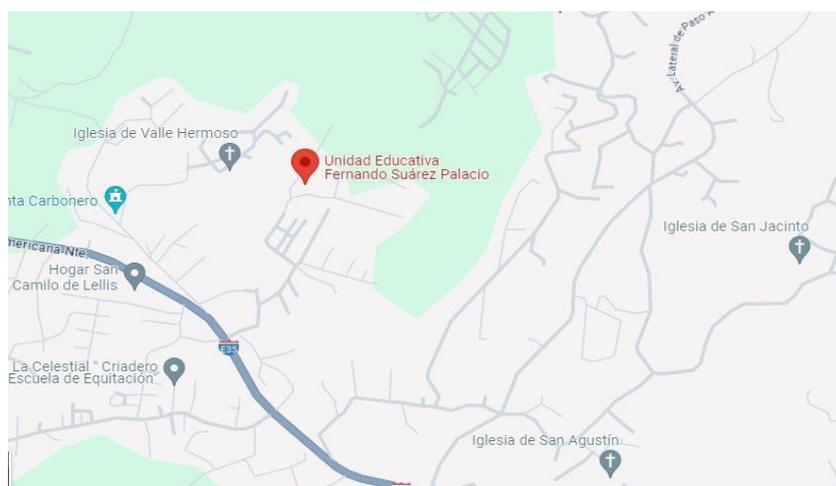
5.1. Área de estudio

La investigación se llevó a cabo en la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio, ubicada en la ciudad de Loja. La muestra consistió en 23 estudiantes, de los cuales 15 eran hombres y 8 mujeres. Se implementó una propuesta con una duración de 8 semanas, durante las cuales se realizó un pre test en la primera semana, se aplicó la propuesta desde la segunda hasta la séptima semana, y se realizó un post test en la octava semana.

Este proceso se llevó a cabo con el fin de evaluar las condiciones iniciales de los estudiantes y sus resultados posteriores. Estos hallazgos contribuyeron al conocimiento en las líneas de investigación, ampliando así el entendimiento en el ámbito profesional.

A continuación, se va a mostrar la figura 1, en la cual se muestra la ubicación de la unidad educativa donde se realizó la investigación.

Figura 1. Croquis de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio de la ciudad de Loja



Fuente: Ubica Ecuador (s.f). Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio. [imagen]

<https://www.ubica.ec/info/UNIDAD-EDUCATIVA-FERNANDO-SUAREZ-PALACIO>

En la investigación se emplearon diversos materiales didácticos, como colchonetas, hulas, costales, conos, balones, cuerdas, tizas, vallas, silbato y cronómetro, que contribuyeron significativamente al proceso de enseñanza-aprendizaje en los estudiantes.

5.2. Procedimiento

5.2.1. Enfoque de investigación

La presente investigación se fundamenta en un enfoque mixto que integra tanto elementos cuantitativos como cualitativos. Esta combinación estratégica facilita una indagación estructurada y ordenada de los datos, que abarcan tanto aspectos numéricos como narrativos recopilados a través de los instrumentos de investigación aplicados al objeto de estudio. En consecuencia, este enfoque promueve una comprensión más profunda de la temática investigada.

5.2.2. Tipo de investigación

En esta investigación, se eligió emplear un estudio descriptivo y correlacional. La selección del estudio correlacional nos permitió explorar la relación entre las actividades recreativas y la prevención de la obesidad. Por otro lado, la inclusión de un estudio descriptivo facilitó el análisis detallado de las características del objeto de estudio. Esto nos permitió estructurar las actividades recreativas de acuerdo con las necesidades y la edad de los estudiantes, asegurando así el cumplimiento de los objetivos establecidos.

5.2.3. *Diseño de la investigación*

En este estudio, se implementó un diseño cuasiexperimental con el objetivo de examinar la relación entre la variable independiente y la variable dependiente, así como comprender los efectos producidos por esta relación. Para ello, se empleó la técnica de pre y post aplicación, como parte de un programa de actividades recreativas diseñado específicamente para prevenir la obesidad en estudiantes, con el propósito de mejorar su salud física y sus niveles de condición física.

5.3. Métodos

La presente investigación requirió de varios métodos para facilitar el proceso de análisis, sistematización, ordenanza y verificación de la información que se plasma en el trabajo de investigación, entre los cuales nos menciona (Urzola, 2020, p. 38):

Método inductivo, este método se utilizó dentro del trabajo de investigación ya que facilito a recopilar datos, observar patrones que se inician desde casos particulares para luego generar hipótesis y llegar a conclusiones.

El método deductivo complementa al método inductivo al utilizar hipótesis fundamentadas en teorías previas, lo cual permite recopilar información y poner a prueba estas hipótesis. Esto implica ir desde lo general hacia lo particular para generar conclusiones generales o teorías previamente establecidas.

Método analítico - sintético este método de investigación facilitó la recopilación de información al descomponer las dos variables mediante el método analítico, lo que permitió una manipulación y observación más efectiva de estas. Además, el método sintético ayudó a sintetizar la información, gracias al análisis de las dos variables, para lograr una comprensión integral y coherente de los datos obtenidos.

El método estadístico dentro de la investigación fue fundamental debido a que ayudo a recopilar, organizar, analizar e interpretar los datos que se obtuvieron con la aplicación de los instrumentos tanto de la encuesta, como del pre test y post test. Aporta de manera objetiva ya que extrae conclusiones basadas en las evidencias numéricas.

5.4. Línea de investigación

Esta investigación del campo de estudio forma parte de la primera línea de investigación de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, centrándose en actividades recreativas y su relación con la obesidad. Su objetivo principal es explorar metodologías que contribuyan a mejorar las capacidades físicas y potenciar las habilidades condicionales y motoras de los estudiantes. Las actividades recreativas se destacan como una excelente opción para fomentar la realización de actividades al aire libre y contribuyan a la prevención de enfermedades.

5.5. Técnicas para la recolección de información

Para recopilar la información necesaria en este trabajo de integración curricular, se emplearon las siguientes técnicas de investigación:

La primera técnica empleada fue una **encuesta** dirigida a los estudiantes del 10mo año paralelo A de Educación General Básica en la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio. Su propósito era recolectar datos sobre las estrategias de enseñanza empleadas por el docente y evidenciar si se incorporan las actividades recreativas como métodos de enseñanza en las clases de Educación Física.

Además, se utilizó el índice de masa corporal (IMC) que ayudo a identificar si una persona tiene bajo peso, peso normal, sobrepeso u obesidad. Esto se llevó a cabo con el peso y la altura del estudiante.

Así mismo, se empleó una tercera técnica consistente en un test físico o el test de Ruffier Dickson, con el propósito de controlar, evaluar y ajustar adecuadamente el progreso físico de los estudiantes en cuanto a la resistencia que posee cada uno. Además, su aplicación proporcionará información acerca de la capacidad funcional de los estudiantes, lo que facilitará la planificación de actividades adaptadas a sus necesidades y características individuales, permitiendo que cada alumno puede trabajar y así superar las falencias que presentan.

5.6. Instrumentos utilizados para la recolección de la información

Como complemento a las técnicas utilizadas, se dieron apertura a los siguientes instrumentos de investigación:

Para fortalecer la validez de los objetivos propuestos en nuestro proyecto de investigación, nos apoyamos en un **cuestionario** diseñado específicamente para los estudiantes del 10mo año paralelo A. Mismo que se centró en indagar sobre las actividades recreativas y sus beneficios, proporcionándonos datos relevantes que enriquecieron nuestra investigación.

Además, se empleó el **test de Ruffier Dickson** que ayudo a medir la resistencia de los participantes, ya que se aplicó un pre test al inicio para verificar el estado en el que se encontraban al inicio de la investigación y un post test para ver el estado en que quedaron ya una vez aplicada la propuesta.

Finalmente, se implementó el **test de IMC** (Índice de Masa Corporal) con el propósito de evaluar el peso corporal inicial y final de los estudiantes. Esta información no solo nos proporciona un diagnóstico claro sobre su condición física, sino que también nos permite evaluar la eficacia del programa de actividades recreativas como una estrategia para reducir los niveles de obesidad dentro de la institución educativa.

5.7. Población y muestra

El presente trabajo investigativo se llevó a cabo en la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio de la ciudad de Loja, en la que se tomó como población a los 23 estudiantes de 10mo año de Educación General Básica paralelo A, de los cuales se tomará la totalidad de la muestra para la aplicación de los diferentes instrumentos de investigación.

5.8. Criterios de inclusión

- Predisposición de los estudiantes de 10mo año paralelo A de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio, para así de esta manera prevenir la obesidad.
- Voluntad y compromiso en cada uno de los estudiantes por asistir a las clases al momento de realizar las actividades recreativas.
- Consentimiento de los padres de familia y encargados de la unidad educativa para realizar las diferentes actividades.

5.9. Criterios de exclusión

- Algunos estudiantes, por voluntad propia optan por no participar de la propuesta de intervención.

- Estudiantes que causan indisciplina, lo que trae por consecuencia un difícil dominio del grupo y su falta de respeto hacia las actividades que presenta el docente.
- Estudiantes cuyos padres no hayan firmado el consentimiento para que formen parte del proyecto investigativo.

Por lo tanto, en la tabla 1 se representa la población y muestra de esta investigación de manera ordenada.

Tabla 1. Población y muestra del proyecto de investigación

Estudiantes del 10mo año de Educación	Número de participantes
General Básica, paralelo “A”, pertenecientes a la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio.	23
Hombres	15
Mujeres	8
Total	23
Decente de educación física representante del 10mo año de educación general básica, paralelo “A”, de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio.	1

Nota. Datos obtenidos por medio del docente de educación física de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio.

Autor: Ramos, E. (2024)

5.10. Procedimiento de los datos obtenidos

La presente investigación se llevó a cabo siguiendo el siguiente procedimiento:

En primera instancia, se emplearon técnicas de investigación, como encuestas y test físicos, dirigidas a los estudiantes del 10mo año paralelo A. El objetivo fue analizar el uso y la relevancia de las actividades recreativas en las clases de Educación Física. Además, se evaluó el peso corporal de los estudiantes para detectar niveles de obesidad. Estos datos fueron fundamentales para diseñar una propuesta de actividades recreativas adaptadas a las necesidades individuales.

A partir de estos resultados, se elaboró una propuesta pedagógica de actividades recreativas que comprendía 12 planes de clase. El objetivo principal era mejorar el entorno de

aprendizaje y disminuir los niveles de obesidad entre los estudiantes. Para lograrlo, se implementaron actividades y recursos didácticos diseñados para motivar la participación activa de los alumnos en las clases.

Para concluir, tras la implementación de las actividades dinámicas establecidas en los planes de clase, se ampliaron los test físicos como herramientas evaluativas. El propósito fue validar el impacto generado por las actividades recreativas en las características específicas de los estudiantes, comparando los resultados antes y después de la intervención.

5.11. Proceso para el desarrollo de propuesta de intervención pedagógica

En este estudio, enfocado en explorar la importancia de las actividades recreativas como herramientas para reducir los niveles de obesidad y fomentar el interés de los estudiantes en participar activamente en ellas, se ha concebido una propuesta pedagógica que se centra en los siguientes aspectos:

Tabla 2. *Diseño y desarrollo de la propuesta pedagógica*

Taller 1: Socialización	
Tema:	Exposición del proyecto.
Objetivo:	Socializar el proyecto con los administradores de la institución, docente tutor, docente de educación física de 10mo A, de educación básica superior.
Taller 2: Recopilación de datos	
Tema:	Recopilación de información.
Objetivo:	Aplicación de la encuesta y de los test físicos con la finalidad de evaluar sobre el conocimiento de las actividades recreativas y diagnosticar los niveles de obesidad en los estudiantes.
Taller 3: Diseño de propuesta	
Tema:	Elaboración de la propuesta pedagógica.
Objetivo:	Elaborar la propuesta pedagógica en base a las actividades recreativas como métodos de enseñanza y medios para reducir los niveles de obesidad.
Taller 4: Diseño de propuesta	
Tema:	Elaboración de la propuesta pedagógica.

Objetivo: Elaboración de la propuesta pedagógica en base a las actividades recreativas como métodos de enseñanza y medios para reducir los niveles de obesidad.

Taller 5: Fase de aplicación

Tema: Juegos recreativos (juego del tres en raya y la serpiente).

Objetivo: Mejorar las capacidades físicas y reducir los niveles de obesidad en los estudiantes.

Estrategia: Planes de clase enfocadas en actividades recreativas y utilización de material didáctico.

Taller 6: Fase de aplicación

Tema: Juegos recreativos (juego salta y corre y carrera de liebres).

Objetivo: Mejorar las capacidades físicas y reducir los niveles de obesidad en los estudiantes.

Estrategia: Planes de clase enfocadas en actividades recreativas y utilización de material didáctico.

Taller 7: Fase de aplicación

Tema: Juegos recreativos (juego de relevo en sacos y saltar las ulas).

Objetivo: Mejorar las capacidades físicas y reducir los niveles de obesidad en los estudiantes.

Estrategia: Planes de clase enfocadas en actividades recreativas y utilización de material didáctico.

Taller 8: Fase de aplicación

Tema: Juegos recreativos (salto de la cuerda individual y luego en grupo).

Objetivo: Mejorar las capacidades físicas y reducir los niveles de obesidad en los estudiantes.

Estrategia: Planes de clase enfocadas en actividades recreativas y utilización de material didáctico.

Taller 9: Fase de aplicación

Tema: Juegos recreativos (juego de la silla y halar la cuerda).

Objetivo:	Mejorar las capacidades físicas y reducir los niveles de obesidad en los estudiantes.
Estrategia:	Planes de clase enfocadas en actividades recreativas y utilización de material didáctico.

Taller 10: Fase de aplicación

Tema:	Juegos recreativos (el juego del pañuelo y juego y carrera de los pies atados).
Objetivo:	Mejorar las capacidades físicas y reducir los niveles de obesidad en los estudiantes.
Estrategia:	Planes de clase enfocadas en actividades recreativas y utilización de material didáctico.

Taller 11: Fase de aplicación

Tema:	Juegos recreativos (pato, pato, ganso y juego de la papa caliente).
Objetivo:	Mejorar las capacidades físicas y reducir los niveles de obesidad en los estudiantes.
Estrategia:	Planes de clase enfocadas en actividades recreativas y utilización de material didáctico.

Taller 12: Fase de aplicación

Tema:	Juegos recreativos (balón prisionero y juego cola de pájaro).
Objetivo:	Mejorar las capacidades físicas y reducir los niveles de obesidad en los estudiantes.
Estrategia:	Planes de clase enfocadas en actividades recreativas y utilización de material didáctico.

Taller 13: Fase de aplicación

Tema:	Juegos recreativos (saltar la cuerda y los tres pies).
Objetivo:	Mejorar las capacidades físicas y reducir los niveles de obesidad en los estudiantes.
Estrategia:	Planes de clase enfocadas en actividades recreativas y utilización de material didáctico.

Taller 14: Fase de aplicación

Tema:	Juegos recreativos (Juego de Tierra Mar y Tierra y juego de saltar los conos).
--------------	--

Objetivo:	Mejorar las capacidades físicas y reducir los niveles de obesidad en los estudiantes.
Estrategia:	Planes de clase enfocadas en actividades recreativas y utilización de material didáctico.

Taller 15: Fase de aplicación

Tema:	Juegos recreativos (juego de las cuatro esquinas y el grupo de las cuatro esquinas).
Objetivo:	Mejorar las capacidades físicas y reducir los niveles de obesidad en los estudiantes.
Estrategia:	Planes de clase enfocadas en actividades recreativas y utilización de material didáctico.

Taller 16: Fase de aplicación

Tema:	Juegos recreativos (juego de la carretilla y las congeladas).
Objetivo:	Mejorar las capacidades físicas y reducir los niveles de obesidad en los estudiantes.
Estrategia:	Planes de clase enfocadas en actividades recreativas y utilización de material didáctico.

Taller 17: Fase de evaluación

Tema:	Aplicación de los test físicos con la finalidad de analizar el impacto de las actividades recreativas.
Objetivo:	Demostrar el impacto que la aplicación de la propuesta pedagógica ha tenido en la disminución de los índices de obesidad entre los estudiantes.
Estrategia:	Test físicos.

Nota. *Especificación del diseño y elaboración del proyecto de investigación*

Autor: Ramos, E. (2024)

6. Resultados

En relación a los resultados obtenidos en esta sección, estos fueron recolectados en base al objeto de estudio correspondiente a los estudiantes de 10mo año, paralelo A, de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio, ubicada en la provincia de Loja, región sierra del Ecuador. Por lo tanto, no constituyen un reflejo general del país, debido al tamaño de la muestra utilizada como referencia.

En correlación con el análisis de la información sobre la importancia de las actividades recreativas como estrategias de enseñanza en las clases de educación física, se busca diseñar actividades de manera dinámica y placentera, con el objetivo de promover el desarrollo motriz y reducir los niveles de obesidad.

En este contexto, los instrumentos de investigación han arrojado los siguientes resultados, presentados en 13 tablas. Estas tablas incluyen aspectos relacionados con la introducción de actividades recreativas en las clases de educación física, la frecuencia con la que se realizan, su importancia como medio para el desarrollo motriz y el aprendizaje, los beneficios para la salud y el ambiente educativo.

6.1. Análisis de la información obtenida en base a la encuesta realizada a los estudiantes de 10mo año, paralelo A, de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio.

En primer lugar, la tabla 3 proporciona un desglose detallado de la edad y el género de los estudiantes que participaron en los distintos instrumentos de investigación.

Tabla 3. Objeto de estudio de la correspondiente investigación.

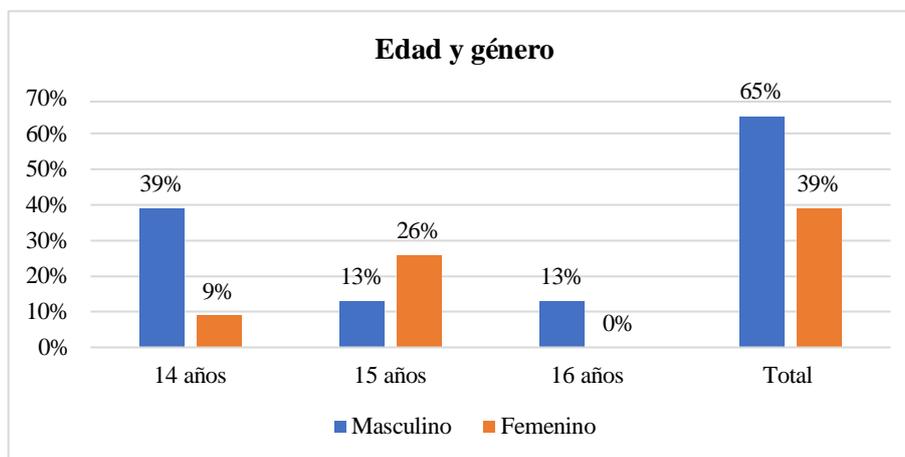
Género y edad						
Edad	Masculino		Femenino		Total	
	f	%	f	%	f	%
14	9	39%	2	9%	11	48%
15	3	13%	6	26%	9	39%
16	3	13%	0	0%	3	13%
Total	15	65%	8	35%	23	100%

Nota. Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes de 10mo año, paralelo A, de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio.

Autor: Ramos, E. (2024)

A continuación, en la figura 2 se presenta la distribución porcentual de la edad y género de la población estudiada.

Figura 2. Edad y género de la población estudiada correspondiente al 10mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio.



Fuente: Datos obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de 10mo año paralelo A, de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio, dentro de las clases de Educación Física.

Autor: Ramos, E. (2024)

Análisis e interpretación

En base a los datos observados en la figura 2, los resultados muestran la distribución de género del objeto de estudio. Se observa que el 65 % de la población es de género masculino, mientras que el 35 % restante es de género femenino, lo que indica una mayor participación de hombres en el proyecto de investigación. Así mismo, en cuanto se refiere a la edad se observa que 48 % tiene 14 años, el 39 % tiene 15 años y el 13 % tiene 16 años.

En resumen, se destaca una predominancia masculina en la población estudiada. En cuanto a la edad, el grupo más representativo está compuesto por individuos de 14 años, que constituyen el 48 % de la muestra.

La encuesta se aplicó en su totalidad a la muestra establecida en la investigación, con el propósito de recopilar información que valide los objetivos anteriormente mencionados. A continuación, se detallan los resultados obtenidos de las preguntas de la encuesta, los cuales se presentan de forma gráfica y detallada.

En la tabla 4 se muestran los datos obtenidos de la primera pregunta.

Tabla 4. Resultados de la primera pregunta de la encuesta.

Pregunta 1: Aparte de la sesión de clase prevista por el docente, ¿Realizan alguna actividad de juego como motivación para iniciar la clase?	Encuesta inicial	
	F	%
Siempre	7	30%
A veces	10	44%
Casi nunca	4	17%
Nunca	2	9%
Total	23	100%

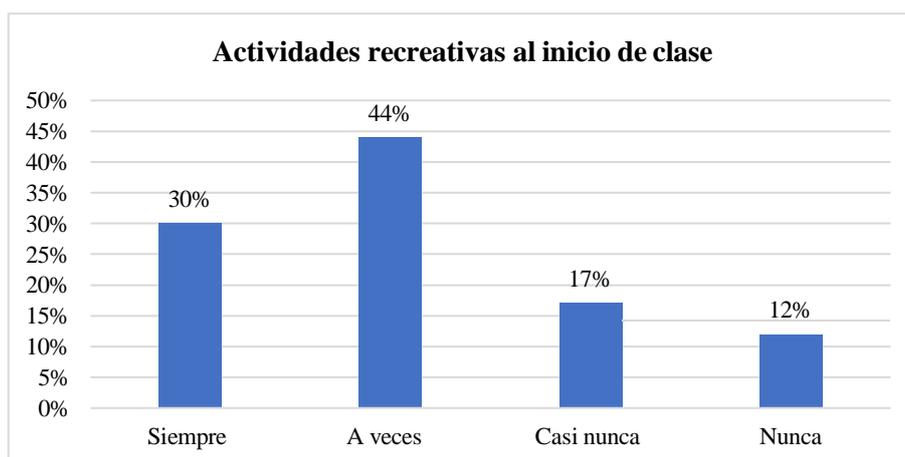
Nota. Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes de 10mo año, paralelo A, de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio.

Autor: Ramos, E. (2024)

En la tabla 4, se presentan los resultados de la primera pregunta de la encuesta aplicada al objeto de estudio. Esta pregunta indica sobre la aplicación de alguna actividad de juego como motivación para el inicio de la clase por parte del docente. La respuesta más frecuente fue "a veces", con un 44 % de los encuestados seleccionando este indicador.

En relación con esta misma pregunta, se elabora la figura 3, en la cual se muestran los datos obtenidos en porcentajes para facilitar una mejor comprensión.

Figura 3. Aplicación de alguna actividad de juego como motivación para el inicio de la clase por parte del docente de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio en sus clases de Educación Física.



Fuente: Datos obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de 10mo año paralelo A de Educación General Básica superior de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio dentro de las clases de Educación Física.

Autor: Ramos, E. (2024)

Análisis e interpretación

En relación con la primera pregunta de la encuesta, se observa que el 9 % de los encuestados afirma que el docente nunca realiza actividades recreativas o juegos como métodos de motivación al inicio de la clase, mientras que el 17 % indica que casi nunca lo hace. Por otro lado, un 30 % de los estudiantes señala que el docente siempre utiliza estos métodos, y un notable 44 % menciona que el docente implementa regularmente actividades recreativas como estrategias de enseñanza en sus clases de educación física.

Las actividades recreativas permiten despejar la mente y aumentar los niveles de concentración, especialmente en los estudiantes. Incentivarlos mediante actividades lúdicas facilita captar y mantener su atención durante el resto de la clase (Cabrera, 2012).

De acuerdo con lo expuesto anteriormente, se deduce que participar en actividades recreativas permite enfocar la mente en la tarea en curso. Al centrarnos en el juego, dejamos de lado preocupaciones y estímulos externos que pueden distraer a los estudiantes en las diferentes actividades.

En resumen, el implementar estas actividades recreativas al inicio de una clase de educación física contribuye a la interacción social, mejora el estado de ánimo, aumenta la motivación y fomenta el disfrute de las actividades físicas propuestas por el docente.

Con respecto al análisis de los resultados de la encuesta, se presentan en la tabla 5 los datos correspondientes a la pregunta dos.

Tabla 5. Resultados de la segunda pregunta de la encuesta.

Pregunta 2: Fuera de horario escolar, ¿Con que frecuencia participa usted en actividades recreativas?	Encuesta inicial	
	F	%
Siempre	6	26%
A veces	10	44%
Casi nunca	5	21%
Nunca	2	9%
Total	23	100%

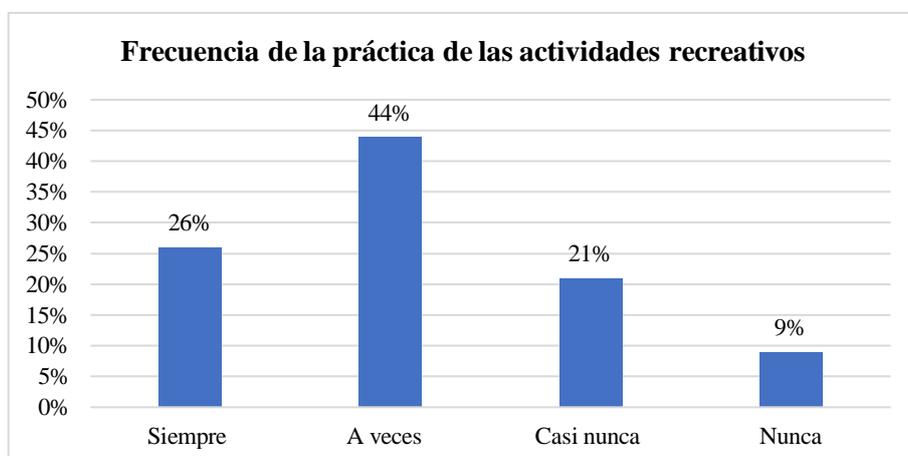
Nota. Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes de 10mo año, paralelo A, de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio.

Autor: Ramos, E. (2024)

En la tabla 5 se detallan los datos correspondientes a la pregunta 2 de la encuesta aplicada a los estudiantes. En esta tabla, se desglosan de manera individual cada uno de los indicadores con sus respectivos porcentajes, que reflejan la frecuencia con la que participan los estudiantes en actividades recreativas. Se destaca que el indicador "a veces" es la más seleccionada, con un porcentaje del 44 %.

En relación con esta misma pregunta, se elabora la figura 4, en la cual se muestran los datos obtenidos en porcentajes para facilitar una mejor comprensión.

Figura 4. Frecuencia de práctica de las actividades recreativas por parte de los estudiantes de 10mo año paralelo A de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio en las clases de Educación Física.



Fuente: Datos obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de 10mo año paralelo A de Educación General Básica superior de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio dentro de las clases de Educación Física.

Autor: Ramos, E. (2024)

Análisis e interpretación

Al analizar los datos recopilados sobre la segunda pregunta de la encuesta, que aborda la frecuencia de participación en las actividades recreativas propuestas en clase, se destaca lo siguiente, el 9 % de los encuestados nunca participa en actividades lúdicas y el 21 % lo hace casi nunca. Por otro lado, el 26 % de los estudiantes participa siempre en estas actividades, y la mayoría, en un 44 %, participa de manera regular en el transcurso de la clase.

Las actividades recreativas son una forma efectiva y divertida de promover el desarrollo motriz y cognitivo de los estudiantes. Realizarlas con frecuencia contribuye a mejorar sus habilidades motrices y condicionales, además de favorecer su salud. Al ser dinámicas, estas

actividades permiten que los estudiantes se involucren más y se sientan motivados a participar activamente, eliminando las clases tradicionales y tediosas que suelen aburrirlos.

En resumen, la participación activa de los estudiantes en actividades recreativas promueve el desarrollo de habilidades físicas, el trabajo en equipo, la socialización, la motivación, y reduce los niveles de obesidad y estrés. Además, el uso de material didáctico permite diseñar actividades recreativas adaptadas a las características y preferencias de los estudiantes, creando así un ambiente educativo favorable y dinámico

Con respecto al análisis de los resultados de la encuesta, se presentan en la tabla 6 los datos correspondientes a la pregunta tres.

Tabla 6. Resultados de la tercera pregunta de la encuesta.

Pregunta 3: ¿Considera usted que existe buena relación entre todos los estudiantes cuando se realizan actividades recreativas?	Encuesta inicial	
	F	%
Siempre	8	35%
A veces	11	48%
Casi nunca	3	13%
Nunca	1	4%
Total	23	100%

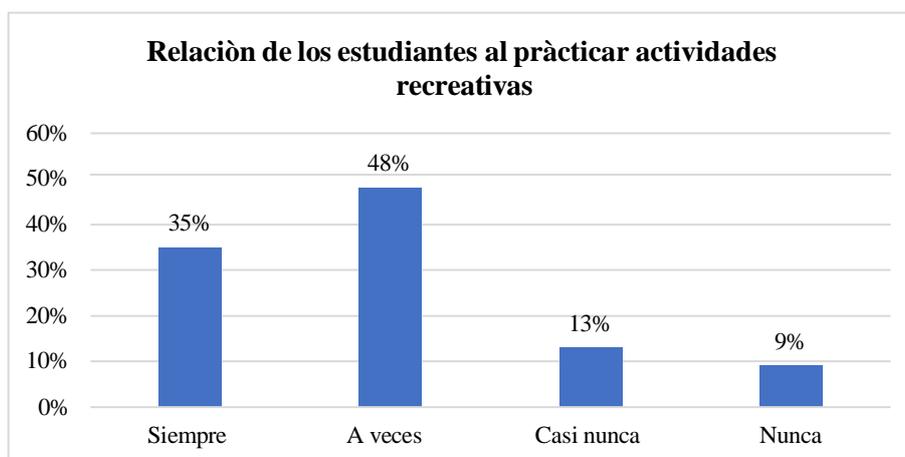
Nota. Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes de 10mo año, paralelo A, de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio.

Autor: Ramos, E. (2024)

En la tabla 3, se presentan los resultados referentes a la pregunta tres aplicada a la muestra estudiada. Se destaca que el indicador "a veces" registró una mayor acogida por parte de los encuestados, con un porcentaje del 48 %. Este hallazgo considera que existe una buena relación de los estudiantes durante la participación en las actividades recreativas.

En relación con esta misma pregunta, se elabora la figura 5, en la cual se muestran los datos obtenidos en porcentajes para facilitar una mejor comprensión.

Figura 5. Durante la práctica de las actividades recreativas existe una buena relación por parte de los estudiantes de 10mo año paralelo A de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio en las clases de Educación Física.



Fuente: Datos obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de 10mo año paralelo A de Educación General Básica superior de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio dentro de las clases de Educación Física.

Autor: Ramos, E. (2024)

Análisis e interpretación

Al analizar los datos obtenidos en relación con la tercera pregunta de la encuesta de investigación, se observa que el 9 % de los encuestados no considera que haya una buena relación con sus compañeros durante las actividades recreativas, y el 13 % menciona que esto casi nunca ocurre. Por otro lado, el 35 % de los estudiantes percibe un ambiente agradable durante el desarrollo de estas actividades, y el 44 % indica que regularmente existe una buena relación entre los estudiantes.

Las actividades recreativas promueven la comunicación y el intercambio de conocimientos entre los estudiantes, ya que les permiten potenciar su imaginación, explorar su entorno y expresar su creatividad a través del lenguaje corporal y oral. Esto facilita un aprendizaje constructivo mediante la socialización e interacción con sus compañeros (Finol, 2021).

Las actividades recreativas pueden crear un ambiente de aprendizaje más ameno, divertido e interactivo, lo que contribuye a un entorno educativo eficaz. Estas actividades no solo hacen que el aprendizaje sea más atractivo, sino que también fomentan el desarrollo de habilidades sociales y emocionales. Sin embargo, es crucial planificar actividades dinámicas

que promuevan el trabajo en equipo, facilitando la comunicación y la interacción entre los estudiantes. Al hacerlo, se mejora la cohesión del grupo y se crea una experiencia de aprendizaje más rica y colaborativa, en la que cada estudiante se siente motivado y comprometido.

En conclusión, las actividades recreativas no solo buscan mejorar las capacidades físicas de los estudiantes, sino que también fomentan un crecimiento integral a nivel emocional y social. A través de la interacción con sus pares, cada estudiante tiene la oportunidad de construir su propia identidad y personalidad, lo que les permite contribuir de forma positiva a su sociedad. Estas actividades, al promover valores como el trabajo en equipo, la empatía y la resiliencia, desempeñan un papel crucial en la formación de individuos completos y ciudadanos responsables. Por ende, la inclusión de actividades recreativas en el ámbito educativo no solo enriquece la experiencia escolar, sino que también prepara a los jóvenes para enfrentar los desafíos del mundo con una actitud proactiva y colaborativa.

Con respecto al análisis de los resultados de la encuesta, se presentan en la tabla 7 los datos correspondientes a la pregunta cuatro.

Tabla 7. Resultados de la cuarta pregunta de la encuesta.

Pregunta 4: ¿Cuándo se realiza actividades recreativas dentro o fuera del aula?, ¿Participas activamente?	Encuesta inicial	
	F	%
Siempre	10	44%
A veces	8	35%
Casi nunca	4	17%
Nunca	1	4%
Total	23	100%

Nota. Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes de 10mo año, paralelo A, de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio.

Autor: Ramos, E. (2024)

En la tabla 7 se exponen los resultados obtenidos para la pregunta cuatro de la encuesta, la cual evalúa la participación activa de los estudiantes en actividades recreativas tanto dentro como fuera del aula. El indicador "siempre", con el porcentaje más alto del 44 %, demuestra que los estudiantes tienen un interés constante y una motivación intrínseca por participar en estas actividades.

En relación con esta misma pregunta, se elabora la figura 6, en la cual se muestran los datos obtenidos en porcentajes para facilitar una mejor comprensión.

Figura 6. Participación activa por parte de los estudiantes de 10mo año paralelo A de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio en las clases de Educación Física.



Fuente: Datos obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de 10mo año paralelo A de Educación General Básica superior de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio dentro de las clases de Educación Física.

Autor: Ramos, E. (2024)

Análisis e interpretación

Al analizar los datos obtenidos en la encuesta aplicada a los estudiantes, se observa que el 4 % de la muestra nunca participa en las actividades recreativas, tanto dentro como fuera del aula, y un 17 % casi nunca lo hace. Sin embargo, un 35 % de los estudiantes participa regularmente en estas actividades, mientras que el 44 % siempre está dispuesto a formar parte de ellas de manera activa. Estos resultados subrayan la importancia de las actividades recreativas en el entorno educativo y reflejan una tendencia mayoritaria hacia la participación y el compromiso de los estudiantes con las mismas.

Participar activamente en actividades recreativas permite a los estudiantes explorar su entorno y mejorar sus interacciones con el medio, con otras personas e incluso consigo mismos. Además, la participación constante en estas actividades mejora su condición física y previene la aparición de enfermedades como la obesidad, el estrés y el sedentarismo, entre otras (Jose, 2014).

En resumen, la inclusión de actividades recreativas promueve el desarrollo integral de los estudiantes, potenciando habilidades sociales, cognitivas y emocionales, además de los

beneficios físicos mencionados previamente. En última instancia, estas prácticas contribuyen a la formación de hábitos saludables y a la prevención de enfermedades como la obesidad, el estrés y el sedentarismo, lo que repercute positivamente en el bienestar general de los estudiantes.

Con respecto al análisis de los resultados de la encuesta, se presentan en la tabla 8 los datos correspondientes a la pregunta cinco.

Tabla 8. Resultados de la quinta pregunta de la encuesta.

Pregunta 5: ¿Cree usted que las actividades recreativas aportan para el desarrollo de su aprendizaje?	Encuesta inicial	
	F	%
Siempre	9	39%
A veces	8	35%
Casi nunca	5	22%
Nunca	1	4%
Total	23	100%

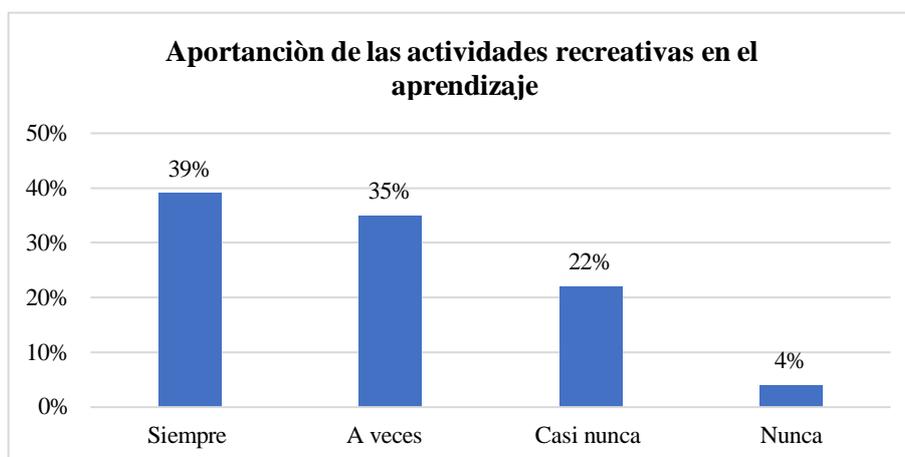
Nota. Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes de 10mo año, paralelo A, de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio.

Autor: Ramos, E. (2024)

La tabla 8 presenta los resultados de la pregunta cinco de la encuesta aplicada a los estudiantes, la cual aborda la importancia de las actividades recreativas para el desarrollo del aprendizaje. Se destaca el indicador "siempre", con un porcentaje del 39 %, lo que subraya la relevancia de implementar actividades recreativas como medios efectivos para fomentar el aprendizaje.

En relación con esta misma pregunta, se elabora la figura 7, en la cual se muestran los datos obtenidos en porcentajes para facilitar una mejor comprensión.

Figura 7. Aportación de las actividades recreativas para el desarrollo de aprendizaje en los estudiantes de 10mo año paralelo A de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio en las clases de Educación Física.



Fuente: Datos obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de 10mo año paralelo A de Educación General Básica superior de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio dentro de las clases de Educación Física.

Análisis e interpretación

Con referencia a la figura 7, en la cual se detallan los datos obtenidos sobre la pregunta cinco de la encuesta, se determina que el 4 % de la población no considera que el incorporar actividades recreativas en clases pueda mejorar el proceso de aprendizaje, un 22 % menciona que casi nunca aportan. Un notable 39 % de los encuestados describe que el incorporar las actividades recreativas como estrategias de enseñanza generar beneficios en el proceso de aprendizaje, mientras que el 35 % lo clasifica como regular.

Con relación a los datos obtenidos, se evidencia que la incorporación de actividades recreativas como métodos de enseñanza promueve un aprendizaje constructivo y motiva a los estudiantes a participar activamente. Estas actividades no solo facilitan la comprensión de conceptos complejos a través de la práctica lúdica, sino que también permiten adaptar el proceso educativo a las preferencias individuales de los estudiantes. Al diseñar actividades recreativas que se alineen con los intereses de los alumnos, se fomenta un ambiente de aprendizaje más inclusivo y atractivo. Además, estas actividades ayudan a desarrollar habilidades sociales y emocionales, como el trabajo en equipo y la empatía, al mismo tiempo que refuerzan el contenido académico.

En resumen, las actividades recreativas ofrecen una herramienta dinámica y eficaz para mejorar el entorno educativo y fomentar la participación activa de los estudiantes en su proceso de aprendizaje. Al incorporar actividades lúdicas, se puede crear un ambiente más estimulante y atractivo, lo que contribuye a un mayor compromiso por parte de los estudiantes. Además, los juegos no solo proporcionan diversión, sino que también facilitan la adquisición de habilidades, el trabajo en equipo y el desarrollo de capacidades cognitivas. En última instancia, integrar juegos recreativos en el ámbito educativo puede ser una estrategia valiosa para enriquecer la experiencia de aprendizaje y promover un mayor interés y participación de los estudiantes.

Con respecto al análisis de los resultados de la encuesta, se presentan en la tabla 9 los datos correspondientes a la pregunta seis.

Tabla 9. Resultados de la sexta pregunta de la encuesta.

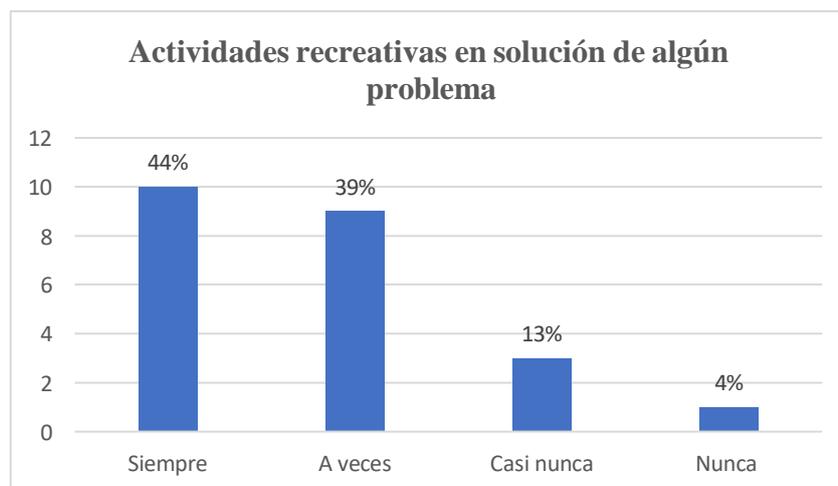
Pregunta 6: ¿Crees que las actividades recreativas fomentan la creatividad en la solución de algún problema en la vida diaria?	Encuesta inicial	
	F	%
Siempre	10	44%
A veces	9	39%
Casi nunca	3	13%
Nunca	1	4%
Total	23	100%

Nota. Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes de 10mo año, paralelo A, de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio.

Autor: Ramos, E. (2024)

En relación con la tabla 6, que se muestra anteriormente y que se refiere a la sexta pregunta de investigación sobre si las actividades recreativas fomentan la solución de problemas en la vida diaria, se presenta la siguiente figura 8 a continuación.

Figura 8. Actividades recreativas como solución de problemas en la vida diaria de los estudiantes de 10mo año, paralelo A, de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio.



Fuente: Datos obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de 10mo año paralelo A de Educación General Básica superior de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio dentro de las clases de Educación Física.

Autor: Ramos, E. (2024)

Análisis e interpretación

Al analizar los datos obtenidos que se presentan en la figura 8, relacionados con la sexta pregunta de investigación sobre si las actividades recreativas son un intermediario en la solución de problemas en la vida de las personas, se obtuvieron los siguientes resultados: el 44 % de los estudiantes indicaron que estas actividades sí ayudan en la resolución de problemas; un 39 % respondió que a veces; un 13 % señaló que casi nunca; y un 4 % reflejó que nunca.

Las actividades recreativas aportan una serie de beneficios a quienes las practican. Entre estos beneficios se encuentran la reducción del estrés, la mejora de la salud mental y física, y un mejor desarrollo social. Este último beneficio es particularmente destacable, ya que contribuye de manera significativa a la resolución de conflictos que las personas pueden enfrentar en diversas situaciones de la vida cotidiana.

En conclusión, las actividades recreativas son una opción efectiva para la solución de los problemas que pueden presentarse a diario. La práctica de estas actividades contribuye a un mejor desarrollo social, facilita la comunicación y fortalece las amistades. Su importancia dentro del ámbito educativo es significativa, ya que también ayuda a prevenir el bullying escolar.

Con respecto al análisis de los resultados de la encuesta, se presentan en la tabla 10 los datos correspondientes a la pregunta siete.

Tabla 10. Resultados de la séptima pregunta de la encuesta.

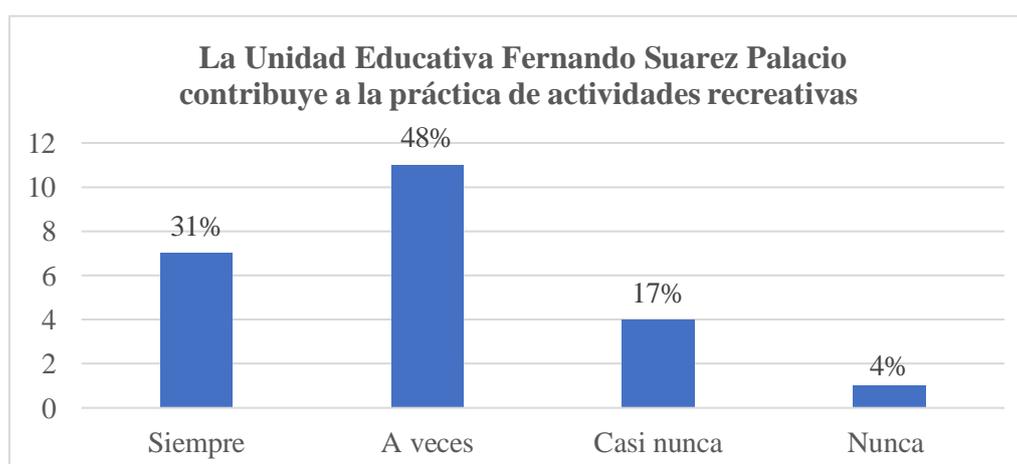
Pregunta 7: ¿Considera usted que la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio contribuye a la práctica de Actividades Recreativas?	Encuesta inicial	
	F	%
Siempre	7	31%
A veces	11	48%
Casi nunca	4	17%
Nunca	1	4%
Total	23	100%

Nota. Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes de 10mo año, paralelo A, de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio.

Autor: Ramos, E. (2024)

En la tabla 10 que se muestra que se muestra previamente que hace referencia a que si la institución apoya a la práctica de actividades recreativas se obtuvo un porcentaje considerable con un 48 % que a veces apoya, siendo este un factor importante dentro del proceso de enseñanza aprendizaje. Es por ello que a continuación se va a observar la figura 9 que reflejan todos los resultados de la encuesta.

Figura 9. La Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio contribuye a la práctica de actividades recreativas.



Fuente: Datos obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de 10mo año paralelo A de Educación General Básica superior de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio dentro de las clases de Educación Física.

Autor: Ramos, E. (2024)

Análisis e interpretación

De acuerdo con los datos reflejados en la figura 9, que se relaciona con la séptima pregunta de investigación sobre si la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio apoya la práctica de actividades recreativas, se obtuvieron los siguientes resultados: el 31 % de los encuestados indicaron que siempre se apoya, el 48 % que a veces, el 17 % que casi nunca, y el 4 % que nunca.

Es importante considerar que, para que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea de la mejor calidad en una institución educativa, es fundamental el compromiso total de todas las autoridades que la conforman. Solo de esta manera se pueden alcanzar los objetivos planteados al inicio de las clases y favorecer aprendizajes significativos en los estudiantes.

Con respecto al análisis de los resultados de la encuesta, se presentan en la tabla 11 los datos correspondientes a la pregunta ocho.

Tabla 11. Resultados de la octava pregunta de la encuesta.

Pregunta 8: ¿Consideras que las actividades recreativas te ayudan a alcanzar tu desarrollo personal?	Encuesta inicial	
	F	%
Siempre	10	44%
A veces	9	39%
Casi nunca	3	13%
Nunca	1	4%
Total	23	100%

Nota. Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes de 10mo año, paralelo A, de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio.

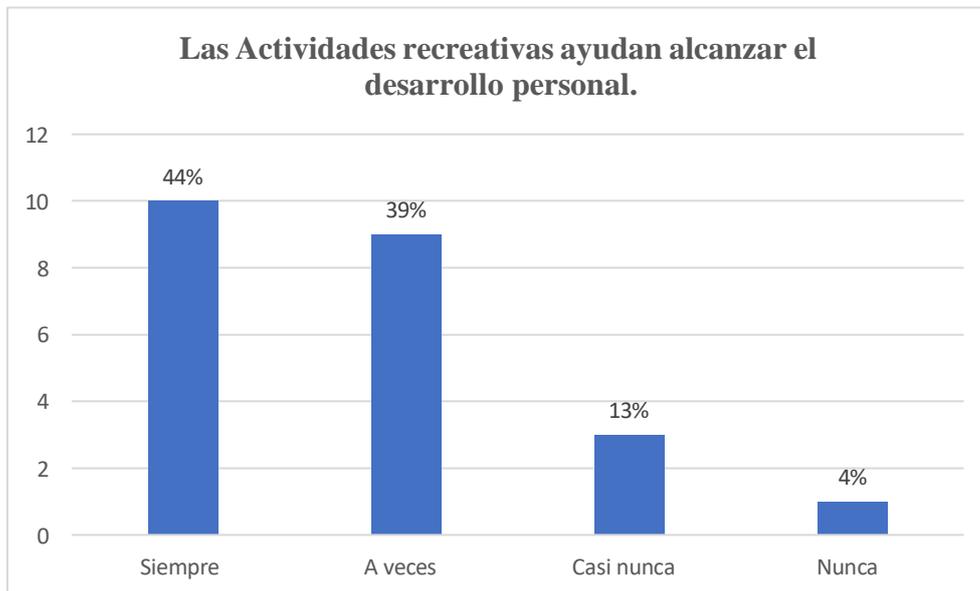
Autor: Ramos, E. (2024)

En la tabla 11 presentada, se reflejan los datos estadísticos de la encuesta aplicada a los estudiantes en la cual hace referencia en que, si las actividades recreativas ayudan alcanzar el desarrollo personal, en la que se destaca la opción de siempre con un 44 %, siendo este el porcentaje mayor a los demás literales, es por ello que es necesario representar la siguiente figura 10.

En la tabla 11 presentada, se reflejan los datos estadísticos de la encuesta aplicada a los estudiantes en la cual hace referencia en que, si las actividades recreativas ayudan alcanzar el desarrollo personal, en la que se destaca la opción de siempre con un 44 %, siendo este el

porcentaje mayor a los demás literales, es por ello que es necesario representar la siguiente figura.

Figura 10. *Las actividades recreativas ayudan alcanzar el desarrollo personal.*



Fuente: *Datos obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de 10mo año paralelo A de Educación General Básica superior de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio dentro de las clases de Educación Física.*

Autor: *Ramos, E. (2024)*

Análisis e interpretación

En relación con los datos estadísticos presentados sobre la octava pregunta, que se refiere a si las actividades recreativas ayudan a alcanzar el desarrollo personal, se reflejaron los siguientes resultados: el 44 % de los encuestados indicó que siempre, el 39 % que a veces, el 13 % que casi nunca, y el 4 % que nunca.

De acuerdo con la información presentada en el marco teórico previo afirman diversos autores que las actividades recreativas son una alternativa para mejorar el bienestar físico de las personas y para controlar mejor las emociones. Esto se ve respaldado por la encuesta, donde la mayoría de los estudiantes afirmaron que las actividades recreativas efectivamente contribuyen al desarrollo personal. La importancia de estas actividades es esencial dentro de las instituciones educativas.

En conclusión, se puede afirmar que las actividades recreativas sí ayudan al desarrollo personal de los estudiantes. Esto se debe a diversos factores relacionados con el tema, ya que

los individuos involucrados han demostrado, a lo largo de esta investigación, un mejor desarrollo personal, tanto en el ámbito educativo como en el social.

Con respecto al análisis de los resultados de la encuesta, se presentan en la tabla 12 los datos correspondientes a la pregunta nueve.

Tabla 12. Resultados de la novena pregunta de la encuesta.

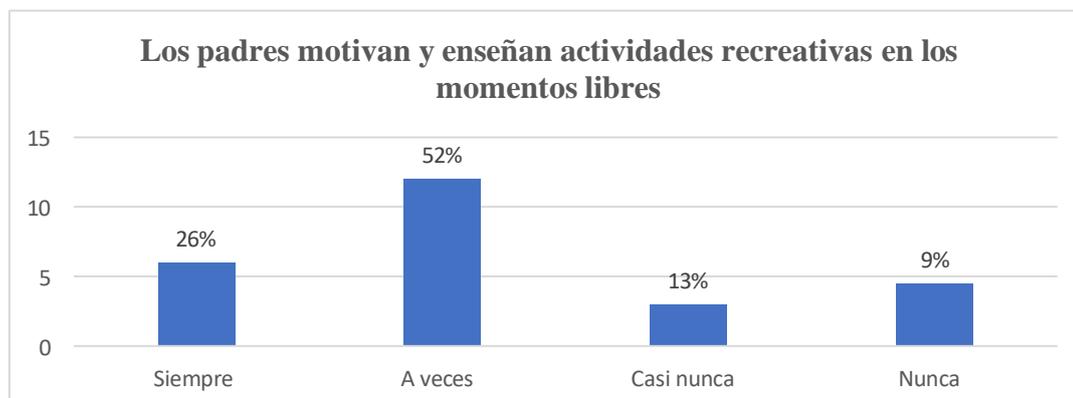
Pregunta 9: ¿Sus padres le motivan y le enseñan a usted actividades recreativas en sus momentos libres?	Encuesta inicial	
	F	%
Siempre	6	26%
A veces	12	52%
Casi nunca	3	13%
Nunca	2	9%
Total	23	100%

Nota. Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes de 10mo año, paralelo A, de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio.

Autor: Ramos, E. (2024)

En la tabla 12, presentada previamente, que hace referencia a si los padres motivan y enseñan actividades recreativas en los momentos libres, se destaca que el 52 % de la población a veces ayuda a practicar alguna actividad. Esto es de interés ya que fortalece la relación entre padres e hijos. A continuación, se presentará una figura que representa todos los datos obtenidos.

Figura 11. Los padres motivan y enseñan actividades recreativas en los momentos libres.



Fuente: Datos obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de 10mo año paralelo A de Educación General Básica superior de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio dentro de las clases de Educación Física.

Autor: Ramos, E. (2024)

Análisis e interpretación

Referente a la figura 11 presentada anteriormente, se reflejan los datos obtenidos de la encuesta dirigida a los estudiantes sobre si los padres enseñan o motivan a realizar actividades recreativas. Los resultados indican que el 26 % de los padres siempre motivan a sus hijos, el 52 % lo hace a veces (representando la mayoría de la población estudiada), el 13 % casi nunca, y el 9 % nunca realiza estas actividades con sus hijos.

Las actividades recreativas dentro de una familia son importantes porque fortalecen las relaciones sociales. A través de estas actividades, los hijos y los padres logran establecer una comunicación que refuerza la relación familiar, siendo una gran alternativa para una familia más unida y capaz de afrontar diversas dificultades.

En conclusión, se observa que el 78 % de la población realiza siempre y a veces actividades recreativas en familia, ya sea siempre o a veces. Esto contribuye de manera significativa al tema en estudio, ayudando a evitar el sedentarismo y prevenir la obesidad en los adolescentes. Este tema de investigación se centra en cómo la educación en el hogar influye positivamente en el bienestar del estudiante.

Con respecto al análisis de los resultados de la encuesta, se presentan en la tabla 13 los datos correspondientes a la pregunta diez.

Tabla 13. Resultados de la décima pregunta de la encuesta.

Pregunta 10: ¿El docente de Educación Física desarrolla actividades recreativas para mejorar el logro de tus aprendizajes?	Encuesta inicial	
	F	%
Siempre	12	52%
A veces	9	39%
Casi nunca	2	9%
Nunca	0	0%
Total	23	100%

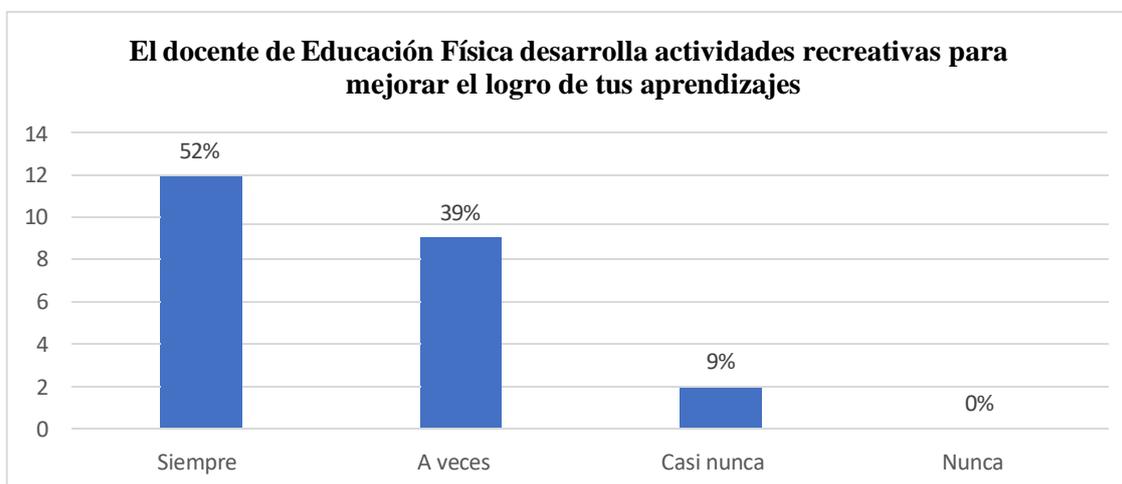
Nota. Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes de 10mo año, paralelo A, de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio.

Autor: Ramos, E. (2024)

La tabla 10 presenta los datos estadísticos de la encuesta referente a la décima pregunta, que indaga si los docentes de educación física desarrollan actividades recreativas para mejorar

el logro de los aprendizajes en los estudiantes. A continuación, se presenta una figura con todos los resultados obtenidos.

Figura 12. *El docente de Educación Física desarrolla actividades recreativas para mejorar el logro de tus aprendizajes.*



Fuente: *Datos obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de 10mo año paralelo A de Educación General Básica superior de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio dentro de las clases de Educación Física.*

Autor: *Ramos, E. (2024)*

Análisis e interpretación

En relación con la décima pregunta de la encuesta, se observa que el 52 % de la población indica que el docente siempre realiza actividades recreativas; el 39 % menciona que a veces; el 9 % señala que casi nunca se llevan a cabo, y en un 0 % que nunca realizan actividades recreativas. Este resultado es de suma importancia, ya que refleja la preocupación del docente por garantizar que todos sus estudiantes adquieran aprendizajes significativos.

La recreación desde una perspectiva teórica, ofrece una visión práctica, motivadora, abierta y reflexiva. Aprovechando la experiencia de diversos teóricos, promueve una enseñanza dinámica que proporciona a educadores y estudiantes valores y sensaciones tanto en contextos formales como informales. Incluye una variedad de recursos y actividades recreativas relacionadas con hábitos, la naturaleza, espacios y experiencias integradoras (Buenaventura, 2022, p. 280.)

Dentro del ámbito educativo, el papel del docente es crucial, pues a partir de su labor puede transmitir conocimiento de manera efectiva. Realizar actividades de manera recreativa

es positivo, ya que permite que los estudiantes aprendan de forma dinámica, cumpliendo con los objetivos educativos planteados.

En resumen, el docente de Educación Física que incorpora actividades recreativas en su enseñanza no solo mejora la condición física de los estudiantes, sino que también contribuye significativamente a su desarrollo académico, social y emocional. Estas actividades son esenciales para el desarrollo integral de los estudiantes y para crear un entorno escolar positivo y saludable.

6.2. Análisis de los test físicos pre y post aplicación de la propuesta pedagógica de intervención en los estudiantes de 10mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio.

En referencia a la aplicación de un pre test físico como herramienta de diagnóstico previo al diseño y ejecución de los planes de unidad didáctica, mismos que permitieron seleccionar actividades recreativas alineadas con las características de los estudiantes. Dado lo anterior, es necesario aplicar el mismo instrumento de investigación en forma de post test para analizar la influencia de la propuesta pedagógica en el objeto de estudio. En la tabla 14 se muestra la comparación de los datos obtenidos en el pre y post test de Ruffier Dickson.

Tabla 14. Resultados del pre y post test físicos.

Indicador	Frecuencia (pre test)	Porcentaje	Frecuencia (post test)	Porcentaje
Excelente	0	0%	0	0%
Bueno	5	22%	9	39%
Medio	10	43%	12	52%
Insuficiente	8	35%	2	9%
Malo	0	0%	0	0%
Total:	23	100%	23	100%

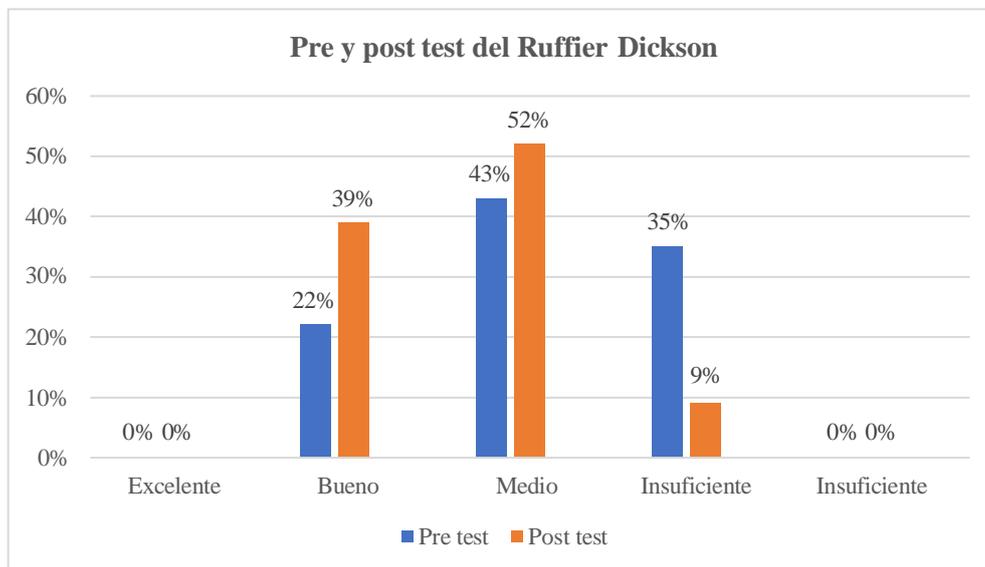
Nota: Datos obtenidos a través de los test de Ruffier Dickson aplicados a los estudiantes de 10mo año, paralelo A, de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio.

Autor: Ramos, E. (2024)

En la tabla presentada anteriormente se destacan los resultados del pre y post test de Ruffier Dickson. Estos resultados muestran una mejora en la condición física y una mayor capacidad de recuperación de la frecuencia cardiaca después de realizar las actividades

recreativas. Así mismo, para facilitar el análisis y comprensión se exponen los resultados en la figura 13.

Figura 13. Pre y post test de Ruffier Dickson aplicada a los estudiantes de 10mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio.



Fuente: Datos obtenidos del test de Ruffier Dickson aplicada a los estudiantes de 10mo año, paralelo A, de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio, en las clases de Educación Física.

Autor: Ramos, E. (2024)

Análisis e interpretación

Según la figura presentada, que realiza una comparación y un análisis detallado de los diferentes efectos obtenidos mediante la aplicación de la propuesta pedagógica, se observa un aumento significativo al comparar los resultados del pre test y el post test.

Con base en los datos obtenidos del pre test aplicado a la muestra de estudio, se evidencia que el indicador de excelente se encuentra en un 0 %, bueno en un 22 %, medio en un 43 %, insuficiente en un 35 %, y malo en un 0 %. No obstante, tras la aplicación de las actividades establecidas, se observa un cambio significativo en los valores del post test, con un 39 % en bueno, un 52 % en medio, un 9 % en insuficiente, y un 0 % tanto en excelente como en malo.

Estos datos evidencian un mejoramiento notable en la condición física y en la recuperación de la frecuencia cardiaca después de realizar las diferentes actividades recreativas. Este progreso subraya la importancia de incorporar estas actividades en proceso

educativo como medios efectivos para mejorar la salud física y el bienestar general de los estudiantes. La implementación de actividades recreativas no solo contribuye a la mejora del rendimiento cardiovascular, sino que también fomenta hábitos saludables, reduce el estrés, y promueve un estilo de vida activo desde una edad temprana.

Por otro lado, en la tabla 15 se detallan de manera general los datos obtenidos en el pre y post test del Índice de Masa Corporal (IMC) aplicado a los estudiantes, tomando como referencia las valoraciones expuestas continuación con sus respectivos valores, facilitando así un análisis comparativo.

Tabla 15. *Resultados del pre y post test físicos.*

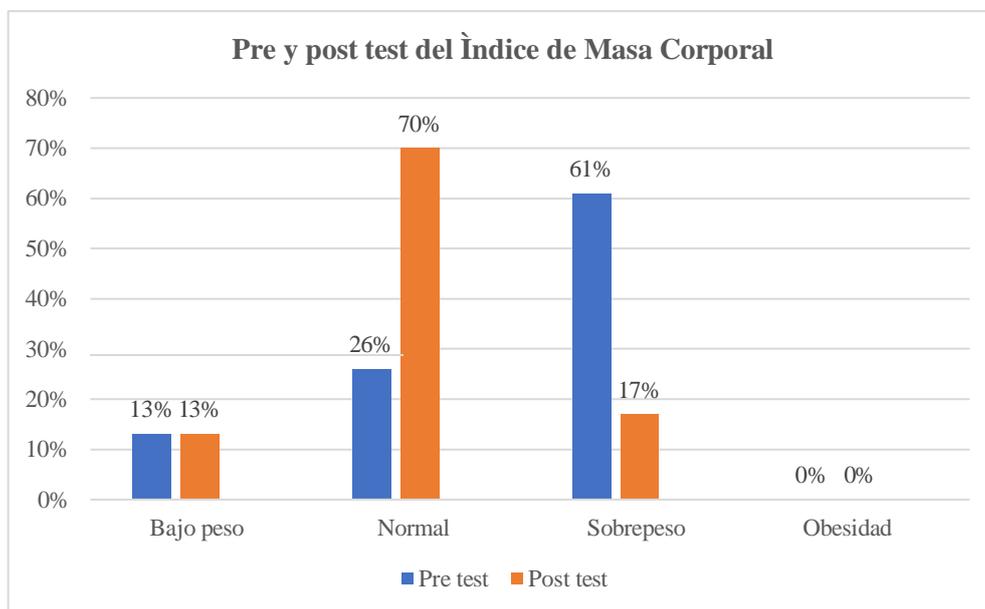
Indicador	Frecuencia (pre test)	Porcentaje	Frecuencia (post test)	Porcentaje
Bajo peso	3	13%	3	13%
Normal	6	26%	16	70%
Sobrepeso	14	61%	4	17%
Obesidad	0	0%	0	0%
Total:	23	100%	23	100%

Nota: *Datos obtenidos a través de los test del Índice de Masa Corporal aplicados a los estudiantes de 10mo año, paralelo A, de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio.*

Autor: *Ramos, E. (2024)*

En la tabla presentada anteriormente se exponen de manera general los datos obtenidos en el pre y post test correspondientes al Índice de Masa Corporal (IMC), con la finalidad de diagnosticar el peso de los estudiantes. Para facilitar su análisis y comprensión, los resultados también se presentan en la figura 14.

Figura 14. Pre y post test correspondiente al (IMC) aplicada a los estudiantes de 10mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio.



Fuente: Datos obtenidos del test del Índice de Masa Corporal aplicada a los estudiantes de 10mo año, paralelo A, de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio, en las clases de Educación Física.

Autor: Ramos, E. (2024)

Análisis e interpretación

Con base en la figura anteriormente expuesta, se presenta una comparativa y un análisis detallado de los diferentes estados de peso de los estudiantes durante el pre y post test correspondientes al Índice de Masa Corporal (IMC).

En relación con los datos recopilados, se destaca que ningún estudiante se encuentra en un estado de obesidad. Según el pre test, el 13 % de la muestra presentaba bajo peso, el 26 % se encontraba en un peso normal, y el 61 % tenía sobrepeso. Tras la implementación de una serie de actividades recreativas diseñadas para disminuir los niveles de peso, se aplicó un post test para evaluar los resultados. Este mostró una disminución en el indicador de sobrepeso al 17%, un aumento significativo en el nivel de peso normal al 70 %, y una estabilidad en el bajo peso, manteniéndose en un 13 %. Estos resultados evidencian la importancia de incorporar actividades recreativas como estrategias efectivas de enseñanza para mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes.

Como nos menciona Bauce (2022) que; el IMC es útil para estimar la prevalencia de la obesidad en una población y los riesgos asociados, aunque no considera la gran variabilidad en la naturaleza de la obesidad entre distintos individuos y grupos.

Incorporar actividades recreativas en las clases de educación física fomenta la participación activa de los estudiantes, lo que contribuye a un aumento significativo del movimiento corporal. Este incremento en la actividad física facilita la eliminación de toxinas y la quema de calorías, ayudando así a mantener un peso saludable. Además, estas actividades promueven el desarrollo de habilidades motoras, mejoran la coordinación y aumentan la resistencia cardiovascular. La participación regular en actividades recreativas también puede reducir los niveles de estrés y ansiedad, mejorar el estado de ánimo y fomentar el trabajo en equipo entre los estudiantes.

7. Discusión

En el presente trabajo de Integración Curricular titulado "Actividades recreativas para prevenir la obesidad en estudiantes de 10mo año, paralelo A, de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio", se utilizó una muestra de 23 estudiantes, de los cuales 15 son de género masculino y 8 de género femenino, con edades comprendidas entre los 14 y 16 años. A través de esta muestra, se logró obtener la información necesaria para el desarrollo de la discusión correspondiente y dar cumplimiento con los objetivos específicos.

Para dar respuesta al primer objetivo específico, que consiste en diagnosticar los niveles de obesidad en los estudiantes del 10mo año, paralelo A, se realizó un pre test del Índice de Masa Corporal (IMC). Los resultados indicaron que los estudiantes presentaban un nivel de sobrepeso en relación con su edad, el estado normal en el pre test aplicado se encontraba en un 26 %, y en el post test aumento en un 70% de la población. Este instrumento proporcionó la información necesaria para conocer el estado inicial de salud de los estudiantes antes de la implementación de las actividades recreativas.

En relación con lo anterior, se deduce la importancia de aplicar los pre test como herramientas iniciales de una investigación basadas en la actividad física, mismo que permiten conocer el estado inicial de la muestra a trabajar, en este caso diagnosticar el estado de peso en el que se encuentran los estudiantes, con el fin de elaborar y planificar actividades recreativas acordes a la edad y características específicas que presenten los mismos. Esto es fundamental para garantizar que las actividades recreativas sean seguras, efectivas y adaptadas a las necesidades individuales de cada estudiante, contribuyendo así a la mejora integral de su bienestar físico y emocional.

Respecto al segundo objetivo específico que consistió en diseñar un programa de actividades recreativas para prevenir la obesidad en los estudiantes, se llevó a cabo mediante el análisis de los resultados de la encuesta y de la observación de las clases de educación física. Estos datos permitieron elaborar los planes de unidad correspondiente a las actividades recreativas como juegos grupales, individuales, acompañados de implementos didácticos.

Estas actividades promueven la participación activa de los estudiantes, contribuyendo al mejoramiento de su salud y al desarrollo de sus capacidades físicas, cognitivas y sociales. Las actividades lúdicas son herramientas pedagógicas efectivas que facilitan el aprendizaje de manera divertida y placentera. En este proyecto, se implementó una serie de actividades

recreativas con el objetivo de reducir los niveles de obesidad en los estudiantes. Entre estas actividades se destacan juegos grupales, individuales, estos ejercicios implicaban gran movilidad de las capacidades tanto condicionales como coordinativas los ejercicios desarrollados fueron; las quemadas, el salto de cuerda, los relevos y los circuitos, entre otros. Estos juegos fomentan el desgaste físico, permitiendo a los estudiantes quemar calorías y eliminar toxinas, ayudando así a regular sus niveles de peso de acuerdo a su edad.

En cuanto al tercer objetivo específico, que consistió en aplicar el programa de actividades recreativas para prevenir la obesidad en los estudiantes, se llevó a cabo utilizando el método lúdico como estrategia de enseñanza. Este proceso didáctico se extendió durante un período de 8 semanas, abarcando un total de 16 sesiones de interacción. Cada sesión estuvo direccionada a la aplicación de los instrumentos y a las clases correspondientes establecidas en los planes de unidad didáctica.

En relación a este objetivo se destaca la importancia de incorporar las actividades recreativas como herramientas de aprendizaje que conlleven a motivar a los estudiantes a participar voluntariamente de estos juegos didácticos, lo que les permitirá experimentar varios beneficios y resultados positivos, contribuyendo a mejorar las clases de educación física en general, promoviendo un aprendizaje integral y constructivo, mediante un enfoque divertido buscando siempre el bienestar y desarrollo personal del estudiante.

Finalmente, el cuarto objetivo específico consistió en evaluar el programa de actividades recreativas para prevenir la obesidad en los estudiantes. Este proceso se llevó a cabo mediante la aplicación de un post test del Índice de Masa Corporal (IMC) a la población estudiada. Los resultados demostraron la efectividad de las actividades recreativas como alternativas para reducir y prevenir los niveles de obesidad, abordando así un desafío significativo en la actualidad.

En efecto, la implementación de este plan de actividades recreativas como propuesta pedagógica para la enseñanza y el cuidado integral del estudiante, generó un impacto positivo en la reducción del peso corporal de la población estudiada. En general, esta propuesta pedagógica favorece el bienestar físico y emocional de los estudiantes, fomentando hábitos de vida saludables y una actitud positiva hacia la actividad física. Además, el uso de actividades recreativas como herramientas pedagógicas ayuda a crear un ambiente de aprendizaje más inclusivo y motivador.

8. Conclusiones

Con referencia a los datos obtenidos de los objetivos y resultados y al análisis correspondiente, se han llegado a las siguientes conclusiones:

- Se concluye previa valoración inicial y final del grupo objeto de estudio, las actividades recreativas se presentan como una alternativa para prevenir la obesidad en los estudiantes. La disminución de los niveles de obesidad fue notable, la misma se debe a la práctica de las actividades recreativas ya que permitió a los estudiantes desarrollar una mejor capacidad tanto física y mental al cumplir con los objetivos planteados en la investigación.
- La aplicación del programa de actividades recreativas para prevenir la obesidad en los adolescentes de 10mo año paralelo A de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio, Loja 2024, resultó ser efectiva. Los estudiantes mostraron mejoras significativas en su condición física y una mayor motivación hacia la práctica de actividades físicas. El programa no solo contribuyó a la reducción de los niveles de obesidad, sino que también fomentó un entorno escolar más dinámico y participativo.
- Se concluye que la evaluación del plan de actividades recreativas para prevenir la obesidad dio resultados favorables, contribuyendo significativamente al estado físico y deportivo de los estudiantes. Esto ha fomentado una mayor autonomía y eficiencia en la realización de actividades físicas, promoviendo un estilo de vida mas saludable entre todos los estudiantes.

9. Recomendaciones

A partir del análisis de las conclusiones previamente introducidas, se resalta la necesidad de formular recomendaciones pertinentes que sirvan como guía para optimizar los resultados esperados en la investigación:

- Se recomienda continuar y fortalecer la implementación de programas de actividades recreativas durante las clases de educación física, asegurando su inclusión regular en la rutina diaria de los estudiantes. Esto ayudará a mantener niveles bajos de obesidad y a promover una mejor capacidad física y mental entre todos los estudiantes.
- Se recomienda integrar de manera continua las actividades recreativas en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Unidad Educativa, dado que son fundamentales para motivar a los estudiantes un estilo de vida saludable. Esta práctica no solo fortalece el bienestar físico y mental de los estudiantes, sino que también enriquece su experiencia educativa al hacerla más dinámica y participativa
- Se recomienda a la institución que se tome en cuenta esta investigación como precedente para mejorar los procesos de enseñanza en relación a fomentar una cultura sobre el cuidado corporal en los estudiantes en la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio.

10. Bibliografía

- Arráez, R. (2014). La recreación en la acción educativa para optimizar el tiempo libre. EFDeportes.
- Bauce, G. (2022). Índice de masa corporal, peso ideal y porcentaje de grasa corporal en personas de diferentes grupos etarios. *Revista digital de postgrado*. Obtenido de http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_dp/article/view/22824
- Benítez, R. L. (2014). Los juegos recreativos en las clases de Educación Física.
- CABRERA, C. S. (2012). DSPACE. JUEGOS RECREATIVOS PARA LOS ESTUDIANTES : <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/1911/1/tef124.pdf>
- Cortez, E. A. G., Ríos, E. D. S. G., & Reyes, E. L. (2020). Definición de obesidad: más allá del índice de masa corporal. *Revista Médica Vallejana/Vallejian Medical Journal*, 9(1), 61-64.
- Chala, R. D. (2023). Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los Adolescentes: Revisión Sistemática. *Redgade*. Obtenido de <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/166>
- Díaz, M. (2023). La importancia de la recreación en el aprendizaje y desarrollo de los niños.
- Figueroa Buenaventura, A. M., & Ávila Zambrano, J. L. (2022). Espacios recreativos y el rendimiento en el proceso de la enseñanza – aprendizaje de los estudiantes de Educación Inicial de la escuela Francisco Pacheco del Cantón Portoviejo periodo 2021 – 2022. *Revista EDUCARE*. Obtenido de <https://revistas.investigacion-upelipb.com/index.php/educare/article/view/1701>
- Finol, A. E. (30 de Junio de 2021). UEES. La importancia del juego para mejorar el desarrollo de nuestros niños: <https://uees.edu.ec/la-importancia-del-juego-para-mejorar-eldesarrollo-de-nuestros-ninos/>
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, M. J., & Hidalgo Vicario, M. I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría integral*, 21(4), 233-244.
- Herrera, J. T. G. (2020). Causas y consecuencias sistémicas de la obesidad y el sobrepeso. *Revista Educação e Humanidades*, 1(2, jul-dez), 157-179.
- Mateo, J. (2014). Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. *EfDeportes. com*, 19(196).

- Moreira, F. E. Z., & Sánchez, J. L. M. (2021). Juegos recreativos como propuesta pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica. *Dominio de las Ciencias*, 7(4), 336-355.
- Olza, J., & Hernández, Á. G. (2015). La obesidad. *Mediterráneo económico*, (27), 225-237.
- Pérez, S. P., & Santiago, M. A. (2002). El concepto de adolescencia. *Manual de prácticas clínicas para la atención integral a la salud en la adolescencia*, 2(3), 15-23.
- Razo Yugcha, A. A. (2017). *Las actividades recreativas y el tiempo libre de los adolescentes hde 14 a 17 años del caserío San Luis, cantón Tisaleo* (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Carrera de Cultura Física).
- Rodríguez Germán, G. K. (2021). *Actividades recreativas, interculturales e inclusivas para niños, niñas, adolescentes y jóvenes del batallón del suburbio, Guayaquil 2020* (Master's thesis).
- Romel, G. (2024). *Actividades recreativas como estrategia de enseñanza de educación física en los niños de la Unidad Educativa "Pio Jaramillo Alvarado" Loja, 2023*. [Título profesional, Universidad Nacional de Loja]. Repositorio de la Universidad Nacional de Loja. <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/29406>
- Salazar, C. M., Lozano, R. J., Sánchez, A. I. A., Vargas, C. S. P., Ceballos, A. C. A., & Murúa, J. A. H. (2016). Percepción del beneficio de los deportes y actividades recreativas en habilidades para la vida en niños y adolescentes de Ciudad Juárez, México. *Sportis: Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 2(3), 356-378.g
- Sánchez, D. J. M. (2006). La sociología del deporte en España. Estado de la cuestión. *Revista internacional de sociología*, 64(44), 177-204.
- Unicef. (2021). Características ¿Qué cambios y conductas son esperables en la adolescencia?
- Urzola, M. (2020). Métodos inductivos, deductivo y teoría de la pedagogía crítica. *Revista Crítica Transdisciplinar*, 3(1), 36-42.
- Urzola, A. M. (2020). MÉTODOS INDUCTIVO, DEDUCTIVO Y TEORÍA DE LA PEDAGOGÍA CRÍTICA. *Revista Crítica Transdisciplinar* 3. Obtenido de <https://petroglifosrevistacritica.org.ve/wp-content/uploads/2020/08/D-03-01-05.pdf>

11. Anexos

Anexo 1. Oficio para la apertura de la institución.



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación

Loja, 9 de abril de 2024

Magister.
Teresa De Jesús Herrera Herrera
**RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FERNANDO SUAREZ PALACIO
DE LA CIUDAD DE LOJA.**
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 señor estudiante **EDWIN JOSE RAMOS LIVIAPOMA** con C.I; 0150254837, que actualmente cursa el 8° ciclo de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, en la Universidad Nacional de Loja**, para que realice su trabajo de investigación en el décimo grado de Educación General Básica en 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 los docentes y estudiantes de manera presencial en la institución educativa.

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

Atentamente,

Mg.Sc. Ramiro Andrés Correa Contento
RESPONSABLE DE PROYECTOS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR,
DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEPORTE

Autorizado el pedido

Loja, 09 de Abril de 2024

UNIDAD EDUCATIVA
FERNANDO SUAREZ PALACIO
Lic. Teresa Herrera Herrera
RECTORA

Ciudadela Universitaria "Pío Jaramillo Alvarado",
Sector La Argelia · Loja - Ecuador
072-54 7234

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



FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2024-00060M.
Loja, 10 de abril del 2024

Magister.
José Picoita Quezada
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: **Actividades recreativas para prevenir la obesidad en adolescentes de 10mo año paralelo A de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio, Loja 2024.**, del aspirante **Señor. Edwin José Ramos Liviapoma**, 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 FISICA Y DEPORTES.
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.

Aut. JP./Elb. Mcy.
C/c. Estudiante. Edwin José Ramos
C/C.-Archivo.

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

Loja, 22 de abril del 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 **Edwin José Ramos Liviapoma** bajo el tema:

Actividades recreativas para prevenir la obesidad en adolescentes de 10mo año paralelo A de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio, Loja 2024.

Actividades recreativas para prevenir la obesidad en adolescentes de 10mo año paralelo A de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio, 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.



Lic. Jose Gregorio Picoita Quezada. Mg Sc.

DOCENTE ACESOR DEL PROYECTO DE INTEGRACION CURRICULAR

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



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-2024-00111M.
Loja, 11 de mayo del 2024

Magister.

José Picoita Quezada

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: **Actividades recreativas para prevenir la obesidad en adolescentes de 10mo año paralelo A de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio, Loja 2024.**, de la autoría del señor. **Edwin José Ramos Liviapoma**, 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.

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. Encuesta

CUESTINARIO PARA ENCUESTA

Estimado (a) estudiante.

El siguiente cuestionario tiene la finalidad de diagnosticar la frecuencia con la que se realizan actividades recreativas, por lo que se pide contestar al mismo tiempo con absoluta seriedad y sinceridad. Desde ya se agradece su oportuna colaboración.

Datos Generales:

Sexo: Masculino () Femenino ()

Edad: () Años.

- 1) Aparte de la sesión de clase prevista por el docente, ¿Realizan alguna actividad de juego como motivación para iniciar la clase?**
 - a. Siempre
 - b. A veces
 - c. Casi nunca
 - d. Nunca
- 2) Fuera del horario escolar: ¿Con que frecuencia participa usted en actividades recreativas?**
 - a. Siempre
 - b. A veces
 - c. Casi nunca
 - d. Nunca
- 3) ¿Considera que existe una buena relación entre todos los estudiantes cuando se realizan actividades recreativas?**
 - a. Siempre
 - b. A veces
 - c. Casi nunca
 - d. Nunca
- 4) ¿Cuándo se realiza actividades recreativas dentro o fuera del aula, ¿Participas activamente?**

- a. Siempre
 - b. A veces
 - c. Casi nunca
 - d. Nunca
- 5) **¿Cree usted que las actividades recreativas aportan para el desarrollo de su aprendizaje?**
- a. Siempre
 - b. A veces
 - c. Casi nunca
 - d. Nunca
- 6) **¿Crees que las actividades recreativas fomentan la creatividad en la solución de algún problema en la vida diaria?**
- a. Siempre
 - b. A veces
 - c. Casi nunca
 - d. Nunca
- 7) **¿Considera usted que la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio contribuye a la práctica de Actividades Recreativas?**
- a. Siempre
 - b. A veces
 - c. Casi nunca
 - d. Nunca
- 8) **¿Consideras que las actividades recreativas te ayudan a alcanzar tu desarrollo personal?**
- a. Siempre
 - b. A veces
 - c. Casi nunca
 - d. Nunca
- 9) **¿Sus padres le motivan y le enseñan a usted Actividades Recreativas en sus momentos libres?**
- a. Siempre
 - b. A veces
 - c. Casi nunca
 - d. Nunca

10) ¿El docente de Educación Física desarrolla actividades recreativas para mejorar el logro de tus aprendizajes?

- a. Siempre
- b. A veces
- c. Casi nunca
- d. Nunca

Anexo 6. Test de Ruffier Dickson.

Instrumento del test de Ruffier Dickson

En la presente investigación denominada actividades recreativas para prevenir la obesidad en adolescentes, se plantea el test de Ruffier Dickson con la intención de calcular la resistencia aeróbica de corta duración y la capacidad de recuperación cardiaca que tiene el estudiante.

Objetivo

Identificar la resistencia aeróbica de cada estudiante al inicio y al final del proyecto de investigación para verificar si con el desarrollo de las actividades recreativas mejoran y corroborar los resultados obtenidos.

P1: Pulso 1 (en reposo)

P2: Pulso 2 (después de realizar 30 sentadillas en 45 segundos)

P3: Pulso 3 (se toma 45 segundos después de tomar el segundo pulso)

Formula de Ruffier Dickson	
Índice Ruffier Dickson: $(P1+P2+P3) - 200 / 10$	
Ejemplo	
P1: $15 \times 4 = 60$	IR = $(P1+P2+P3) - 200 / 10$
P2: $24 \times 4 = 96$	IR = $(60 + 96 + 80) - 200 / 10$
P3: $20 \times 4 = 80$	IR = $236 - 200 / 10$
	IR = $36 / 10 = 3.6$ Estado: Bueno

A continuación, voy a ubicar una imagen referencial sobre el índice de Ruffier Dickson, para poder verificar en que estado se encuentra estudiante.

Índice Ruffier	Estado
Si el ir = 0	Excelente – Propia de atletas

Anexo 7. Test de Índice de Masa Corporal (IMC).

Para evaluar el nivel de peso en los estudiantes de 10mo año paralelo A de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio, el cual se calculará mediante el test de índice de masa corporal.

Objetivo

Verificar el nivel de peso de cada uno de los estudiantes del 10mo año paralelo A.

Formula

$$\text{Peso (kg)} / [\text{estatura (m)}]^2$$

A continuación, se presenta la tabla de IMC para indicar el nivel de peso

IMC	Nivel de peso
Por debajo de 18.5	Bajo Peso
18.5 – 24.9	Normal
25 – 29.9	Sobrepeso
30 o más	Obesidad

FICHA DE ANOTACIÓN					
Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio.					
Grado:					
Test de IMC					
N°	Nombres y Apellidos	Peso (Kg)	Talla (m)	IMC	Nivel del peso
1					
2					
3					
4					
5					
6					

7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

Anexo 8. Evidencias fotográficas.

Figura 15. Socialización del Trabajo de Integración Curricular.



Fuente: Imagen tomada en la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio.

Autor: Ramos, E. (2024)

Figura 16. Aplicación de la propuesta de intervención pedagógica.



Fuente: Imagen tomada en la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio.

Autor: Ramos, E. (2024)

Figura 17. Aplicación de la propuesta de intervención pedagógica.



Fuente: Imagen tomada en la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio.

Autor: Ramos, E. (2024)

Figura 18. *Aplicación de la propuesta de intervención pedagógica.*



Fuente: *Imagen tomada en la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio.*

Autor: *Ramos, E. (2024)*

Figura 19. *Aplicación de la propuesta de intervención pedagógica.*



Fuente: *Imagen tomada en la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.*

Autor: *Ramos, E. (2024)*

Figura 20. *Aplicación de la propuesta de intervención pedagógica.*



Fuente: *Imagen tomada en la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio.*

Autor: *Ramos, E. (2024)*

Figura 21. *Aplicación de la propuesta de intervención pedagógica.*



Fuente: *Imagen tomada en la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio.*

Autor: *Ramos, E. (2024)*

Figura 22. *Aplicación de la propuesta de intervención pedagógica.*



Fuente: *Imagen tomada en la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio.*

Autor: *Ramos, E. (2024)*

Figura 23. *Evaluación de los diferentes test.*



Fuente: *Imagen tomada en la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio.*

Autor: *Ramos, E. (2024)*



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 didáctica de actividades recreativas para prevenir la obesidad en adolescentes de 10mo año paralelo A de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio, Loja, 2024.

Link de la propuesta

<https://drive.google.com/file/d/1KikMtOQbeieLvYnv7e7MZTEOFQtXggW9/view?usp=sharing>

AUTOR:

Edwin José Ramos Liviapoma

ASESOR:

Mgs. Jose Gregorio Picoita Quezada

Loja – Ecuador

2024

Anexo 10. Proyecto de Integración Curricular.



unl

Universidad
Nacional
de Loja

PERIODO ACADÉMICO

marzo -agosto 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

**Actividades recreativas para prevenir la obesidad en adolescentes de 10mo año
paralelo A de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio, Loja 2024.**

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

Autor:

Edwin Jose Ramos Liviapoma

Docente asesor:

Lic. José Gregorio Picotita Quezada. Mg. Sc.

Loja – Ecuador.

2024

Anexo 11. Certificado de traducción del resumen.

Lic. Andrea Sthefanía Carrión Mgs

0984079037

andrea.s.carrion@unl.edu.ec

Loja-Ecuador

Loja, 10 de octubre del 2024

La suscrita, Andrea Sthefanía Carrión Fernández, Mgs, **DOCENTE EDUCACIÓN SUPERIOR** (registro de la SENESCYT número: 1008-12-1124463), **ÁREA DE INGLÉS-UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**, a petición de la parte interesada y en forma legal.

CERTIFICA:

Que la traducción del resumen del documento adjunto, solicitado por el señor: **Edwin Jose Ramos Liviapoma** con cédula de ciudadanía **No. 0150254837**, cuyo tema de investigación se titula: **"Actividades recreativas para prevenir la obesidad en adolescentes de 10mo año paralelo A de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio, Loja 2024."** ha sido realizado y aprobado por mi persona, Andrea Sthefanía Carrión Fernández, Mgs. en Pedagogía.

El apartado del Abstract es una traducción textual del Resumen aprobado en español.

Particular que comunico en honor a la verdad para los fines académicos pertinentes, facultando al portador del presente documento, hacer el uso legal pertinente.

**ANDREA
STHEFANIA
CARRION
FERNANDEZ**

Firmado digitalmente
por ANDREA STHEFANIA
CARRION FERNANDEZ
Fecha: 2024.10.10
19:17:54 -06'00'

Andrea Sthefanía Carrión Fernández. Mgs.

English Professor