



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

La actividad física como medio para prevenir el sedentarismo en niños del séptimo “A” de la Escuela de Educación Básica “Rosa Josefina Burneo de Burneo”, Loja 2023-2024.

Trabajo de integración curricular, previo a la obtención del título de Licenciado de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

AUTOR:

Ruben David Lima Avila

DIRECTOR:

Lic. Giraldo Viera Avinaz. PhD.

Loja - Ecuador

2025

Certificación

Loja, 3 de febrero del 2025

Lic. Giraldo Viera Avinaz. PhD.

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICO:

Que he revisado y orientado todo el proceso de elaboración del Trabajo de Integración Curricular denominado: **La actividad física como medio para prevenir el sedentarismo en niños del séptimo “A” de la Escuela de Educación Básica “Rosa Josefina Burneo de Burneo”, Loja 2023-2024.**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, de autoría del estudiante **Ruben David Lima Avila**, con **cédula de identidad Nro. 1105193500**, una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja, para el efecto, autorizo la presentación para la respectiva sustentación y defensa.



Lic. Giraldo Viera Avinaz. PhD.

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Autoría

Yo, **Ruben David Lima Avila**, 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 y acciones legales, por el contenido del mismo. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi Trabajo de Integración Curricular, en el Repositorio Digital Institucional – Biblioteca Virtual.



Firma:

Cédula de identidad: 1105193500

Fecha: Loja, 3 de febrero del 2025

Correo electrónico: ruben.lima@unl.edu.ec

Teléfono: 0963937867

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, **Ruben David Lima Avila**, declaro ser autor del Trabajo de Integración Curricular denominado: **La actividad física como medio para prevenir el sedentarismo en niños del séptimo “A” de la Escuela de Educación Básica “Rosa Josefina Burneo de Burneo”, Loja 2023-2024.**, como requisito para optar el título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**; autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que, con fines académicos, publique 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 Nacional de Loja.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o por la copia del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, suscribo, en la ciudad de Loja, a los tres días del mes de febrero de dos mil veinticinco.

Firma: 

Autor: Ruben David Lima Avila

Cédula: 1105193500

Dirección: Loja, Turunuma, Av. Barcelona

Correo electrónico: ruben.lima@unl.edu.ec

Teléfono: 0963937867

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Director del Trabajo de Integración Curricular: Lic. Giraldo Viera Avinaz. PhD.

Dedicatoria

El presente trabajo de tesis se lo dedico principalmente a Dios, por brindarme salud y sabiduría para lograr cumplir con este objetivo tan importante en mi vida.

A mis padres Víctor Lima y María Avila, por siempre estar presentes con su apoyo incondicional en cada uno de mis pasos.

A mis hermanos que a pesar de la distancia han estado siempre presentes con sus consejos y su ejemplo, plasmando en mí un carácter de fortaleza para cumplir mis metas e ir en busca de mis sueños.

Ruben David Lima Avila

Agradecimiento

Mi gratitud eterna a la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación, por ser la sede de todo el conocimiento adquirido en estos años, a la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, a las autoridades y personal docente que con su sabiduría, conocimiento, opiniones, sugerencias y apoyo me motivaron a ser una mejor persona así mismo me ayudaron al desarrollo del presente trabajo.

A mi director de tesis el Lic. Giraldo Viera Avinaz. PhD., quien se ha tomado el debido tiempo y paciencia para transmitir sus conocimientos y sus orientaciones.

Finalmente, agradezco a quienes me apoyaron al proporcionar el espacio suficiente y necesario para el desarrollo de este trabajo además de brindarme ánimos, consejos y sus buenos deseos.

Ruben David Lima Avila

Índice de contenidos

Certificación	ii
Autoría	iii
Carta de autorización	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice de contenidos	vii
Índice de tablas.....	ix
Índice de figuras.....	x
Índice de anexos.....	xi
1. Título	1
2. Resumen	2
Abstract.....	3
3. Introducción	4
4. Marco teórico	6
4.1. Actividad Física.....	6
4.1.1. Beneficios de la actividad física en niños.....	7
4.1.2. Actividad física aeróbica.....	10
4.2. Sedentarismo.....	11
4.2.1. Causas del sedentarismo.....	12
4.2.2. Consecuencias del sedentarismo.....	14
4.2.3. Recomendaciones para prevenir el sedentarismo en niños.....	16
5. Metodología	18
5.1. Área de estudio.....	18
5.2. Procedimiento.....	19
5.2.1. Enfoque de la Investigación.....	19

5.2.2. Diseño de la investigación.....	19
5.2.3. Alcance de investigación.....	20
5.2.4. Métodos.....	20
5.2.5. Línea de investigación.....	22
5.3. Técnicas.....	23
5.3.1. Instrumentos.....	23
5.3.2. Población y muestra.....	24
5.4. Procesamiento y análisis de los datos.....	25
5.5. Proceso para el desarrollo del programa de intervención.....	25
6. Resultados.....	28
6.1. Análisis de la encuesta realizada.....	29
6.2. Análisis del pre test y post test realizados.....	33
6.2.1. Recolección de datos del pre- test y post- test de Ruffier Dickson.....	34
6.2.2. Resultados del pre- test y post- test de Ruffier Dickson.....	37
7. Discusión.....	40
8. Conclusiones.....	42
9. Recomendaciones.....	43
10. Bibliografía.....	44
11. Anexos.....	47

Índice de tablas:

Tabla 1. Población y muestra	24
Tabla 2. Diseño y desarrollo de la propuesta	26
Tabla 3. Muestra con la que se trabajó en la investigación.....	28
Tabla 4. Realiza actividad física durante la semana	29
Tabla 5. Realiza actividad física durante la semana	30
Tabla 6. Importancia de la actividad física	31
Tabla 7. Tiempo dedicado a dispositivos electrónicos	32
Tabla 8. Recolección de datos del pre-test y post- test de Ruffier Dickson.....	34
Tabla 9. Resultados del pre-test y post- test de Ruffier Dickson	37

Índice de figuras:

Figura 1. Croquis de la investigación de la Escuela de Educación Básica “Rosa Josefina Burneo de Burneo”	18
Figura 2. Muestra con la que se trabajó en la investigación.	28
Figura 3. Horas de actividad física que realiza semanalmente	29
Figura 4. Condición física.....	31
Figura 5. Importancia de la actividad física.....	32
Figura 6. Tiempo dedicado a dispositivos electrónicos.....	33
Figura 7. Valores del test de Ruffier Dickson.....	36
Figura 8. Test de Ruffier Dickson.....	38

Índice de anexos:

Anexos 1. Oficio de apertura a la institución.....	47
Anexos 2. solicitud de designación de asesor para la revisión del proyecto de integración curricular.....	48
Anexos 3. Informe de estructura, coherencia y pertinencia del trabajo de integración curricular.....	49
Anexos 4. Oficio de aprobación y designación de director del trabajo de integración curricular.....	50
Anexos 5. Encuesta.....	51
Anexos 6. Test.....	52
Anexos 7. Evidencias fotográficas.....	53
Anexos 8. Propuesta.....	54
Anexos 9. Certificación de traducción del resumen.....	55

1. Título

La actividad física como medio para prevenir el sedentarismo en niños del séptimo “A” de la Escuela de Educación Básica “Rosa Josefina Burneo de Burneo”, Loja 2023-2024.

2. Resumen

El presente trabajo de integración curricular fue desarrollado con el objetivo de promover la actividad física como medio para prevenir el sedentarismo en niños del séptimo “A” de la Escuela de Educación Básica “Rosa Josefina Burneo de Burneo”, 2023-2024. Además, se utilizó un enfoque mixto, con diseño cuasiexperimental y de tipo correlacional. Apoyándose de métodos inductivo, deductivo, científico, histórico y analítico. Del mismo modo, se aplicó instrumentos diagnósticos como encuesta y test a una muestra de 20 estudiantes. Según los resultados obtenidos una vez aplicados los instrumentos diagnósticos, se evidencia que los valores del test son altos, por ende, en base a estos resultados se diseñó y se aplicó una propuesta pedagógica basada en la actividad física para prevenir el sedentarismo en la muestra antes mencionada, la cual se estructuró en 22 sesiones de clase con actividades relacionadas a los fundamentos de varios deportes en el bloque de prácticas deportivas del área de educación física. Luego de haber realizado actividades aeróbicas, juegos lúdicos y colaborativos enfocados en distintos deportes, circuitos de resistencia y coordinación, y también de haber aumentado el tiempo dedicado a la realización de actividades físicas semanalmente, se logra determinar que los pulsos y la frecuencia cardíaca disminuyeron, evidenciando mejoría en los valores y rendimiento de los participantes. Se concluye que antes de la aplicación de la propuesta existían algunos vacíos como la falta de compromiso para realizar actividades físicas y escasa información sobre su importancia, en cambio, post aplicación de la propuesta se determina que es efectiva y tiene incidencia positiva en la prevención del sedentarismo y esto se ve reflejado en la mejora de la condición física y motivación al momento de realizar actividad física.

Palabras clave: *Actividad física, sedentarismo, resistencia aeróbica, juegos didácticos, motivación, prácticas deportivas.*

Abstract

This curricular integration work was developed with the main goal of promoting physical activity as a mean to prevent sedentary lifestyle in children of the seventh “A” of the “Rosa Josefina Burneo de Burneo” Basic Education School, 2023-2024. In addition, a mixed approach was used, with a quasi-experimental and correlational design. Relying on inductive, deductive, scientific, historical and analytical methods. Similarly, diagnostic instruments such as a survey and test were applied to a sample of 20 students. According to the results obtained once the diagnostic instruments were applied, it is evident that the test values are high, therefore, based on these results, a pedagogical proposal based on physical activity was designed and applied to prevent sedentary lifestyle in the sample mentioned before, which was structured in 22 class sessions with activities related to the fundamentals of various sports in the sports practice space of the physical education area. After having carried out aerobic activities, recreational and collaborative games focused on different sports, resistance and coordination circuits, and also having increased the time dedicated to carrying out physical activities weekly, it was determined that pulses and heart rate decreased, evidencing improvement in the values and performance of the participants. It is concluded that before the application of the proposal there were some gaps such as the lack of commitment to carry out physical activities and little information about its importance, however, after application of the proposal it is determined that it is effective and has a positive impact on the prevention of sedentary lifestyle and this is reflected in the improvement of physical condition and motivation when performing physical activity.

Keywords: *Physical activity, sedentary lifestyle, aerobic resistance, educational games, motivation, sports practices.*

3. Introducción

La actividad física hace referencia a cualquier movimiento corporal que realiza una persona y que requiere de un gasto calórico mayor al de estar en reposo, por otro lado, el sedentarismo se caracteriza por la inactividad en donde las personas sedentarias pasan gran parte del tiempo sentados o acostados haciéndolas propensas a padecer enfermedades no transmisibles (ENT).

La importancia de realizar actividades físicas aeróbicas con una intensidad moderada o vigorosa de al menos 60 minutos diarios en adolescentes sirve para mejorar la frecuencia cardiaca y respiratoria, un sistema muscular y óseo más fuerte, una salud mental más óptima, promoviendo la salud en general, por lo tanto, termina siendo una herramienta valiosa para combatir el sedentarismo y motivar a las personas a llevar un estilo de vida saludable.

En base a lo mencionado anteriormente, ha sido preciso plantear la siguiente pregunta: ¿De qué manera influye la práctica de actividad física como medio para prevenir el sedentarismo en niños del séptimo “A” de la Escuela de Educación Básica “Rosa Josefina Burneo de Burneo”? Para dar solución a la pregunta antes mencionada se ha tomado como muestra a los niños de 11 a 12 años de la Escuela de Educación Básica “Rosa Josefina Burneo de Burneo”. Esta interrogante sirvió para plantear el tema de investigación: La actividad física como medio para prevenir el sedentarismo en niños del séptimo “A” de la Escuela de Educación Básica “Rosa Josefina Burneo de Burneo”, Loja 2023-2024.

Las actividades que se realizaron en la escuela fueron con el objetivo de mejorar la salud en los niños. Al realizar actividad física regularmente, se fortalece el sistema cardiovascular, se mejora la capacidad pulmonar, se desarrolla la musculatura y se promueve la salud ósea. Además, la actividad física ayuda a reducir el estrés, mejora el estado de ánimo y promueve una mayor concentración y rendimiento académico en los estudiantes de dicha institución.

Según menciona Vidarte et al. (2011): «La actividad física es concebida como cualquier movimiento intencionado realizado por los músculos esqueléticos, resultado de un gasto de energía y de una experiencia personal que permite interactuar con los otros y el ambiente que nos rodea» (p. 206).

La actividad física hace referencia a cualquier movimiento que requiera de un gasto energético mayor al de estar en reposo, para que la actividad física sea beneficiosa en la salud de las personas deben ser actividades aeróbicas moderadas o intensas, en las que se involucren el trabajo del sistema musculoesquelético para fortalecimiento de músculos y huesos.

Por otro lado, como sostiene Amagua (2023): «El sedentarismo es un estilo de vida carente de movimiento y es el principal causante de las enfermedades crónicas no transmisibles, el cual, afecta a todas las edades, pero principalmente en la etapa de la adolescencia» (p. 316).

El sedentarismo hace referencia a la falta de actividad física en donde las personas sedentarias pasan en inactividad durante largos periodos de tiempo sobre todo en tiempos de ocio, los adolescentes dedican gran parte de su tiempo libre a actividades sedentarias como jugar videojuegos, pasar en redes sociales, mirar televisión, etc.

Para estructurar con mayor formalidad a la investigación, hay que recalcar que el objetivo general fue: promover la actividad física como medio para prevenir el sedentarismo en niños del séptimo “A” de la Escuela de Educación Básica “Rosa Josefina Burneo de Burneo”, 2023-2024., y como objetivos específicos tenemos: elaborar un programa de actividad física como medio para prevenir el sedentarismo en niños del séptimo “A” de la Escuela de Educación Básica “Rosa Josefina Burneo de Burneo”, 2023-2024. Para posterior a ello, aplicar un programa de actividad física como medio para prevenir el sedentarismo en niños del séptimo “A” de la Escuela de Educación Básica “Rosa Josefina Burneo de Burneo”, 2023-2024. Finalmente, para que el proyecto tenga validez se terminó evaluando el programa de actividad física como medio para prevenir el sedentarismo en niños del séptimo “A” de la Escuela de Educación Básica “Rosa Josefina Burneo de Burneo”, 2023-2024.

Con la presente investigación se logró aplicar actividades aeróbicas, juegos lúdicos y colaborativos enfocados en distintos deportes, circuitos de resistencia y coordinación, y también de haber aumentado el tiempo dedicado a la realización de actividades físicas semanalmente, con la finalidad de fomentar la motivación en el desarrollo de actividades físicas y de incorporarlas como un estilo de vida.

4. Marco teórico

4.1. Actividad Física

La actividad física está relacionada básicamente a cualquier movimiento corporal que realice una persona de manera eficiente y efectiva, involucrando a los músculos esqueléticos, en dichos movimientos se requiere de un gasto energético mayor al gasto energético del que se requiere al estar en reposo, por ende, la actividad física hace referencia a todo movimiento como por ejemplo caminar, lavar los platos, practicar deportes, actividades recreativas, que requieren de un esfuerzo mayor al del estar en inactividad.

Es importante mencionar que la actividad física moderada o intensa es beneficiosa para la salud. Según la OMS (2022): deberían dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente actividades aeróbicas, las mismas que deben estar estructuradas a lo largo de la semana, además se deben incorporar actividades que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana.

La actividad física que realiza cada persona debería estar enfocada a características tanto físicas como preferenciales, esto significa que no se debe realizar actividades físicas que requieran de un sobre esfuerzo en personas que aún no están preparadas ni tampoco que la realización de este tipo de actividad se convierta en una carga que pueda resultar en un abandono de dicha actividad y para tener una mayor probabilidad de promover la actividad física como un estilo de vida se recomienda practicar actividades que motiven y les provoquen satisfacción realizarlas. (Prieto, 2011).

La actividad física es mejor realizarla de manera planificada y con propósitos u objetivos previamente definidos, estos propósitos pueden estar enfocados a las necesidades, capacidades e intereses de cada persona, como en mejorar la salud, reducir el peso corporal, aumentar el rendimiento deportivo, desarrollar la fuerza muscular, mejorar la flexibilidad o coordinación, con una planificación adecuada se maximizaran los beneficios, además, será más fácil mantener la constancia y la motivación para lograr cumplir las metas previamente establecidas y no desertar de dichas actividades.

Algunas actividades físicas que es recomendable hacer son el entrenamiento de resistencia como levantar mancuernas, ejercicios con bandas elásticas o incluso con su propio peso corporal, también existen actividades aeróbicas como bailo terapia, andar en bicicleta, trotar, correr, practicar natación, además podemos incluir deportes y actividades recreativas, existe un amplio número de actividades físicas que se pueden desarrollar, en donde las personas se pueden decidir

una o varias actividades que vayan enfocadas a sus objetivos y sus preferencias como ya se ha mencionado anteriormente.

La actividad física además de ser beneficiosa para la salud sirve como disfrute para todas las personas, pero sobre todo para los niños, por lo cual las actividades deben estar enfocadas o relacionadas a juegos recreativos, didácticos, cooperativos para fomentar el trabajo en equipo y mantener la motivación y por ende poder crear un hábito y un estilo de vida saludable desde edades tempranas.

4.1.1. Beneficios de la actividad física en niños

La actividad física tiene múltiples beneficios en la salud tanto física como psicológica de los niños, también mejora el desempeño académico y reduce la probabilidad de padecer depresión, desarrolla un sistema musculoesquelético fuerte y resistente, mejora la presión arterial y la condición aeróbica de los niños, ayuda a mantener normales los niveles de azúcar en la sangre, se reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas como la diabetes tipo II y la obesidad manteniendo un peso saludable.

Se ha logrado determinar en varios estudios que la actividad física moderada o intensa que se realice de manera regular ayuda a prevenir y controlar las ENT, como lo son enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y algunos tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. (OMS, 2022)

La actividad física influye en la salud mental y emocional de las personas de manera positiva llegando a reducir los niveles de estrés y de ansiedad disminuyendo la hormona que provoca el estrés como lo es el cortisol, y aumentando los niveles de endorfinas que son neurotransmisores que pueden reducir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo: «el ejercicio físico efectuado de manera regular disminuye el grado de ansiedad, proporcionando a su vez sensación de bienestar, y mejorando el estado de ánimo y la autoestima a la par que la calidad del sueño» (Ramon et al., 2017, p. 175).

Las personas que realizan actividad física tienen un mejor autoconcepto aumentando la confianza y seguridad al participar en dichas actividades, según mencionan Akandere y Takin (2005), la actividad física puede tener un efecto significativo sobre la salud mental. Las personas que realizan actividad física tienen mejores conceptos sobre sí mismos y tienen una elevada autoestima puesto que se sienten activos y competentes para realizar movimientos que requieran de un esfuerzo físico, sienten que cuidan de sí mismos y de su relación intrapersonal lo que

produce un incremento en la confianza, la estabilidad emocional, mejora su independencia personal sintiéndose más capaces y seguros de sí mismos.

El desarrollo de las capacidades perceptivo motrices como lo es el equilibrio es fundamental en edades tempranas porque ayuda a la coordinación motora del niño, mejorando el control de los diferentes movimientos que realiza el cuerpo, la mayoría de las actividades físicas, recreativas, deportivas, lúdicas, requieren de un buen equilibrio, al desarrollar el equilibrio en los niños tienen una buena base para mejorar sus habilidades, lo cual les permite disfrutar y ejecutar de manera más eficaz las actividades previamente mencionadas. Según Redondo (2011): «En todas las actividades físicas, el equilibrio tiene una función muy importante en el control corporal. Un equilibrio correcto es la base fundamental de una buena coordinación dinámica general y de cualquier actividad independiente de los miembros superiores e inferiores» (p. 7).

Mejora la coordinación motora en los niños, puesto que al realizar actividad física se involucran una gran cantidad de movimientos perfeccionando el dominio corporal, durante la realización de los movimientos se los debe realizar sincronizadamente al momento de ejecutar tareas como saltar, correr, correr en zigzag, entre otros. La parte lúdica es fundamental para que el niño se sienta motivado a desarrollar actividades, como menciona Redondo (2011):

Durante las primeras edades el juego tendrá un papel muy importante para que así el alumnado vaya adquiriendo madurez nerviosa y muscular necesaria para regular su propio cuerpo. Además de todo ello, el niño/a tendrá que ajustarlo al espacio, siendo muy importante el nivel de percepciones corporales, espaciales y temporales. La coordinación en estas primeras edades se trabaja desde la globalidad. (p. 5)

La actividad física en niños ayuda a mejorar no solo la salud, sino también sus relaciones personales promoviendo la socialización y el trabajo en equipo, en donde se comparten experiencias con compañeros, familiares, amigos y personas de su entorno, ayudando a fortalecer los lazos sociales los cuales son importantes para el bienestar tanto psicológico como emocional, en donde los niños desarrollan habilidades sociales como la empatía al momento de ponerse en el lugar de los demás, la comunicación cuando el niño habla con sus compañeros y desarrolla estrategias al practicar un juego o realizar algún deporte, la colaboración cuando se ayudan entre sí para conseguir un mismo objetivo, habilidad de escucha al momento de poner atención a las indicaciones para realizar alguna actividad, se debe enseñar al niño la autogestión emocional en donde pueda reconocer las emociones propias y de los demás, Según Carbonell et al. (2018):

La Educación Física debe convertirse en un método para que los alumnos se reconozcan e interactúen con las personas de manera sana, y a la vez adquieran destrezas y habilidades sociales, que les permitan tener buenas relaciones con su familia, amigos y en general con todo su entorno social. Mediante las actividades, juegos y ejercicios en base a la Expresión Corporal, los alumnos pueden interactuar de forma directa, expresando sentimientos y deseos, mediante su cuerpo, poniéndose de acuerdo con sus compañeros. (p. 269)

La práctica regular de actividades físicas beneficia notablemente el desarrollo de la fuerza en niños debido a diversos factores, mediante la participación constante en actividades físicas las cuales deben ser apropiadas para su edad. Las actividades físicas estimulan el crecimiento muscular, fortaleciendo y tonificando los músculos a medida que los niños se mueven, juegan y realizan actividades deportivas. Este proceso implica la estimulación de fibras musculares, lo que contribuye al aumento de la masa muscular.

Mantener un control apropiado del peso corporal en niños es fundamental para prevenir el sobrepeso u obesidad, con la actividad física esto es posible, puesto que, al realizar ejercicios físicos se queman calorías lo cual es esencial para equilibrar la ingesta calórica y aumentar el metabolismo ayudando a prevenir el aumento de peso, es importante acompañar la actividad física con una correcta dieta. Como menciona Trejo et al. (2012):

La actividad física, desde hace tiempo se considera un componente de relevancia para un estilo de vida saludable. La evidencia científica indica que una vida activa, reduce la obesidad dado que el ejercicio se encuentra relacionado directamente con el peso y la composición corporal, al igual que con el índice de cintura. (p. 36)

Existen varios tipos de actividades físicas que pueden incluir los niños en su rutina diaria, dentro del ámbito deportivo existe una gran variedad de disciplinas ya sea por equipos o individuales entre ellos podemos mencionar deportes como el fútbol, baloncesto, atletismo, voleibol, etc. Las prácticas deportivas favorecen al desarrollo físico, mejorando la resistencia, flexibilidad, coordinación, al desarrollo social, emocional, al trabajo en equipo, la colaboración, la competencia sana, una buena gestión de la frustración, etc. La participación en los deportes les brinda a los niños la oportunidad para interactuar con sus compañeros y su entorno, desarrollar habilidades sociales, a respetar a los demás construyendo valores como el respeto, la disciplina, entre otros.

4.1.2. Actividad física aeróbica

La actividad física aeróbica hace referencia a actividades de larga duración y de manera continua en donde se involucra el uso de los músculos, del sistema cardiovascular y respiratorio, por ende, se requiere de un suministro constante de oxígeno para mantener el esfuerzo durante periodos de tiempo prolongados puesto que el oxígeno es usado como fuente de energía mediante el metabolismo de carbohidratos y grasas ayudando a mantener la resistencia aeróbica.

También hace referencia a ejercicios que implican el uso continuo y rítmico de grandes grupos musculares, mejorando la capacidad del sistema cardiovascular y respiratorio para suministrar oxígeno de manera eficiente al cuerpo. Estos ejercicios, como correr, nadar, andar en bicicleta o bailar, elevan la frecuencia cardíaca y la respiración durante períodos prolongados de tiempo, lo que estimula la quema de calorías, además de, fortalecer el corazón y los pulmones. La característica aeróbica de estas actividades implica la participación constante del oxígeno para generar energía, contribuyendo así no solo a la mejora de la salud cardiovascular, sino también a la gestión del peso, el aumento de la resistencia y la promoción de bienestar tanto físico como mental.

Los niños pueden realizar actividades físicas aeróbicas todos los días, pero para que esta sea significativa debe ser moderada o intensa y con un tiempo prolongado de al menos una hora diaria como caminar rápido, nadar, correr, saltar la cuerda, juegos recreativos que sean activos, jugar fútbol, realizar ejercicio con su propio peso corporal, circuitos de obstáculos, deportes que requieran de cambiar de dirección rápidamente entre otros.

El tipo de actividades físicas aeróbicas antes mencionado ayudan a fortalecer los músculos, huesos y actividades cognitivas:

[...] altos niveles de aptitud aeróbica pueden estar relacionados con un adecuado rendimiento académico durante la niñez, con esto, se podría crear no solo un impacto positivo en la salud de órganos, sistemas, si no también efectos estructurales en el cerebro de los niños, niñas y jóvenes. (Ortiz y Ramírez, 2020, p. 870)

La actividad física aeróbica es un componente esencial para mejorar la resistencia ya sea a mediano o largo plazo de forma progresiva, por ende, conlleva a la mejora del sistema cardiovascular y respiratorio:

La resistencia como capacidad física condicional presenta muchas manifestaciones y tipos de resistencia que nosotros no vamos a tratar con profundidad (resistencia orgánica,

láctica, muscular, aeróbica, anaeróbica, básica, específica, etc.). La resistencia está relacionada con la capacidad a resistir la fatiga. Nosotros vamos a recomendar el trabajo de la resistencia aeróbica, debido a sus demostrados efectos beneficiosos para la salud relacionados con la función cardíaca, la circulación y perfusión periférica, la presión sanguínea, la función pulmonar, etc. (Gonzales, 2004, p. 89)

La salud cardiovascular y la actividad física aeróbica mantienen una estrecha relación simbiótica, puesto que, la práctica regular de ejercicios aeróbicos ejerce un impacto significativamente positivo en la función del sistema cardiovascular. Estos ejercicios, que incluyen actividades como correr, nadar, andar en bicicleta y bailar, elevan la frecuencia cardíaca y la respiración durante períodos sostenidos, fortaleciendo el músculo cardíaco y mejorando la eficiencia del sistema circulatorio. La actividad física aeróbica favorece la dilatación de los vasos sanguíneos, reduce la presión arterial, y contribuye a la gestión del peso y la regulación de los niveles de colesterol. Además, promueve la elasticidad de las arterias y arteriolas, disminuyendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares. En conjunto, la actividad física aeróbica se manifiesta como un pilar fundamental para mantener y mejorar la salud cardiovascular, potenciando la circulación sanguínea, optimizando el transporte de oxígeno y nutrientes, y reduciendo factores de riesgo asociados a trastornos cardíacos.

En niños el papel que desempeña las actividades físicas aeróbicas es esencial en el desarrollo integral de su salud y bienestar, al participar en actividades aeróbicas, como correr, saltar, nadar y participar de juegos activos, no solo promueve el fortalecimiento del sistema cardiovascular, sino que también contribuye al desarrollo de habilidades motoras, mejora la coordinación y fomenta un estilo de vida activo desde temprana edad. Estas actividades aeróbicas no solo son divertidas y estimulantes para los niños, sino que también tienen beneficios cognitivos al mejorar la concentración y el rendimiento académico. Además, al establecer hábitos saludables desde la infancia, se sientan las bases para un estilo de vida activo y equilibrado en la vida adulta, reduciendo el riesgo de enfermedades relacionadas con la inactividad física. La actividad física aeróbica en niños, cuando se presenta de manera lúdica y adaptada a sus capacidades, no solo promueve la salud física, sino que también contribuye al desarrollo emocional y social de los pequeños.

4.2. Sedentarismo

El sedentarismo se define como un estilo de vida caracterizado por la falta de actividad física regular o la participación mínima en actividades que requieren esfuerzo físico. Las personas

sedentarias tienden a pasar largos períodos en actividades que implican estar sentadas, como el trabajo de oficina, el tiempo frente a la pantalla o el uso excesivo de dispositivos electrónicos, sin comprometerse con la práctica regular de ejercicios. Este comportamiento sedentario ha sido asociado con diversos riesgos para la salud, incluyendo la obesidad, problemas cardiovasculares, musculares y óseos, así como un mayor riesgo de desarrollar condiciones crónicas como la diabetes tipo 2. El sedentarismo no solo se refiere a la ausencia de actividad física, sino también a un patrón de comportamiento que limita las oportunidades de movimiento, contribuyendo así a un deterioro general de la salud y el bienestar.

Según menciona Amagua (2023): el sedentarismo es un estilo de vida en el cual las personas están acostumbradas a evitar realizar movimientos que requieran de algún esfuerzo, es importante conocer que el sedentarismo es el principal causante de las enfermedades crónicas no transmisibles, afectando a todas las edades, pero principalmente en la etapa de la adolescencia, puesto que son personas que disponen de más tiempo libre haciéndolos propensos a caer en hábitos sedentarios.

El sedentarismo no es solo la falta de actividad física si no también hace referencia a malos hábitos o a patrones de comportamiento prolongados en donde se mantiene una escasa actividad corporal como permanecer sentados durante periodos prolongados de tiempo, movimientos mínimos como por ejemplo en lugar de subir gradas tomar el ascensor o usar gradas eléctricas, usar un medio de transporte como automóvil o autobús para trasladarse en distancias cortas y de esta manera evitar realizar algún tipo de actividad física promoviendo los hábitos sedentarios.

Según menciona una publicación de National Geographic (2016): la organización de la salud advierte que el sedentarismo entre los niños y los jóvenes (de entre 5 y 17 años) puede provocar el aumento de la adiposidad lo cual hace referencia al aumento del peso corporal, una mala salud cardiometabólica, aptitud física deficiente incluyendo una mala coordinación y disminución de la flexibilidad, comportamiento antisocial o dificultad para relacionarse con otras personas, menor duración del sueño.

4.2.1. Causas del sedentarismo

El sedentarismo puede tener múltiples causas y a menudo está relacionada con factores individuales, sociales y ambientales. Dentro de estas causas podemos encontrar un estilo de vida moderno en el cual los avances tecnológicos han llevado a las personas a llevar estilos de vida más sedentarios, puesto que, muchas actividades que antes requerían de movimientos ahora se

las realiza desde un estado de reposo, como encender la televisión con el control remoto, desplazarse de un lugar a otro en automóvil, entre otras.

En el mundo, el problema de la inactividad física o sedentarismo tiene una alta prevalencia. A medida que la tecnología avanza, son más las entretenimientos que implican escaso movimiento y se encuentran disponibles tanto para adultos como para niños, siendo estos últimos un factor importante para que estos juegos se vuelvan cada vez más llamativos, desplazando así, las actividades recreativas que sí implican un gasto energético para los niños, los protegen de la obesidad y otras patologías que se van desarrollando a lo largo de la vida a medida que avanza la edad. (García, 2019, p. 1603)

La falta de conciencia sobre el sedentarismo constituye un desafío significativo en la sociedad contemporánea, donde las comodidades modernas y las exigencias de un estilo de vida acelerado a menudo restan importancia a la comprensión de los riesgos asociados con la inactividad física. Muchas personas pueden no estar completamente conscientes de los impactos adversos que la falta de actividad física tiene en la salud. La educación y la promoción de la conciencia sobre los beneficios de un estilo de vida activo se vuelven esenciales para combatir este problema, destacando la necesidad de campañas informativas y programas que destaquen los riesgos del sedentarismo y motiven a las personas a incorporar la actividad física de manera regular en su rutina diaria.

La escasa información por parte de las autoridades y el escaso uso de la tecnología para informar a la ciudadanía sobre la importancia de realizar actividad física influye en cierta medida a padecer un estilo de vida sedentario, como sostiene Izurieta (2019): «Los medios de comunicación también son un factor determinante ya que no incentivan a la juventud a tener una vida activa y sana» (p. 28).

La inseguridad y la falta de espacios adecuados pueden ejercer una influencia significativa en los hábitos sedentarios de los niños. En entornos urbanos donde la seguridad es una preocupación, los padres pueden ser reacios a permitir que sus hijos jueguen al aire libre, lo que limita las oportunidades de participar en actividades físicas espontáneas. Además, la falta de áreas de juego seguras y accesibles puede desmotivar a los niños a participar en juegos activos al aire libre. La creación de entornos seguros y apropiados para el juego y la actividad física se vuelve crucial para contrarrestar el sedentarismo en la infancia. Es esencial fomentar la planificación urbana que promueva espacios seguros y accesibles, así como educar a los padres de familia sobre

la importancia de permitir y alentar el juego al aire libre, contribuyendo así a un estilo de vida activo y saludable desde una edad temprana.

El sedentarismo en instituciones educativas puede ser influenciado por la falta de importancia asignada a la materia de educación física. Cuando esta asignatura no se valora adecuadamente en el currículo escolar, existe el riesgo de que se subestime la relevancia de la actividad física en la formación integral de los estudiantes. Las instituciones que no priorizan la educación física pueden experimentar una reducción en el tiempo dedicado a actividades físicas y deportivas, lo que contribuye a la falta de motivación y participación activa por parte de los estudiantes:

En el nivel institucional, las relaciones personales deben facilitar al estudiante un ambiente en el cual pueda desarrollarse íntegramente; pero en la historia, nos hemos dado cuenta, que el maltrato escolar está inmerso en estas relaciones, dando paso a un conflicto interpersonal, conflicto que existe entre dos o más personas y, el conflicto intrapersonal, un conflicto personal interior. (Silveira, citado por Vásquez y Cabrera, 2021, p. 59)

4.2.2. Consecuencias del sedentarismo

El sedentarismo junto con malos hábitos alimenticios, el metabolismo y la genética influyen en las personas haciéndolas más propensas a padecer obesidad, puesto que se produce un desbalance energético haciendo que las personas con hábitos sedentarios quemem menos calorías de las que consumen, es importante mencionar que la actividad física junto con la dieta desempeña un papel significativo en la prevención y disminución de la obesidad.

Según mencionan, Soler y Castañeda (2017): «El sedentarismo y obesidad los niños que pasaban menos de 1,5 horas viendo televisión o jugando a video-juegos eran 75,4% menos propensos a tener sobrepeso/obesidad que aquellos que pasaban más de 1,5 horas» (p. 191).

El sedentarismo tiene un gran impacto en la salud de las personas que no realizan actividad física, las enfermedades que llegan a padecer las personas pueden ser un problema de salud pública. El sedentarismo puede contribuir al aumento de peso y posteriormente a la obesidad, la inactividad física no permite el gasto de energía y por ende se pierde el balance entre la ingesta y el gasto calórico produciendo así el aumento de peso.

La inactividad física tiene una estrecha relación negativa y el aumento de la mortalidad en enfermedades crónicas, como menciona Matsudo (2012):

Las enfermedades crónicas como derrame, infarto, hipertensión arterial, cáncer y diabetes son consideradas actualmente como los problemas más importantes de salud pública. Estas patologías, en algunos países sudamericanos son responsables del 47,3% de las muertes, 38,4% de las cuales ocurren antes de los 60 años de edad. Estas enfermedades son también las principales causas de incapacidad en adultos, correspondiendo al 50% de las pensiones por invalidez. (p. 209)

El sedentarismo y su influencia en la salud mental, surge como un mayor riesgo a padecer depresión y ansiedad, se ve afectada de manera negativa aumentando el riesgo de padecer distintos tipos de trastornos mentales, haciendo que las personas que no realizan actividad física sean más propensas a desarrollar depresión, ansiedad, baja autoestima, soledad, estrés, como propone Delgado et al. (2022):

Se evidenció en investigaciones llevadas a cabo en Estados Unidos que demuestran que los niveles de actividad física insuficientes, aproximadamente 11 horas al día de inactividad, se asocian a un riesgo elevado de decaimiento del estado emocional, así como, al estar esta enfermedad diagnosticada e iniciar con un plan de entrenamiento va a tener un impacto positivo sobre este. Además, se puede observar que la mayoría de las personas con depresión y ansiedad, padecen de alguna otra patología concomitante produciendo mayor sintomatología, una disminución al apego al tratamiento y una muy lenta recuperación. Se demostró que tanto para sedentarismo como para depresión comprenden los mismos factores de riesgo, entre ellos las limitaciones de movimiento, dolor, incomodidad, problemas cognitivos, sueño, baja energía, ansiedad y discapacidad. (p. 83)

El sedentarismo puede contribuir al desarrollo de problemas tanto musculares como óseos, producidos por la falta de movimiento e inactividad aumentando la debilidad muscular, la rigidez en las articulaciones, el riesgo a padecer lesiones, el ejercicio juega un papel muy importante en el manejo y la prevención de la osteoporosis al llegar a edades más avanzadas, el ejercicio cual es capaz de aumentar la densidad mineral del hueso, una actividad física regular puede evitar efectivamente la prematura desmineralización del hueso manteniendo una densidad ósea adecuada.

La ausencia de ejercicio contribuye a un desequilibrio entre la ingesta de calorías y su gasto, creando un entorno propicio para el aumento de peso no saludable. La falta de actividad física reduce la quema de calorías y disminuye la capacidad del cuerpo para regular el metabolismo, lo que puede llevar a la acumulación de grasa. Además, el sedentarismo a menudo

se vincula con comportamientos como el consumo excesivo de alimentos procesados y altos en calorías. Esta combinación de inactividad física y hábitos dietéticos poco saludables eleva significativamente el riesgo de desarrollar sobrepeso u obesidad, condiciones que, a su vez, aumentan la vulnerabilidad a diversas enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. La promoción de estilos de vida activos se vuelve crucial para prevenir y abordar el problema creciente de la obesidad, destacando la necesidad de integrar la actividad física como parte integral de la rutina diaria:

Los efectos de la inactividad física en la salud cardiovascular influyen no solamente en el desarrollo de enfermedades sintomáticas (infarto de miocardio, ictus, etc.), sino también en los factores de riesgo que contribuyen al desarrollo de estas enfermedades y que con frecuencia indican una patología vascular asintomática. Muchos de los factores de riesgo modificables de las ECV son de naturaleza metabólica y por tanto pueden modificarse por cambios en la AF (dislipemia, diabetes tipo 2, síndrome metabólico y obesidad). (Ambroa, 2016, p. 41)

Las personas sedentarias, que adoptan un estilo de vida caracterizado por la falta de actividad física regular, pueden enfrentarse a la posibilidad de sufrir acoso o bullying en diversos contextos. La sociedad contemporánea, que valora la imagen corporal y la apariencia física, a menudo puede generar juicios y estigmatizar a aquellos que no cumplen con los estándares de actividad física. En entornos escolares, por ejemplo, las personas sedentarias pueden experimentar formas de bullying relacionadas con su nivel de actividad, ya sea por su apariencia, resistencia física o habilidades en deportes. Estigmatizar a aquellos que no participan en actividades físicas también puede llevar a la exclusión social, contribuyendo a problemas de autoestima y bienestar emocional. La promoción de un ambiente inclusivo y la valoración de la diversidad en habilidades y preferencias físicas son fundamentales para contrarrestar este tipo de discriminación y fomentar un respeto mutuo en la sociedad.

A nivel global, el sedentarismo se asocia con un aumento de la mortalidad prematura y una disminución de la calidad de vida. Combatir el sedentarismo implica no solo adoptar hábitos más activos, sino también crear conciencia sobre los riesgos asociados y promover cambios en el estilo de vida que fomenten la actividad física regular.

4.2.3. Recomendaciones para prevenir el sedentarismo en niños

Para prevenir el sedentarismo en niños, los padres pueden implementar estrategias efectivas para limitar el tiempo en pantallas y dispositivos electrónicos. Es esencial establecer

límites claros y realistas sobre la duración diaria de uso de pantallas, adaptados a la edad y las necesidades individuales de cada niño. Crear horarios específicos para el uso de dispositivos, como después de completar tareas escolares o durante el fin de semana, ayuda a equilibrar el tiempo de pantalla con actividades físicas y recreativas. Fomentar alternativas no electrónicas, como juegos al aire libre, lectura de libros o participación en deportes, ofrece opciones atractivas y activas. Designar espacios en el hogar libres de pantallas y participar activamente en actividades familiares sin dispositivos electrónicos modela comportamientos saludables.

Además, se puede utilizar el tiempo de pantalla como una recompensa después de completar alguna actividad física contribuye a establecer una relación equilibrada y consciente con la tecnología. Estas prácticas no solo ayudan a prevenir el sedentarismo, sino que también promueven un estilo de vida activo y saludable desde una edad temprana.

Los padres desempeñan un papel fundamental en la prevención del sedentarismo al convertirse en modelos a seguir para sus hijos. Los niños aprenden a través de la observación y la imitación, por lo que la actitud activa y saludable de los padres puede influir poderosamente en las elecciones de estilo de vida de sus hijos. Al participar activamente en actividades físicas y recreativas, los padres no solo fomentan la importancia de mantenerse activos, sino que también establecen patrones de comportamiento que los niños probablemente adoptarán. Cuando los niños ven que sus padres disfrutan de actividades al aire libre, practican deportes o eligen opciones de juego activas, están más inclinados a seguir su ejemplo.

Motivar y apoyar a los hijos en la práctica de deportes es fundamental para fomentar la actividad física y prevenir el sedentarismo. Los padres desempeñan un papel crucial al alentar a sus hijos a explorar diferentes actividades deportivas, ayudándoles a encontrar aquellas que les apasionen. Participar en deportes no solo promueve la salud física, sino que también enseña habilidades valiosas como trabajo en equipo, disciplina y perseverancia.

Además, la práctica deportiva proporciona una salida emocional positiva y contribuye al desarrollo integral de los niños. Al involucrarse activamente en el proceso, ya sea asistiendo a eventos deportivos, proporcionando el equipo necesario o simplemente mostrando interés y apoyo, los padres no solo estimulan la actividad física, sino que también cultivan una conexión emocional que fortalece la relación y establece bases sólidas para un estilo de vida activo y saludable en el futuro.

5. Metodología

5.1. Área de estudio

La presente investigación realizada a los estudiantes del séptimo año A y B en la Escuela de Educación Básica “Rosa Josefina Burneo de Burneo”, la misma que consta con una población de 40 estudiantes de la escuela de educación básica, en donde la muestra será de 20 estudiantes correspondientes al paralelo “A”, a los mismos se les aplicó una encuesta para conocer la cantidad y calidad de actividad física que realizan los estudiantes y n test para conocer el estado de forma en el que se encuentran los participantes.

Al inicio de cada actividad se dan a conocer los temas de clase y la importancia de la actividad física, que tuvieron como finalidad despertar el interés y la motivación de los participantes a participar en las actividades, así mismo, también ayudar a enfocar su atención en desarrollar hábitos permanentes de actividad física en sus vidas.

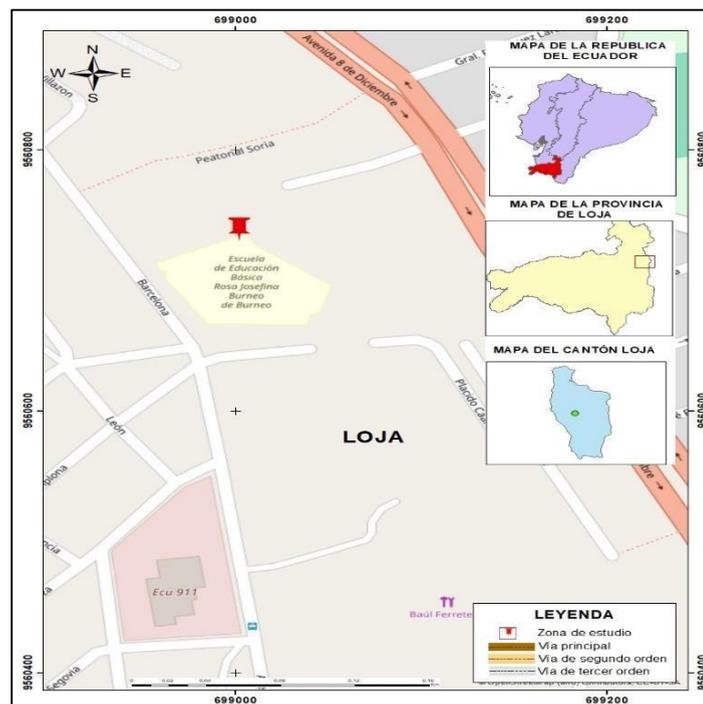


Figura 1. Croquis de la Escuela de Educación Básica “Rosa Josefina Burneo de Burneo”.

Nota descriptiva. En la Escuela de Educación Básica “Rosa Josefina Burneo de Burneo” se busca prevenir el sedentarismo en los niños del séptimo “A” mediante la actividad física.

5.2. Procedimiento

5.2.1. Enfoque de la Investigación.

En la presente investigación se utilizará el enfoque mixto permitiendo obtener una perspectiva más completa, puesto que, combina el enfoque cualitativo y cuantitativo, según menciona Ruiz et al. (2013):

Considerando las características de ambos enfoques, por una parte el enfoque cuantitativo al utilizar la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente y al confiar en la medición numérica, el conteo y la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población, y por otra parte, el enfoque cualitativo, al utilizarse primero en descubrir y refinar preguntas de investigación y al basarse en métodos de recolección de datos sin medición numérica, como las descripciones y las observaciones y por su flexibilidad se mueve entre los eventos y su interpretación, entre las respuestas y el desarrollo de la teoría. (p. 10)

La aplicación de un enfoque mixto dentro de la investigación es de gran importancia, puesto que, los datos cuantitativos brindaran información objetiva y medible sobre el tiempo que realizan actividad, mientras que los datos cualitativos ayudarán en la comprensión del contexto, mediante el uso de los instrumentos de investigación como la entrevista realizada a los estudiantes.

5.2.2. Diseño de la investigación.

El diseño adoptado para la investigación es el cuasi-experimental, este diseño nos permite la manipulación de variables que permite determinar la causalidad y evaluar el impacto de una variable independiente sobre una variable dependiente de tal manera que evaluar la efectividad de un programa, según García et al. (2014):

Investigación cuasi-experimental es aquella que tiene como objetivo poner a prueba una hipótesis causal manipulando (al menos) una variable independiente donde por razones logísticas o éticas no se puede asignar las unidades de investigación aleatoriamente a los grupos. Debido a que muchas decisiones a nivel social se toman en base al resultado de investigaciones con estas características, es imperativo que tengan una planificación exquisita de la aplicación del tratamiento, del control en el proceso de la investigación y del análisis de los datos. (p. 756)

En este diseño se demostrará cómo la actividad física puede ser utilizada como un medio para prevenir el sedentarismo en niños del séptimo “A”.

5.2.3. Alcance de investigación

El presente proyecto de investigación será de tipo de estudio correlacional la cual permitirá el análisis de dos variables con el fin de realizar el proyecto de mejor manera.

Los estudios correlacionales pretenden medir el grado de relación y la manera como interactúan dos o más variables entre sí. Estas relaciones se establecen dentro de un mismo contexto, y a partir de los mismos sujetos en la mayoría de los casos. En caso de existir una correlación entre variables, se tiene que, cuando una de ellas varía, la otra también experimenta alguna forma de cambio a partir de una regularidad que permite anticipar la manera cómo se comportará una por medio de los cambios que sufra la otra. (Grajales, 2000, p. 5)

Este tipo de investigación es conveniente para aplicarlo en el presente proyecto, pues se relacionarán las variables que son la actividad física y el sedentarismo, las dos variables requieren de un esfuerzo físico para poder trabajar y mejorar.

5.2.4. Métodos

Dentro de la metodología también se describen los distintos métodos que fueron utilizados y sirvieron de fundamento de la investigación, los mismos que se detallan a continuación:

El método inductivo tiene un gran valor en el desarrollo del conocimiento científico, porque, permite generar nuevas ideas y explicaciones sobre la realidad, como nos menciona Gonzalez (2021), el método inductivo es una forma de razonamiento que parte de casos particulares para llegar a conclusiones generales, consiste en la recolección de datos sobre casos específicos y su análisis para crear teorías o hipótesis y también en la búsqueda de patrones o regularidades que se puedan generalizar.

El método inductivo será útil en la presente investigación para desarrollar teorías o conclusiones generales por medio de la observación y la identificación de patrones relacionados con la participación o falta de participación de los estudiantes al momento de realizar actividad física.

El método deductivo es un método científico que consiste en obtener conclusiones generales a partir de premisas o principios que se consideran verdaderos, según González (2021),

el método deductivo es un tipo de razonamiento que parte de una idea general o universal y llega a una conclusión específica o particular.

Es importante este método en la presente investigación porque permitirá establecer relaciones causa-efecto y probar teorías preexistentes, ayudando a proporcionar evidencia más sólida y específica sobre la relación de la actividad física como medio de prevención del sedentarismo.

El método científico permite adquirir conocimientos sobre la naturaleza y el mundo que nos basándose en la observación de los hechos, la formulación de hipótesis, la experimentación para su comprobación y el razonamiento lógico para extraer conclusiones, rodea, como nos menciona la Editorial Etecé (2020), el método científico busca establecer leyes y teorías que den cuenta de los hechos observados y que puedan ser sometidas a prueba y refutación, implicando comunicación y el intercambio de los resultados y las ideas entre la comunidad científica.

El método científico proporciona una estructura rigurosa para investigar la relación entre la actividad física y la prevención del sedentarismo en niños. A través de este enfoque, los investigadores pueden contribuir al cuerpo de conocimientos científicos, informar prácticas basadas en evidencia y avanzar en la comprensión de cómo las intervenciones de actividad física afectan la salud de los niños.

El método analítico se basa en la observación directa, la recolección de datos, la experimentación, el análisis estadístico y la verificación de hipótesis, como sostiene Ruiz (2007): «Método analítico es aquel método de investigación que consiste en la desmembración de un todo, descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar las causas, la naturaleza y los efectos» (p. 13).

El método analítico es valioso para desglosar un fenómeno complejo en partes más manejables, permitiendo un examen detallado y preciso de los componentes específicos. En el caso de la actividad física y la prevención del sedentarismo en niños, este enfoque ayudará a identificar intervenciones específicas, factores de influencia y estrategias efectivas para fomentar estilos de vida activos en la población infantil.

Es el conjunto de técnicas, métodos y procedimientos que se emplean para investigar y escribir la historia, es decir, el relato de los hechos ocurridos en el pasado, basándose en la observación, la recopilación, el análisis y la interpretación de las fuentes que proporcionan información sobre una determinada época, acontecimiento o fenómeno, como nos menciona

González (2023), el propósito del método histórico es reconstruir y comprender lo que pasó en un período o tema y analizar las razones y las consecuencias de los acontecimientos.

Al aplicar el método histórico, se obtendrá una perspectiva a largo plazo sobre cómo la actividad física y el sedentarismo en niños han evolucionado. Esto no solo proporciona un entendimiento más profundo del fenómeno, sino que también puede guiar la formulación de estrategias y políticas más informadas para abordar el sedentarismo en la población infantil.

El método didáctico demostrativo es una estrategia de enseñanza que se centra en la presentación práctica y visual de conceptos o habilidades. En este método se busca involucrar a los estudiantes del séptimo "A" de manera activa mediante la demostración de cómo realizar una tarea o entender un concepto.

El método de enseñanza colaborativo fomenta el trabajo en equipo y la colaboración entre los estudiantes del séptimo "A" para realizar las distintas actividades físicas que se encuentran en la guía, se forman grupos para realizar los ejercicios, los niños aprenden unos de otros y se apoyan mutuamente.

El método de enseñanza práctico será fundamental, puesto que, se centra en brindar a los alumnos experiencias de aprendizaje directas a través de la práctica y la aplicación de los diferentes ejercicios, permitiéndoles desarrollar nuevos conocimientos y habilidades.

El método de enseñanza recreativo tiene como finalidad hacer uso de juegos didácticos que motiven a los estudiantes a realizar actividad física en donde puedan aprender a través del juego haciendo que la actividad física sea más atractiva y se desarrolle un interés que perdure en los estudiantes.

El método de enseñanza participativo busca que todos los estudiantes del séptimo "A" participen activamente de las actividades que se encuentran programadas en la guía promoviendo la participación y la toma de decisiones.

5.2.5. Línea de investigación

El presente estudio se direccionará dentro de las líneas de investigación de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, por tal manera, está enmarcada en la primera línea de investigación que es: El deporte y la recreación, esta busca investigar la mejor metodología o métodos de enseñanza para una adecuada actividad física, para mejorar la calidad de vida de los participantes.

5.3. Técnicas

Con el fin de recolectar la información necesaria para el correcto desarrollo del presente trabajo de investigación, se utilizaron las siguientes técnicas:

La técnica de observación permite obtener información directa, detallada y contextualizada sobre el objeto de estudio, según Castellanos (2017), la técnica de observación es una consiste básicamente en observar personas, fenómenos, hechos, casos, objetos, acciones, situaciones, etc., con el fin de obtener información necesaria e importante para una investigación.

La técnica de observación proporcionará datos valiosos sobre el comportamiento real de los niños en relación con la actividad física y el sedentarismo. Al complementar con otras metodologías, como encuestas, la observación directa permite una comprensión más completa de los comportamientos observados en contextos naturales.

La encuesta es un método de recolección de datos que hace uso de una serie de preguntas estructuradas para obtener información de los participantes, como mencionan Casas et al. (2023): «La técnica de encuesta es ampliamente utilizada como procedimiento de investigación, ya que permite obtener y elaborar datos de modo rápido y eficaz» (p. 527).

Por medio de la encuesta se puede conocer los hábitos de actividad física que realizan los participantes y los comportamientos sedentarios a los que están acostumbrados.

El testeo es una técnica que puede medir o evaluar una determinada habilidad, conocimiento, característica o rasgo ya sea de una persona o un grupo de personas. Un test generalmente cuenta con una serie pasos o ítems que se presentan al participante, teniendo como objetivo principal la recolección de datos y la obtención de información. Según menciona Meza (2011), los test son de gran importantes para una investigación, puesto que, miden lo que se pretende medir, optimizan recursos disponibles. Además, también brindan una aproximación diagnóstica, optimizan los tiempos y entregan elementos objetivos para la práctica profesional.

5.3.1. Instrumentos

La ficha de observación se utiliza principalmente en las investigaciones de campo, tanto cuantitativas como cualitativas, en las que se requiere describir y comprender la realidad tal como se presenta.

La ficha de observación es una herramienta utilizada en la investigación y la evaluación para recopilar información sobre un sujeto o un fenómeno. Se pueden utilizar fichas de observación en una amplia gama de contextos, desde la evaluación de la participación de

los estudiantes en una clase hasta la observación de comportamientos animales en su hábitat natural. (Medina et al., 2023, p. 43)

La ficha de observación permite describir y comprender datos detallados y contextualizados sobre la actividad física en niños, la ficha de observación puede ofrecer una comprensión más completa y rica de los comportamientos de actividad física y su relación con la prevención del sedentarismo en niños.

El pre-test será útil en esta investigación para la recolección de información para conocer el nivel de actividad física en el que se encuentran los estudiantes antes de empezar las investigaciones y al término de la misma, la integración de estos test puede ayudar a la intervención y mejoramiento de estrategias para prevenir el sedentarismo.

El post-test se lo realizara al final de la investigación con el fin de conocer los cambios que se han producido a lo largo de la investigación y de determinar si los mismos han sido positivos o negativos.

El cuestionario es una serie de preguntas previamente estructuradas y analizadas, las cuales son presentadas a los participantes con el objetivo de obtener datos precisos, como menciona Medina et al., (2023):

Un cuestionario bien diseñado es crucial para obtener resultados precisos y confiables. Debe tener preguntas claras y concisas, que permitan al participante proporcionar información precisa y relevante. También es importante considerar el orden de las preguntas, ya que esto puede influir en la forma en que el participante responde a las preguntas siguientes. (p. 39)

5.3.2. Población y muestra

Para el desarrollo de la investigación, se tomó en cuenta a la población real que corresponde a 40 participantes entre niños y niñas de la Escuela de Educación Básica “Rosa Josefina Burneo de Burneo”.

Por otra parte, al ser una investigación con un programa de intervención, y que su proceso implica procedimientos casi individualizados para lograr los objetivos propuestos, bajo este criterio se seleccionó un muestreo de 20 participantes correspondientes al séptimo “A”.

De esta manera, en la Tabla 1 se muestra la población y muestra de esta investigación de manera detallada para una mejor comprensión.

Tabla 1. Población y muestra

POBLACIÓN	MUESTRA
Los niños de la escuela los séptimos años de la escuela “Rosa Josefina Burneo de Burneo” de la ciudad de Loja en el periodo 2023-2024.	Los estudiantes del séptimo año paralelo “A” de Educación General Básica, conformado por 20 alumnos los cuales son 8 niños y 12 niñas.

Nota descriptiva: Se trabajará con una muestra de 20 estudiantes del séptimo año paralelo “A” de la Escuela de Educación Básica “Rosa Josefina Burneo de Burneo”, de la ciudad de Loja en el periodo 2023-2024.

5.4. Procesamiento y análisis de los datos.

La investigación se efectuó de la siguiente manera:

En primer lugar, se llevó a cabo la aplicación de la encuesta para diagnosticar el nivel de conocimiento sobre la importancia de la actividad física como medio para prevenir el sedentarismo en niños del séptimo “A” de la Escuela de Educación Básica “Rosa Josefina Burneo de Burneo”.

En segundo lugar, se llevó a cabo la aplicación del test de “Ruffier Dickson” en donde se procedió a realizar un análisis descriptivo e inferencial a partir de la tabulación de los resultados que se encontraban los participantes en los niveles normales o mayores del test.

A partir de estos resultados se procedió a diseñar y aplicar una guía de actividad física para prevenir el sedentarismo en los niños del séptimo “A”, contenía un total de ocho o diez semanas que van desde noviembre del 2023 hasta enero del 2024 beneficiando a los estudiantes del séptimo “A”.

Por último, después de la aplicación del programa de actividad física para prevenir el sedentarismo en niños del séptimo “A” de la Escuela de Educación Básica “Rosa Josefina Burneo de Burneo”, Loja 2023-2024, se les aplicó el post- test a los estudiantes del séptimo “A” con la finalidad de evaluar la propuesta comparando los resultados antes y después de la intervención.

5.5. Proceso para el desarrollo del programa de intervención.

Aplicar la guía de actividad física para prevenir el sedentarismo en niños del séptimo “A” de la Escuela de Educación Básica “Rosa Josefina Burneo de Burneo”, Loja 2023-2024.

Valorar la guía de actividad física para prevenir el sedentarismo en niños del séptimo “A” de la Escuela de Educación Básica “Rosa Josefina Burneo de Burneo”, Loja 2023-2024.

Para dar respuesta a estos objetivos se procedió a diseñar, implementar y evaluar un programa ejecutado de la siguiente manera:

El programa de actividad física como medio para prevenir el sedentarismo en niños del séptimo “A” de la Escuela de Educación Básica “Rosa Josefina Burneo de Burneo”, Loja 2023-2024. Se encuentra estructurado por ocho semanas cada una enfocada en actividades específicas, las cuales se detallan a continuación:

Tabla 2. Diseño y desarrollo de la propuesta

FASE 1: Socialización de la propuesta	
Tema:	Primer acercamiento a la institución educativa, solicitando autorización para realizar el estudio del Proyecto.
Objetivo:	Oficio de aceptación institucional.
FASE 2: Recopilación de datos	
Tema:	Organización y ajustes de la información.
Objetivo:	Observar las clases de educación física para recolectar información.
FASE 3: Diseño de la propuesta	
Tema:	Investigación y fundamentación de la propuesta pedagógica.
Objetivo:	Elaboración de las técnicas e instrumentos de la propuesta.
FASE 4: Aplicación de la propuesta	
Tema:	Aplicación del pre test denominado test de Ruffier Dickson.
Objetivo:	Medir la resistencia aeróbica al esfuerzo de corta duración y la capacidad de recuperación cardíaca, y, por tanto, el nivel de forma física de los participantes.
FASE 5: Aplicación de la propuesta	
Tema:	Coordinación y equilibrio atreves del atletismo (carrera de relevos)
Objetivo:	Mejorar la resistencia aeróbica.
FASE 6: Aplicación de la propuesta	
Tema:	Circuitos de resistencia
Objetivo:	Desarrollar la fuerza muscular y la resistencia
FASE 7: Aplicación de la propuesta	
Tema:	Habilidades de juego en equipo enfocadas en un deporte.
Objetivo:	Fomentar la interacción social y el trabajo en equipo
FASE 8: Aplicación de la propuesta	
Tema:	Juegos lúdicos enfocados al fútbol.
Objetivo:	Promover hábitos saludables de actividad física.
FASE 9: Aplicación de la propuesta	
Tema:	Juegos lúdicos enfocados al basquetbol.
Objetivo:	Mejorar la coordinación y control corporal.
FASE 10: Aplicación de la propuesta	

Tema:	Juegos lúdicos enfocados al voleibol.
Objetivo:	Desarrollar la coordinación y el trabajo en equipo.

FASE 11: Aplicación de la propuesta

Tema:	Aplicación del post-test denominado Test denominado test de Ruffier Dickson.
Objetivo:	Medir la resistencia aeróbica al concluir la propuesta recopilando información de los valores y del nivel de forma física de los participantes.

Nota descriptiva: Se plantean las fases, temas y objetivos a desarrollarse en el presente proyecto.

6. Resultados

La importancia del análisis e interpretación de los resultados es un paso fundamental en cualquier proceso de investigación, estudio o proyecto. Implica examinar y comprender los datos recopilados y extraer conclusiones significativas a partir de ellos. Esta etapa es crucial porque proporciona información valiosa que puede guiar la toma de decisiones, respaldar teorías o hipótesis, y generar conocimiento nuevo.

Para que el proceso de investigación sea operativo y funcional en coordinación del docente tutor del trabajo de titulación se aplicó:

- Encuesta
- Test de Ruffier Dickson

En ese sentido una vez revisados y depurados los datos obtenidos en la aplicación de los instrumentos de investigación a continuación se presentan los resultados estadísticos de la población estudiada.

A continuación, en la Tabla 3 se indica de manera detallada la edad y género de los participantes.

Tabla 3. Muestra con la que se trabajó en la investigación.

Edad	Género				Total	
	Masculino		Femenino		f	%
	f	%	f	%		
11 años	5	25%	10	50%	15	75%
12 años	1	5%	4	20%	5	25%
Total	6	30%	14	70%	20	100%

Nota descriptiva: En la Tabla 3 se indican los resultados de la edad y el género de la muestra con la que se trabajó en dicha investigación.

De la misma manera, en la Figura 2 se indica la edad y género de la población estudiada representada en porcentajes.



Figura 2. Muestra con la que se trabajó en la investigación.

Nota descriptiva: Se muestra los resultados de la edad y género con la que se trabajó en la investigación

Análisis e interpretación

Tomando como referencia los datos expuestos en la figura 2 en donde se presenta información relacionada a la edad y género del paralelo objeto de estudio, se evidencia que el 70% de la población investigada pertenece al género femenino, mientras que el 30% restante corresponde al género masculino, evidenciando así una mayor presencia del género femenino en el presente proyecto de investigación.

Así mismo y en base a los datos obtenidos, el 75% de la población objeto de estudio se encuentra en la edad de 11 años y el 25% en la edad de 12 años.

6.1. Análisis de la encuesta realizada

A toda la muestra investigada se aplicó una encuesta con el objetivo de recopilar información que contribuya al correcto desarrollo del presente estudio, por lo tanto, en la Tabla 4 se reflejan los resultados de la primera pregunta:

Tabla 4. Realiza actividad física durante la semana

Pregunta 1. ¿Aparte de las horas de Educación Física, cuantas horas en total realiza actividad física semanalmente?	Cantidad (#)	Porcentaje (%)
1 a 2 horas	3	15%
3 a 4 horas	12	60%
5 a 6 horas	3	15%
7 a 8 horas	2	10%
Total	20	100%

Nota descriptiva: Se muestran los datos de la tabulación de la primera pregunta de la encuesta

De la misma manera, en la Figura 3 se muestran los datos referentes a la pregunta número 1, ¿Aparte de las horas de Educación Física, cuantas horas en total realiza actividad física semanalmente?, representada en porcentajes.



Figura 3. Horas de actividad física que realiza semanalmente

Nota descriptiva: Se muestran los datos de la tabulación de la primera pregunta de la encuesta

Análisis e interpretación

El tiempo de actividad física que debe realizar un niño es de al menos 60 minutos diarios lo que significa que semanalmente se deben realizar mínimo 7 horas, estas actividades deben ser de una intensidad moderadas o vigorosas como caminar a paso ligero, correr, saltar, practicar algún deporte, etc.

En base a los datos observados en la tabla 3, permiten evidenciar que 15% (3 participantes) realizan actividad física de 1 a 2 horas semanales, mientras, que el 60% (12 participantes) de 3 a 4 horas semanales, por otro lado, el 15% (3 participantes) hacen actividad física de 5 a 6 horas semanales, finalmente el 10% (2 participantes) realizan actividad física de 7 a 8 horas semanales.

Se ha determinado que tan solo el 10% (2 participantes) de la muestra se encuentran realizando actividad física requerida de 7 a 8 horas semanales para mantener una buena condición física y evitar problemas de salud relacionados al sedentarismo, por otra parte, se evidencio que el 60% de la muestra realizan actividades físicas de 3 a 4 horas semanales siendo insuficiente para mantener una buena condición física.

Continuando con el análisis de los resultados obtenidos con el instrumento de investigación (encuesta), en la Tabla 5 se muestran los resultados correspondientes a la pregunta 2.

Tabla 5. Realiza actividad física durante la semana

Pregunta 2. ¿En qué condición física considera que se encuentra actualmente?	Cantidad (#)	Porcentaje %
Excelente	1	5%
Muy bueno	2	10%
Bueno	5	25%
Regular	11	55%
Malo	1	5%
Total	20	100%

Nota descriptiva: Se muestran los datos de la tabulación de la segunda pregunta de la encuesta

De la misma manera, en la Figura 4 se muestran los datos referentes a la pregunta número 2, ¿En qué condición física considera que se encuentra actualmente?, representada en porcentajes.

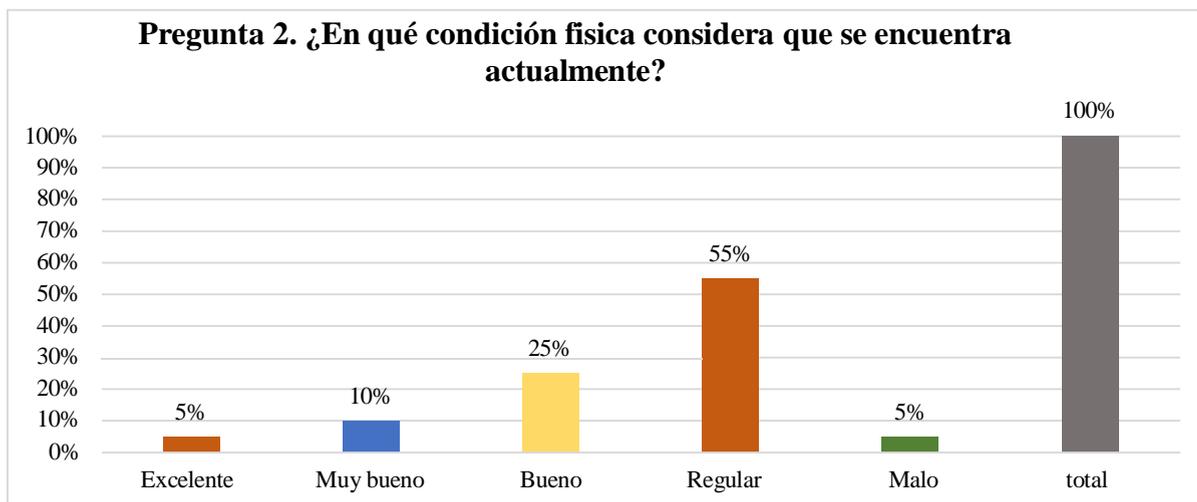


Figura 4. Condición física

Nota descriptiva: Se muestran los datos de la tabulación de la segunda pregunta de la encuesta

Análisis e interpretación

La Condición Física es la capacidad que tiene una persona para realizar un esfuerzo físico en los que se utilizan los distintos sistemas del cuerpo como el muscular, cardiovascular, esquelético, etc.

En base a los datos observados en la tabla 5, permiten evidenciar que el 5% (1 participante) considera que se encuentra en una condición física excelente, mientras, que el 10% (2 participantes) mencionan que se encuentran en muy bueno, por otro lado, el 25% (5 participantes) en buena, mientras, que el 55% (11 participantes) manifiestan que se encuentran en regular y finalmente el 5% (1 participante) con una condición física mala.

En base a los resultados obtenidos se puede determinar que más de la mitad de los participantes consideran que se encuentran en una condición física regular debido a la escasa actividad física que realizan.

Para continuar con el análisis de la encuesta aplicada, en la Tabla 6 se muestran los resultados de la pregunta 3.

Tabla 6. Importancia de la actividad física

Pregunta 3. ¿Cree usted que es importante realizar actividad física?	Cantidad (#)	Porcentaje (%)
Si	15	75%
No	5	25%
Total	20	100%

Nota descriptiva: Se muestran los datos de la tabulación de la tercera pregunta de la encuesta

De la misma manera, en la Figura 5 se muestran los datos referentes a la pregunta número 3, ¿Cree usted que es importante realizar actividad física?, representada en porcentajes.

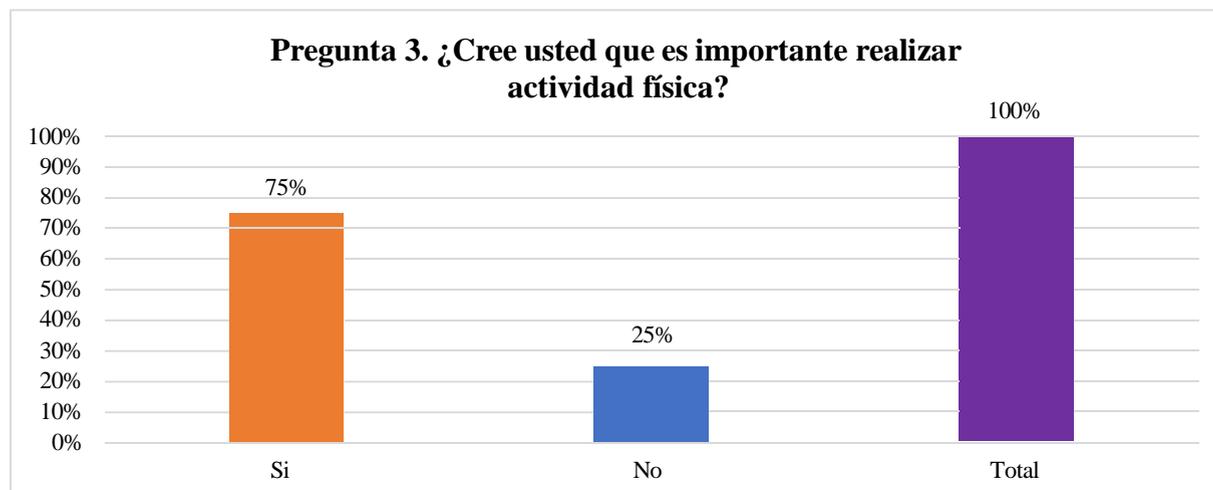


Figura 5. Importancia de la actividad física

Nota descriptiva: Se muestran los datos de la tabulación de la tercera pregunta de la encuesta

Análisis e interpretación

La importancia de la actividad física abarca aspectos de salud tanto mentales como físicos, es por ello que los niños deben conocer su importancia para que se sientan motivados y se involucren en hábitos saludables desde temprana edad.

En base a los datos observados en la tabla 6, se evidencia que el 75% (15 participantes) consideran que la actividad física si es importante, por otro lado, el 25% (5 participantes) restante consideran que no es importante.

Los resultados obtenidos sirvieron para determinar que la gran mayoría de los participantes consideran que la actividad física si es importante lo cual es beneficioso para que se sientan motivados y predispuestos a realizarlas.

Continuando con el análisis de resultados, los datos obtenidos de la pregunta 4 del instrumento de investigación que se aplicó se presentan en la Tabla 7.

Tabla 7. Tiempo dedicado a dispositivos electrónicos

Pregunta 4. ¿Cuántas horas al día pasa viendo televisión, jugando videojuegos o usando algún dispositivo electrónico?	Cantidad (#)	Porcentaje (%)
Menos de 1 hora	2	10%
Entre 1 y 2 horas	4	20%
Entre 2 y 3 horas	10	50%
Más de 3 horas	4	20%

Total	20	100%
--------------	-----------	-------------

Nota descriptiva: Se muestran los datos de la tabulación de la cuarta pregunta de la encuesta

De la misma manera, en la Figura 6 se muestran los datos referentes a la pregunta número 4, ¿Cuántas horas al día pasa viendo televisión, jugando videojuegos o usando algún dispositivo electrónico?, representada en porcentajes.

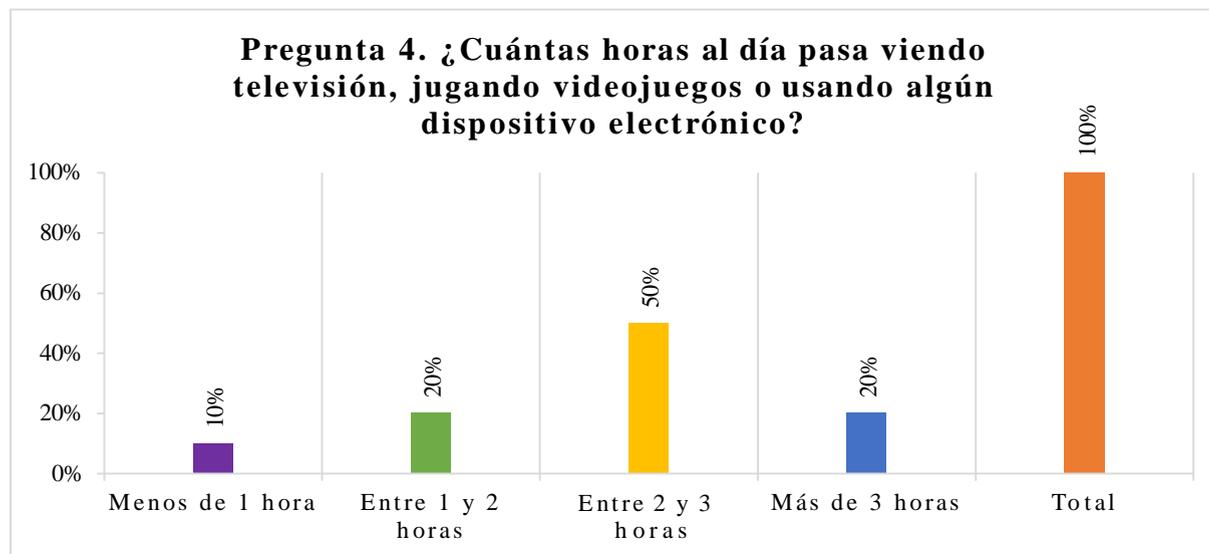


Figura 6. Tiempo dedicado a dispositivos electrónicos

Nota descriptiva: Se muestran los datos de la tabulación de la cuarta pregunta de la encuesta

Análisis e interpretación

El tiempo que los niños dedican a dispositivos electrónicos es una preocupación creciente, considerando que el acceso temprano y frecuente a la tecnología puede tener varios impactos en su desarrollo físico, mental y social.

En base a los datos observados en la tabla 7, permiten evidenciar el tiempo que los estudiantes dedican a los dispositivos electrónicos, arrojando los siguientes datos, que el 10% (2 participante) pasan menos de una hora, el 20% (4 participantes) dedican entre 1 y 2 horas, el 50% (10 participantes) pasan 2 y 3 horas, y finalmente el 20% (4 participantes) manifiestan que pasan más de tres horas.

En base a los resultados obtenidos se puede determinar que más de la mitad de la muestra dedica su tiempo libre a dispositivos electrónicos de dos horas en adelante haciéndolos más propensos a desarrollar hábitos sedentarios.

6.2. Análisis del pre test y post test realizados

La aplicación de un pre test como instrumento diagnóstico que se aplicó en instancias previas a diseñar y aplicar la propuesta pedagógica de intervención, sirvió como base para

manejar un proceso adecuado dentro de la investigación. Por otra parte, resultaba necesario aplicar el mismo instrumento de diagnóstico como post test, al finalizar la aplicación de la propuesta para corroborar de qué manera influyó la aplicación de la misma.

6.2.1. *Recolección de datos del pre- test y post- test de Ruffier Dickson*

En la tabla 8 se muestran los datos recolectados del pre- test y post- test de la muestra con la que se trabajó en la presente investigación.

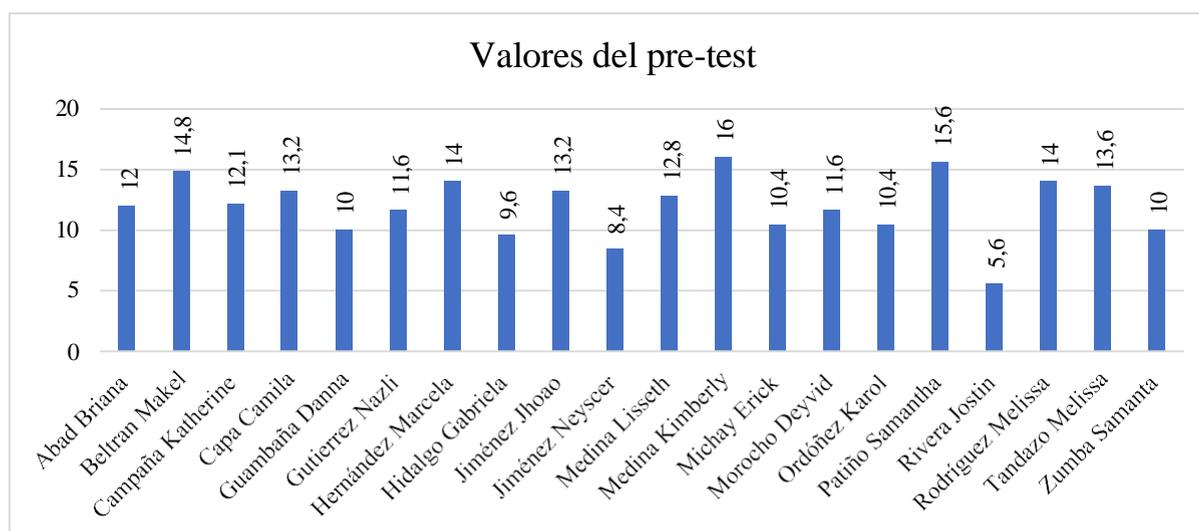
Tabla 8. Recolección de datos del pre-test y post- test de Ruffier Dickson

Recolección de datos del pre-test						
N°	Nombres y apellidos	P0	P1	P2	Valor	Rendimiento
1	Abad Briana	80	144	96	12	Insuficiente
2	Beltran Makel	100	136	112	14,8	Insuficiente
3	Campaña Katherine	93	128	100	12,1	Insuficiente
4	Capa Camila	96	128	108	13,2	Insuficiente
5	Guambaña Danna	88	120	92	10	Promedio
6	Gutierrez Nazli	96	120	100	11,6	Insuficiente
7	Hernández Marcela	100	128	112	14	Insuficiente
8	Hidalgo Gabriela	92	108	96	9,6	Promedio
9	Jiménez Jhoao	104	116	112	13,2	Insuficiente
10	Jiménez Neyscer	80	120	84	8,4	Promedio
11	Medina Lisseth	104	120	104	12,8	Insuficiente
12	Medina Kimberly	108	140	112	16	Pobre
13	Michay Erick	92	116	96	10,4	Insuficiente
14	Morocho Deyvid	96	120	100	11,6	Insuficiente
15	Ordóñez Karol	88	124	92	10,4	Insuficiente
16	Patiño Samantha	108	136	112	15,6	Pobre
17	Rivera Jostin	68	120	68	5,6	Promedio
18	Rodríguez Melissa	104	128	108	14	Insuficiente
19	Tandazo Melissa	104	124	108	13,6	Insuficiente
20	Zumba Samanta	96	104	100	10	Promedio
Recolección de datos del post-test						
N°	Nombres y apellidos	P0	P1	P2	Valor	Rendimiento
1	Abad Briana	72	132	92	9,6	Promedio
2	Beltran Makel	92	116	92	10	Promedio

3	Campaña Katherine	92	112	96	10	Promedio
4	Capa Camila	88	112	92	9,2	Promedio
5	Guambaña Danna	78	92	78	4,8	Bueno
6	Gutierrez Nazli	92	112	92	9,6	Promedio
7	Hernández Marcela	92	116	96	10,4	Insuficiente
8	Hidalgo Gabriela	76	92	80	4,8	Bueno
9	Jiménez Jhoao	96	104	100	10	Promedio
10	Jiménez Neyser	72	100	76	4,8	Bueno
11	Medina Lisseth	96	104	96	9,6	Promedio
12	Medina Kimberly	108	132	112	15,2	Pobre
13	Míchay Erick	92	112	96	10	Promedio
14	Morocho Deyvid	92	108	96	9,6	Promedio
15	Ordóñez Karol	84	116	88	8,8	Promedio
16	Patiño Samantha	104	128	108	14	Insuficiente
17	Rivera Jostin	64	104	78	4,6	Bueno
18	Rodríguez Melissa	92	108	96	9,6	Promedio
19	Tandazo Melissa	98	104	100	10,2	Insuficiente
20	Zumba Samanta	92	100	96	8,8	Promedio

Nota descriptiva: En la tabla 8 se muestran los pulsos de cada uno de los participantes.

De la misma manera, en la Figura 7 se muestran los valores finales de cada uno de los participantes.



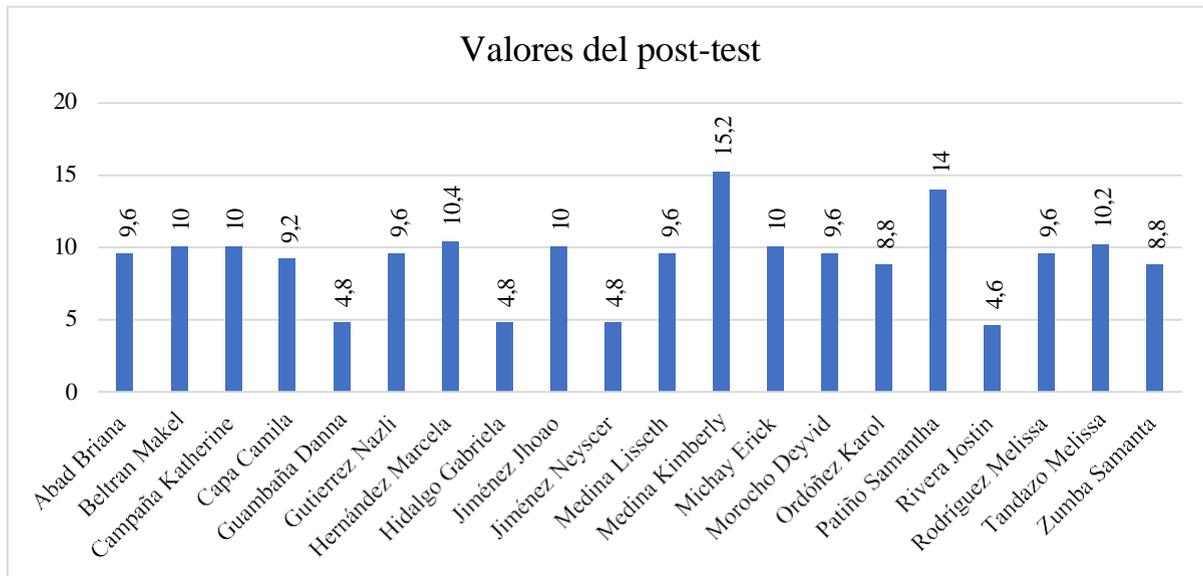


Figura 7. Valores del test de Ruffier Dickson.

Nota descriptiva: Valor finales del pre-test y post-test de cada uno de los participantes.

Análisis e interpretación

El test de Ruffier Dickson permite evaluar la condición física general de los participantes tomando como referencia tres pulsos, primero (P0) en reposo durante 1 minuto o durante 15 segundos y multiplicar por 4, segundo (P1) inmediatamente después de realizar 30 sentadillas durante 45 segundos en hombre y 20 sentadillas durante 30 segundos en mujeres se tomará el pulso durante 15 segundos y multiplicar por 4, finalmente el (P2) luego de haber descansado 1 minuto se tomará el pulso durante 15 segundos multiplicado por 4, y para obtener el valor final se aplicará la siguiente formula $P0+P1+P2-200/10$.

Luego de haber recolectado los datos (P0, P1, P2) de cada uno de los participantes y luego de haber aplicado la formula nos arroja los siguientes valores en el pre test: Abad Briana (12), Beltran Makel (14,8), Campaña Katherine (12,1), Capa Camila (13,2), Guambaña Danna (10), Gutierrez Nazli (11,6), Hernández Marcela (14) Hidalgo Gabriela (9,6), Jiménez Jhoao (13,2), Jiménez Neyscer (8,4), Medina Lisseth (12,8), Medina Kimberly (16), Michay Erick (10,4), Morocho Deyvid (11,6), Ordóñez Karol (10,4), Patiño Samantha (15,6), Rivera Jostin (5,6), Rodríguez Melissa (14), Tandazo Melissa (13,6), Zumba Samanta (10). De la misma manera, en el post test se obtuvieron los siguientes valores: Abad Briana (9,6), Beltran Makel (10), Campaña Katherine (10), Capa Camila (9,2), Guambaña Danna (4,8), Gutierrez Nazli (9,6), Hernández Marcela (10,4), Hidalgo Gabriela (4,8), Jiménez Jhoao (10), Jiménez Neyscer (4,8), Medina Lisseth (9,6), Medina Kimberly (15,2), Michay Erick (10), Morocho Deyvid (9,6), Ordóñez Karol

(8,8), Patiño Samantha (14), Rivera Jostin (4,6), Rodríguez Melissa (9,6), Tandazo Melissa (10,2), Zumba Samanta (8,8).

Tomando como referencia los datos expuestos en la figura 7 en donde se presenta información relacionada al valor final de cada uno de los participantes, se evidencia que en el post test todos los valores son inferiores a los del pre test, por ende, luego de haber realizado actividades aeróbicas, juegos lúdicos y colaborativos, circuitos de resistencia y coordinación, y también de haber aumentado el tiempo dedicado a la realización de actividades físicas semanalmente, se logra determinar que los pulsos y la frecuencia cardiaca disminuyeron, mejorando de esta manera los valores y el rendimiento físico de los participantes.

6.2.2. Resultados del pre- test y post- test de Ruffier Dickson

En la tabla 9 se muestran los resultados del pre test y post test de Ruffier Dickson de la muestra con la que se trabajó en dicha investigación.

Tabla 9. Resultados del pre-test y post- test de Ruffier Dickson

Pre-test de Ruffier Dickson												
Género	Excelente <0		Bueno (0,1-5)		Promedio (5,1-10)		Insuficiente (10,1-15)		Pobre (15,1-20)		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Masculino	0	0%	0	0%	2	10%	4	20%	0	0%	6	30%
Femenino	0	0%	0	0%	3	15%	9	45%	2	10%	14	70%
TOTAL	0	0%	0	0%	5	25%	13	65%	2	10%	20	100%
Post-test de Ruffier Dickson												
Género	Excelente <0		Bueno (0,1-5)		Promedio (5,1-10)		Insuficiente (10,1-15)		Pobre (15,1-20)		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Masculino	0	0%	2	10%	4	15%	0	0%	0	0%	6	30%
Femenino	0	0%	2	10%	8	40%	3	15%	1	5%	14	70%
TOTAL	0	0%	4	20%	12	60%	3	15%	1	5%	20	100%

Nota descriptiva: En la Tabla 9 se muestran los resultados del valor y el rendimiento representado en porcentajes en el que se encuentran la población y muestra con la que se trabajó.

A continuación, en la Figura 8 se muestra el valor, rendimiento y género de la población estudiada representada en porcentajes.

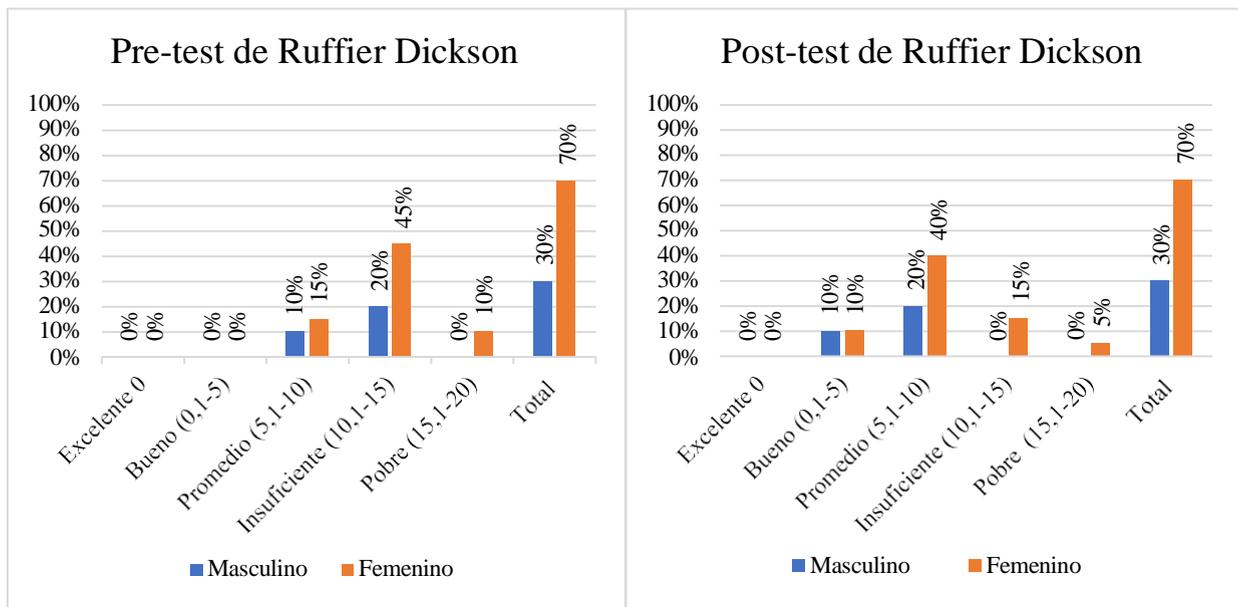


Figura 8. Test de Ruffier Dickson

Nota descriptiva: Resultados obtenidos del test de Ruffier

Análisis e interpretación.

La resistencia cardiovascular es importante al realizar actividad física, especialmente actividades aeróbicas que requieren de un esfuerzo prolongado y continuo de ejercicio, ayudando a fortalecer el corazón y los vasos sanguíneos además de prevenir enfermedades relacionadas al sedentarismo.

En el pre test realizado a los estudiantes para conocer los valores iniciales de la resistencia cardiovascular, se evidencia que el 25% (5 participantes) de la población investigada se encuentra dentro de una condición física o rendimiento promedio, en donde el 10% (2 participantes) son hombres y el 15% (3 participantes) son mujeres. Así mismo el 65% (13 participantes) están en un rendimiento insuficiente, en donde el 20% (4 participantes) son hombres y el 45% (9 participantes) son mujeres. Finalmente, el 10% (2 participantes) restante tiene un rendimiento pobre, en donde el 5% (1 participante) es hombre y el 5% (1 participante) es mujer.

Luego de haber desarrollado y culminado la aplicación de la propuesta pedagógica para prevenir el sedentarismo se realizó el post test de Ruffier el cual nos arroja los siguientes resultados que el 20% (4 participantes) se encuentran en un nivel de condición física bueno, en donde el 10% (2 participantes) son hombres y el 10% (2 participantes) son mujeres. Por otro lado, el 60% (12 participantes) están en un rendimiento promedio, en donde el 20% (4 participantes) son hombres y el 40% (8) son mujeres. Así mismo, un 15% (3 participantes) son mujeres y se encuentran con un rendimiento insuficiente. Finalmente, el 5% (1 participante) es mujer y se mantiene con un rendimiento pobre.

En base a los resultados obtenidos en el pre test se puede determinar que los participantes en su mayoría presentan un rendimiento insuficiente, debido al escaso tiempo dedicado a actividades físicas, según resultados del post test y luego de haber realizado actividades aeróbicas como juegos didácticos enfocados en distintos deportes, ejercicios de coordinación, circuitos de resistencia, actividades recreativas, etc. Se ha logrado determinar que los participantes en su mayoría mejoraron su resistencia cardiovascular y por ende su condición física.

7. Discusión

El presente Trabajo de Integración Curricular denominado: La actividad física como medio para prevenir el sedentarismo en niños del séptimo año, tuvo lugar en la Escuela de Educación Básica “Rosa Josefina Burneo de Burneo” de esta misma ciudad, tomando como muestra 20 estudiantes del 7mo año paralelo “A”, quienes fueron partícipes de las distintas actividades que se plantearon a lo largo del presente trabajo investigativo.

En referencia al primer objetivo específico del trabajo de investigación, el cual consiste en: Elaborar un programa de actividad física como medio para prevenir el sedentarismo en niños del séptimo “A”, antes de elaborar se realizó una revisión bibliográfica acerca de este tema, lo cual se fundamentó también con la citación de varios autores que se refieren o brindan una concepción de la importancia de la actividad física y el sedentarismo. Según menciona Vidarte et al. (2011): «La actividad física es concebida como cualquier movimiento intencionado realizado por los músculos esqueléticos, resultado de un gasto de energía y de una experiencia personal que permite interactuar con los otros y el ambiente que nos rodea» (p. 206).

La actividad física hace referencia cualquier movimiento que requiera de un gasto energético mayor al de estar en reposo, para que la actividad física sea beneficiosa en la salud de las personas deben ser actividades aeróbicas moderados o intensos, en las que se involucren el trabajo del sistema musculoesquelético para fortalecimiento de músculos y huesos.

Por otro lado, como sostiene Amagua (2023): «El sedentarismo es un estilo de vida carente de movimiento y es el principal causante de las enfermedades crónicas no transmisibles, el cual, afecta a todas las edades, pero principalmente en la etapa de la adolescencia» (p. 316).

El sedentarismo hace referencia a la falta de actividad física en donde las personas sedentarias pasan en inactividad durante largos periodos de tiempo sobre todo en tiempos de ocio, los adolescentes dedican gran parte de su tiempo libre a actividades sedentarias como jugar videojuegos, pasar en redes sociales, mirar televisión, etc.

Así mismo, antes de aplicar la propuesta pedagógica se llevó a cabo la aplicación de un pre test y a partir de esos resultados se procedió a diseñar actividades que están relacionadas con el bloque curricular de prácticas deportivas.

De acuerdo al proceso investigativo, el segundo objetivo que se planteó fue: Aplicar un programa de actividad física como medio para prevenir el sedentarismo, antes de aplicar la propuesta pedagógica se llevó a cabo la aplicación de un pre test y a partir de estos resultados

se procedió a diseñar actividades que están relacionadas con la actividad física y el sedentarismo, que tuvieron como finalidad la prevención del sedentarismo.

En el mundo, el problema de la inactividad física o sedentarismo tiene una alta prevalencia. A medida que la tecnología avanza, son más las entretenimientos que implican escaso movimiento y se encuentran disponibles tanto para adultos como para niños, siendo estos últimos un factor importante para que estos juegos se vuelvan cada vez más llamativos, desplazando así, las actividades recreativas que sí implican un gasto energético para los niños, los protegen de la obesidad y otras patologías que se van desarrollando a lo largo de la vida a medida que avanza la edad. (García, 2019, p. 1603)

La actividad física es una herramienta fundamental para prevenir hábitos sedentarios en los adolescentes y de esta manera prevenir o evitar enfermedades como la diabetes, enfermedades cardiacas, algunos tipos de cáncer, etc. La actividad física en la adolescencia es fundamental para el desarrollo tanto físico como mental, en la aplicación del programa se realizó las actividades como juegos didácticos enfocados a los distintos deportes, ejercicios de coordinación, circuitos de resistencia, juegos recreativos, ejercicios aeróbicos, etc.

Finalmente, como tercer objetivo planteado: Evaluar el programa de actividad física como medio para prevenir el sedentarismo en niños del séptimo “A”, según Aranda (2018), dentro del ámbito de la actividad física y deporte, existen diversas pruebas y/o test para medir las capacidades físicas. Estos nos ayudarán a saber la condición en la que nuestro deportista o estudiantes se encuentran antes y después del programa y poder determinar el progreso y los resultados del mismo.

Es importante determinar que luego de la aplicación del programa de actividad física para prevenir el sedentarismo y gracias a la aplicación de un post test, los participantes presentan un progreso significativo en su nivel de condición física desarrollando una mejora en la capacidad de recuperación de la frecuencia cardiaca luego de haber realizado ejercicios físicos. Con los resultados obtenidos en la aplicación de la propuesta y en comparación con el trabajo del autor antes citado se determina que el programa es efectivo y tiene incidencia positiva en la prevención del sedentarismo y esto se ve reflejado en la mejora de la condición física y aumento de la motivación al momento de realizar actividades físicas.

8. Conclusiones

Luego del análisis de resultados obtenidos y tomando en cuenta los objetivos planteados en el Trabajo de Integración Curricular se concluye que:

- Al elaborar esta propuesta enfocada en la prevención del sedentarismo, la misma que ha demostrado ser eficaz en los niños del 7mo “A”, se consideró la diversidad, edad, necesidades y capacidades físicas de los participantes para que la planificación de las actividades físicas tenga validez y respeten todos los procesos.
- La aplicación de dicha propuesta ha generado resultados positivos evidenciando un gran progreso en su condición tanto física como anímica al momento de realizar actividades aeróbicas, juegos lúdicos relacionados a los distintos deportes, circuitos de resistencia y coordinación, contribuyendo de esta manera a la prevención del sedentarismo.
- Se evaluó la propuesta pedagógica lo cual ha permitido evidenciar áreas de éxito y posibles mejoras, brindando valiosa retroalimentación que contribuirá en la optimización de intervenciones en la promoción de actividades físicas.

9. Recomendaciones

Tomando como referencia las conclusiones mencionadas anteriormente, a continuación, se describen algunas recomendaciones cuya implementación resulta factible en la institución objeto de estudio del presente trabajo de investigación:

- A los entes educativos, particularmente a los docentes del área de Educación Física elaborar planificaciones en donde se fomente el disfrute de los estudiantes considerando los niveles de condición física y los entornos sociales, para que de esta manera aumentar la probabilidad de desarrollar hábitos saludables.
- Durante la aplicación de actividades físicas se recomienda implementar herramientas tecnológicas, recursos multimedia, procesos metodológicos en el área de educación física, con el objetivo de enriquecer experiencias de aprendizaje y fomentar la participación activa de los estudiantes.
- Al evaluar la participación de los estudiantes hacer uso de indicadores cuantitativos como también cualitativos para recopilar información tanto numérica como emocional y de experiencias personales, adaptar las clases según sea necesario permitiendo ajustes o refinamientos basándose en resultados concretos.

10. Bibliografía

- Akandere y Takin (2005). Efectos del ejercicio físico sobre la ansiedad. PuclICE, 0, 1-8. <https://g-se.com/efectos-del-ejercicio-fisico-sobre-la-ansiedad-478-sa-M57cfb2714d257>
- Amagua, I. (2023). Sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes: Una revisión sistemática. MENTOR. Revista de Investigación Educativa y Deportiva, 2 (5), 315-331. <https://orcid.org/0000-0001-5118-7598>
- Ambroa de Frutos, G. (2016). Impacto del sedentarismo sobre la práctica de actividad física y la salud. Análisis de la situación en España. Revista Española de Educación Física y Deportes, 412, 33-44. <https://doi.org/10.55166/reefd.v0i412.173>
- Carbonell, T., Antoñanzas, J., y Lope, A. (2018). La educación física y las relaciones sociales en educación primaria. Revista INFAD de Psicología. 2 (1), 269-285. <https://www.redalyc.org/journal/3498/349856003029/349856003029.pdf>
- Casas, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). Atención Primaria. 31 (8) 527-538.
- Castellanos L. (2 de marzo de 2017). Técnica de Observación. Metodología de la Investigación. <https://lcmetodologiainvestigacion.wordpress.com/2017/03/02/tecnica-de-observacion/>
- Delgado, S., Huang, C., González, L., y Castro, M. (2022). Impacto del sedentarismo en la salud mental. Revista Ciencia Y Salud, 6 (1), 81–86. <https://doi.org/10.34192/cienciaysalud.v6i1.404>
- Editorial Etecé. (25 de septiembre de 2020). Método científico. <https://concepto.de/metodo-cientifico/>
- Fernández, P., Vallejo, G., Livacic, P., y Tuero, E. (2014). Validez Estructurada para una investigación cuasi-experimental de calidad. Se cumplen 50 años de la presentación en sociedad de los diseños cuasi-experimentales. Anales de Psicología / Annals of Psychology, 30 (2), 756-771. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.2.166911>
- García, P., Seco, G., Rojas, P., y Herrero, E. (2014). Validez Estructurada para una investigación cuasi-experimental de calidad. Se cumplen 50 años de la presentación en sociedad de los diseños cuasi-experimentales. Anales de Psicología / Annals of Psychology, 30(2), 756–771. <https://doi.org/10.6018/analesps.30.2.166911>
- García, W. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento, 3 (1), 1602-1624. [https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(1\).enero.2019.1602-1624](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.1602-1624)
- Giani, C. (17 de marzo de 2022). Población y muestra. <https://www.ejemplos.co/poblacion-y-muestra/>
- Gonzales, J. (2004). La actividad física orientada a la promoción de la salud. Fondo Editorial de la Fundación San Pablo Andalucía CEU. <https://ea.ceuandalucia.es/index.php/EA/issue/view/EA07/EA7>
- Gonzalez L. (22 de septiembre de 2021). METODO DEDUCTIVO, METODO INDUCTIVO. <https://prezi.com/p/ldbiagnuptrr/metodo-deductivo-metodo-inductivo/>

- González, G. (12 de junio de 2021). Método deductivo. <https://www.lifeder.com/metodo-deductivo/>
- Grajales, T. (2000). Tipos de investigación. <https://cmapspublic2.ihmc.us/rid=1RM1F0L42-VZ46F4-319H/871.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Censo. (7 de abril del 2022). Juntos para combatir el sedentarismo mediante el deporte y la actividad física. <https://n9.cl/f9a2q>
- Izurieta, A. (2019). Causas y consecuencias del sedentarismo. Mas VITA revista de ciencias de la salud. 1 (2), 26-31. <https://doi.org/10.47606>
- Manarrano, L., & Faustino, E. (2021). El fichaje de investigación como estrategia para la formación de competencias investigativas. <https://www.aacademica.org/edward.faustino.loayza.maturrano/22.pdf>
- Matsudo S. (2012). Actividad Física Pasaporte para la salud. Revista Médica Clínica Las Condes, 23 (3), 209-217. [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(12\)70303-6](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(12)70303-6)
- Medina, M., Rojas, R., Hoces, W., Carrasco, R., Carranza, C., y Castillo R. (2023). METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN. <https://doi.org/10.35622/inudi.b.080>
- Meza, S. (14 de febrero del 2011). Importancia de la aplicación de test psicológicos. <https://www.1ksoft.com/2011/02/14/importancia-de-la-aplicacion-de-test-psicometricos/>
- National Geographic. (7 de febrero de 2023). Cómo afecta el sedentarismo al cuerpo. <https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2023/02/como-afecta-el-sedentarismo-al-cuerpo>
- Organización Mundial de la Salud. (5 de octubre de 2022). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ortiz R. y Ramírez M. (2020). Actividad física, cognición y rendimiento escolar: una breve revisión desde las neurociencias. RETOS. 38, (868-878). <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72378>
- Prieto, M. (2011). Actividad física y salud. Revista digital innovación y experiencias educativas. ISSN 1988-6047. https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf
- Ramon Guerra, J. S., Gutiérrez Cruz, M., Zabala Plaza, M., Singre, J., Goosdenovich, David., y Romero, E. (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. 36 (2), 169-177. <http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v36n2/ibi21217.pdf>
- Redondo, C. (2011). Coordinación y equilibrio: base para la educación física en primaria. Revista digital Innovación y Experiencias Educativas. 37, 1-8 https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_37/CRISTINA_REDONDO_1.pdf
- Ruiz, M., Borboa, M., & Rodríguez, J. (2013). *EL ENFOQUE MIXTO DE INVESTIGACIÓN EN LOS ESTUDIOS FISCALES*. TLATEMOANI. Revista Académica de Investigación. 13, 1-7.

- Ruiz, R. (2007). El método científico y sus etapas. <https://infolibros.org/pdfview/13357-el-metodo-cientifico-y-sus-etapas-ciberindex/>
- Soler, A. y Castañeda, C. (2017). Estilo de vida sedentario y consecuencias en la salud de los niños. Una revisión sobre el estado de la cuestión. Edited by: D.A.A. Scientific Section.
- Trejo, P., Chairez, S., Mollinedo, F., y Lugo, L. (2012). Relación entre actividad física y obesidad en escolares. Revista Cubana de Medicina General Integral. 28 (1), 34-41. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedgenint/cmi-2012/cmi121e.pdf>
- Vásquez, L. y Cabrera, V. (2021). Los juegos lúdico-cooperativos, como una estrategia favorable para las relaciones personales entre estudiantes. Revista UNIMAR. 40 (1), 54-75. <https://doi.org/10.31948/Rev.unimar/unimar40-1-art3>
- Vidarte, J., Vélez C., Sandoval C., y Alfonso, M. (2011). ACTIVIDAD FÍSICA: ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD. Revista Hacia la Promoción de la Salud. 16 (1), 202-218. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126695014>
- Zapata, S. (2022). Técnicas e instrumentos de investigación en la actividad investigativa. Revista Educación, 21 (21), 8-9.

11. Anexos

Anexos 1: Oficio de apertura a la institución.



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación

Loja, 20 de octubre de 2023

Magister.

Wilmer Patricio Sinche

RECTOR DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "ROSA JOSEFINA BURNEO DE BURNEO" 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 **RUBEN DAVID LIMA AVILA** con C.I: **1105193500**, que actualmente cursa el 8° ciclo, paralelo "A" de la carrera de **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, en la **Universidad Nacional de Loja**, para que realice su trabajo de integración curricular en el séptimo 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. Hamílto Daniel Sanmartín Cruz

DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE, RESPONSABLE DE LA ASIGNATURA DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR




Escuela de Educación Básica "Pío Jaramillo Alvarado".
Ciudad de Loja, Espartero La Argelia · Loja - Ecuador
072-54 7234

Anexos 2: solicitud de designación de asesor para la revisión del proyecto de integración curricular.



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Carrera de
Cultura Física
y Deportes

Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2023-00289M.
Loja, 26 de octubre del 2023

Doctor.
Giraldo Viera Avinaz. Ph D.
DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE. FEAC-UNL.
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.

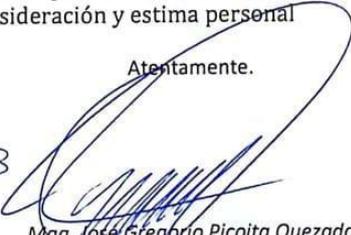
El presente tiene la finalidad de poner en su conocimiento el Proyecto de Investigación de trabajo de Integración Curricular o de Titulación denominado: **La actividad física para prevenir el sedentarismo en niños del séptimo año de la Escuela de Educación Básica "Rosa Josefina Burneo de Burneo"**, del aspirante Sr. **Rubén David Lima Avila**, alumno del ciclo octavo, paralelo A, periodo académico octubre 2023 - marzo 2024, 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 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.

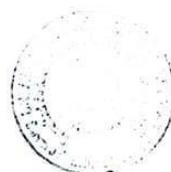
31-10-2023



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.-Archivo.

c/c. Estudiante . Sr. Rubén David Lima Avila.



Recibido
30-10-2023

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación
072-54 5997
Ciudad Universitaria "Guillermo Falconi Espinosa",
Casilla letra "S", Sector La Argelia - Loja - Ecuador

Anexos 3: Informe de estructura, coherencia y pertinencia del trabajo de integración curricular



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación

Loja, 30 de octubre de 2023

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 de 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 estudiante **Rubén David Lima Ávila** para lo cual me permito informar lo siguiente.

Que en base al **Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD Y PAFD-2023-00289M.** Donde se me solicita se emita el informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia del tema, **La actividad física para prevenir el sedentarismo en niños del séptimo año de la Escuela de Educación Básica “Rosa Josefina Burneo de Burneo”,** de autoría del Estudiante; **Rubén David Lima Ávila** y en correspondencia con el artículo 225 del Reglamento de 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 estudiante para lo cual me permito informar lo siguiente. 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 estudiante, **Rubén David Lima Ávila** las cuales detallo a continuación. Referente al tema de investigación se realizaron las siguientes adecuaciones: Se modifica el tema de investigación con la finalidad de completarlo y definirlo acorde a la normativa para este tipo de proyecto quedando de la siguiente manera: **La actividad física como medio para prevenir el sedentarismo en niños del séptimo “A” de la Escuela de Educación Básica “Rosa Josefina Burneo de Burneo”, Loja 2023-2024.** de autoría del estudiante; **Rubén David Lima Ávila**

Por lo cual me permito emitir el informe favorable y la rúbrica de revisión de proyecto de integración curricular con el tema denominado: **La actividad física como medio para prevenir el sedentarismo en niños del séptimo “A” de la Escuela de Educación Básica “Rosa Josefina Burneo de Burneo”, Loja 2023-2024.** a fin de que se continúe con el trámite respectivo.

Sin otro particular me suscribo a usted.

Atentamente

PhD. Girardo Viera Avinaz
DOCENTE ASESOR DEL PROYECTO DE INTEGRACION CURRICULAR

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

Anexos 4: Oficio de aprobación y designación de director del trabajo de integración curricular



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Carrera de
Cultura Física
y Deportes

Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2023-00350.
Loja, 24 de noviembre del 2023

Doctor.
Giraldo Viera Avinaz. PhD.
DOCENTE DE LA CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE FEAC. UNL.
De mi consideración.

Asunto. Designación como Director del Trabajo de Integración Curricular. C. P.A.F.D.

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** titulado: **La actividad física como medio para prevenir el sedentarismo en niños del 7mo "A" de la Escuela de Educación Básica "Rosa Josefina Burneo", Loja 2023-2024.**, de la autoría del señor. **Rubén David Lima Ávila**, estudiante del **Ciclo Octavo, Paralelo A**, correspondiente al período académico: Octubre 2023 - Marzo 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.



Aut.P. JP./Elb. P.Mcy.
C/c. **Estudiante.**
C/C.-Archivo.

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación
072-54 5997
Ciudad Universitaria "Guillermo Falconí Espinosa",
Casilla letra "S", Sector La Argelia - Loja - Ecuador

Anexos 5: Encuesta



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Encuesta dirigida a los estudiantes del 7mo año paralelo “A” de la Escuela De Educación Básica “Rosa Josefina Burneo De Burneo”

Estimado participante reciba Ud. Un cordial saludo, la finalidad de esta encuesta es determinar la cantidad y calidad de actividad física y que realiza, la información que nos proporcione será de gran ayuda para el desarrollo de la presente investigación que lleva por tema: **La actividad física como medio para prevenir el sedentarismo en niños del séptimo “A” de la Escuela de Educación Básica “Rosa Josefina Burneo de Burneo”, Loja 2023-2024.** Es por ello que le solicito su colaboración señalando la respuesta que considere adecuadas con una X. De antemano, muchas gracias.

Nombre:

Edad:

Género: Masculino () Femenino ()

Encuesta:

1. ¿Aparte de las horas de Educación Física, cuantas horas en total realiza actividad física semanalmente??

1 a 2 horas () 3 a 4 horas () 5 a 6 horas () 7 a 8 horas ()

2. ¿En qué condición física considera que se encuentra actualmente?

Excelente () Muy Bueno () Bueno () Regular () Malo ()

3. ¿Cree usted que es importante realizar actividad física?

Si () No ()

4. ¿Cuántas horas al día pasa viendo televisión, jugando videojuegos o usando algún dispositivo electrónico?

Menos de 1 horas ()

Entre 1 y 2 horas ()

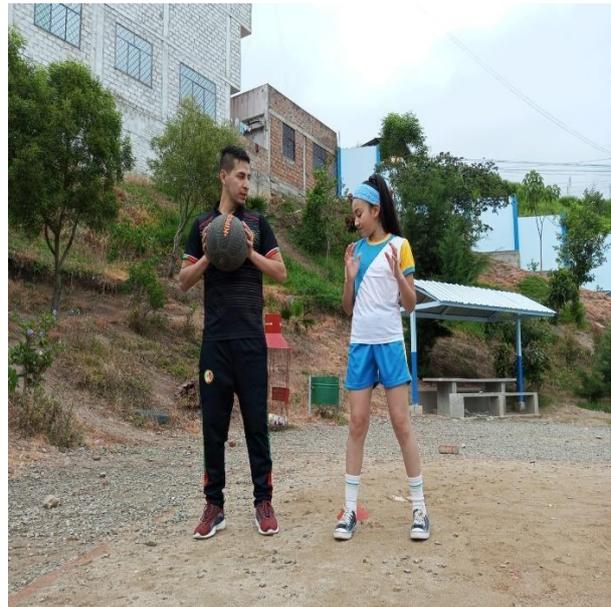
Entre 2 y 3 horas ()

Más de 3 horas ()

Anexos 6: Test

ESCUELA DE EDUCACION BÁSICA “ROSA JOSEFINA BURNEO DE BURNEO”	
La actividad física para prevenir el sedentarismo en niños del séptimo “A” de la Escuela de Educación Básica “Rosa Josefina Burneo de Burneo”, Loja 2023-2024.	
TEST DE RUFFIER DICKSON	
Tema:	Aplicación del test de Ruffier Dickson
Objetivo:	Con el test se busca conocer la capacidad cardiorrespiratoria y por ende la condición física en la que se encuentran los estudiantes.
Valoración:	<ul style="list-style-type: none"> - <0 Rendimiento Excelente - 0,1-5 Rendimiento bueno - 5,1-10 Rendimiento promedio - 10,1-15 Rendimiento insuficiente - 15,1-20 Rendimiento pobre
P0=El protocolo de ejecución del test exige primeramente medir las pulsaciones en reposo en posición de pie, sentado o acostado de la persona a evaluar durante 1 minuto (P0) o de igual forma se puede realizar la toma de las pulsaciones durante 15 seg y se multiplican por 4.	
P1= Al iniciar el test la persona se sitúa de pie y comienza a realizar sentadillas de forma continua, las sentadillas deben realizarse con flexo-extensión profunda de piernas manteniendo el tronco recto, en ángulo de 90° y con las manos en las caderas. En las mujeres se realizan flexiones durante 30 segundos.	
P2=Luego de haber descansado 1 minuto tomar el pulso durante 15 segundos para posteriormente multiplicarlo por 4 así obtendremos el pulso 2 y al obtener los 3 pulsos se debe aplicar la fórmula para obtener el valor final.	
Luego de obtener los tres pulsos se aplica la siguiente fórmula para calcular el valor y rendimiento final.	Formula =(P0+P1+P2)-200/10

Anexos 7: Evidencias fotográficas



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE LA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

PROPONENTE:
Ruben David Lima Avila

ASESOR:
Mgtr. Giraldo Viera Avinaz

TEMA
:
LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA PREVENIR EL SEDENTARISMO EN NIÑOS DEL SEPTIMO “A”, DE LA ESCUELA DE EDUCACION BÁSICA “ROSA JOSEFINA BURNEO DE BURNEO”



The illustration shows two children, a boy and a girl, performing a stretching exercise. The boy is on the left, wearing a green long-sleeved shirt with white stripes on the sleeves and red shorts. The girl is on the right, wearing a pink long-sleeved shirt with white stripes on the sleeves and a green skirt. Both children have their right arms raised and are leaning forward, touching their right hands to their feet. The background is a teal color with decorative elements like clouds, a red circle, and stylized plants.

Link de la propuesta: <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/138ZrpxotYpeabJmOfrzLsynV2dKrCuhq>

Anexos 9: Certificación de traducción del resumen

Loja, 20 de febrero del 2024

José Enrique Jiménez Ramírez

Licenciado en pedagogía del idioma inglés de la Universidad Técnica Particular de Loja.

A petición de la parte interesada y en forma legal.

CERTIFICA:

Que el Señor **Ruben David Lima Avila**, con cédula de identidad número **1105193500**, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, de la Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja, completó satisfactoriamente la presente traducción de español a inglés del resumen del Trabajo de Integración Curricular denominado: **La actividad física como medio para prevenir el sedentarismo en niños del séptimo “A” de la Escuela de Educación Básica “Rosa Josefina Burneo de Burneo”, Loja 2023-2024.**

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

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:

JOSE ENRIQUE JIMENEZ
RAMIREZ

.....
José Enrique Jiménez Ramírez

Licenciado en pedagogía del idioma inglés

Número de Registro Senescyt: 1031-2023-2652400