



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

**TEMA**

EJERCICIOS FÍSICOS RECREATIVOS PARA DISMINUIR LA OBESIDAD EN NIÑOS (AS) EN EDADES DE 8 A 12 AÑOS, DEL CLUB SOCIAL DEPORTIVO COMODORO, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA SANTA ELENA, AÑO 2014.

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.

**AUTOR:**

ROBERTO LUIS CALLE ZUÑIGA

**TUTORA:**

ECON. TATIANA ENRIQUEZ ROJAS, MSc.

**LA LIBERTAD – ECUADOR**

Septiembre 2015

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

**TEMA:**

EJERCICIOS FÍSICOS RECREATIVOS PARA DISMINUIR LA OBESIDAD  
EN NIÑOS (AS) EN EDADES DE 8 A 12 AÑOS, DEL CLUB SOCIAL  
DEPORTIVO COMODORO DEL CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA  
SANTA ELENA, AÑO 2014

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO  
DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y  
RECREACIÓN**

**AUTOR:**

ROBERTO LUIS CALLE ZUÑIGA

**TUTORA:**

ECON. TATIANA ENRIQUEZ ROJAS, MSc.

**LA LIBERTAD – ECUADOR**

Septiembre 2015

## **APROBACIÓN DE LA TUTORA**

En calidad de Tutor del trabajo de Investigación **“EJERCICIOS FÍSICOS RECREATIVOS PARA DISMINUIR LA OBESIDAD EN NIÑOS (AS) EN EDADES DE 8 A 12 AÑOS, DEL CLUB SOCIAL DEPORTIVO COMODORO DEL CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA SANTA ELENA, AÑO 2014”**, elaborado por Roberto Luis Calle Zuñiga, egresado de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado. Lo apruebo en todas sus partes, porque reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del tribunal.

**Atentamente,**

---

**ECON. TATIANA ENRIQUEZ ROJAS, MSc.  
TUTORA**

## **AUTORÍA DE PROYECTO DE TITULACIÓN**

Yo, Roberto Luis Calle Zuñiga, portador de la cédula de ciudadanía N° 0917888307, egresado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, previo a la obtención del Título de Licenciado en Educación Física Deportes y Recreación, en calidad de autor del trabajo de investigación con Tema: **EJERCICIOS FISICOS RECREATIVOS PARA DISMINUIR LA OBESIDAD EN NIÑOS (AS) EN EDADES DE 8 A 12 AÑOS DEL CLUB SOCIAL DEPORTIVO COMODORO DEL CANTON LA LIBERTAD, PROVINCIA SANTA ELENA, AÑO 2014.** Declaro que este trabajo de investigación es de mi autoría, el cual es original y no ha sido previamente presentado, que se ha citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos del autor.

Atentamente,

---

Roberto Luis Calle Zuñiga

C.I. 0917888307

## **TRIBUNAL DE GRADO**

---

Dra. Nelly Panchana Rodríguez, Msc.  
**DECANA DE LA FACULTAD DE  
CIENCIAS DE EDUCACIÓN E  
IDIOMAS**

---

Lcda. Laura Villao Laylel, Msc.  
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE  
EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y  
RECREACIÓN**

---

Econ. Tatiana Enríquez Rojas, MSc.  
**DOCENTE TUTOR**

---

Lic. Luis Miguel Mazón Arévalo MSc.  
**DOCENTE DEL ÁREA**

---

Abg. Joe Espinoza Ayala  
**SECRETARIO GENERAL**

## **DEDICATORIA**

Con profunda satisfacción dedico este trabajo de investigación a quienes son parte importantes en mi vida y me brindaron su apoyo incondicional durante el tiempo de elaboración del mismo.

A mis padres María Lucrecia Zúñiga Alarcón y Fermín Calle Zaho, a mi esposa Diana Elizabeth Pozo Guale y mis queridos hijos Luis Roberto Calle Pozo y Tahis Yazuri Calle Pozo, quienes fueron pilares fundamentales para cumplir la meta de obtener la Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación, al apoyar y motivar e inculcar valores y virtudes que hoy resaltan en mi vida familiar y laboral.

A quienes estudiaron mi tesis y la aprobaron. A todos los que me apoyaron para escribir y concluir este trabajo.

Para ellos esta dedicatoria.

**Luis**

## **AGRADECIMIENTO**

Deseo agradecer profundamente a nuestro Creador que me dio la oportunidad de cumplir una meta más en mi vida.

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena, entidad principal en el desarrollo de nuestra provincia, a los Docentes de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación quienes me brindaron sus conocimientos y experiencias vividas, y permitieron desarrollarme de forma profesional.

Al Club Social Deportivo Comodoro, sin duda alguna, me facilitaron la información necesaria para el desarrollo de este trabajo de investigación.

Y para culminar quiero extender mis infinitos agradecimientos a quien siempre estuvo apoyando durante mi formación, especialmente a mi tutora la Econ. Tatiana Enríquez Rojas. MSc.

A todos los que de una u otra forma colaboraron para la realización de esta investigación.

**Luis**

## ÍNDICE GENERAL

<b>CONTENIDOS</b>	<b>Pág.</b>
<b>PORTADA</b> .....	<b>i</b>
<b>PORTADILLA</b> .....	<b>ii</b>
<b>APROBACIÓN DE LA TUTORA</b> .....	<b>iii</b>
<b>AUTORÍA DE PROYECTO DE TITULACIÓN</b> .....	<b>iv</b>
<b>TRIBUNAL DE GRADO</b> .....	<b>v</b>
<b>DEDICATORIA</b> .....	<b>vi</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	<b>vii</b>
<b>ÍNDICE GENERAL</b> .....	<b>viii</b>
<b>INDICE DE GRÁFICOS</b> .....	<b>xiv</b>
<b>RESUMEN EJECUTIVO</b> .....	<b>xv</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I</b> .....	<b>3</b>
<b>EL PROBLEMA</b> .....	<b>3</b>
1.1. TEMA.....	3
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.2.1. Contextualización.....	5
1.2.2- Análisis Crítico .....	6
1.2.3. Prognosis .....	7
1.2.4. Formulación del problema .....	7
1.2.5. Delimitación del objeto de investigación.....	8
1.3. JUSTIFICACIÓN.....	9



1.4. OBJETIVOS.....	10
1.4.1. Objetivo General .....	10
1.4.2. Objetivos Específicos .....	10
<b>CAPÍTULO II.....</b>	<b>12</b>
<b>MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>12</b>
2.1. INVESTIGACIONES PREVIAS .....	12
2.2. FUNDAMENTACIONES .....	14
2.2.1. Fundamentación Psicológica.....	14
2.2.2. Fundamentación Pedagógica.....	16
2.2.3. Fundamentación Sociológica .....	16
2.2.4. Fundamentación Legal.....	17
2.3. Categorías Fundamentales.....	19
2.3.1. Obesidad: Conceptos.....	19
2.3.2. Obesidad Infantil.....	21
2.3.3. Causas de la Obesidad Infantil.....	22
2.3.4. Complicaciones de la Obesidad Infantil.....	24
2.3.5. Factores de riesgo en la obesidad infantil .....	25
2.3.6. Diagnóstico de la obesidad infantil .....	26
2.3.7. Prevención de la obesidad infantil .....	27
2.3.8. Ejercicio Físico.....	29
2.3.9. Los ejercicios físicos indicados.....	29
2.3.10 Aspectos generales del ejercicio físico en el niño .....	30
2.3.11 Ejercicios físicos en niños obesos .....	31
2.3.12 Los Ejercicios Físicos y la Obesidad.....	33

2.4. Hipótesis .....	33
2.5. Variables.....	33
2.5.1. Variables Independiente .....	33
2.5.2. Variables Dependiente .....	34
<b>CAPÍTULO III .....</b>	<b>35</b>
<b>METODOLOGÍA .....</b>	<b>35</b>
3.1. ENFOQUE INVESTIGATIVO .....	35
3.2. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN .....	35
3.3. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	36
3.3.1. Investigación de Campo .....	36
3.3.2. Investigación Descriptiva .....	36
3.3.3. Investigación Documental bibliográfica .....	36
3.4. MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN .....	37
3.4.1. Método Inductivo .....	37
3.4.2. Método Deductivo.....	37
3.5. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	38
3.5.1. Población.....	38
3.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN	
3.6.1. Técnicas de Investigación .....	38
3.6. Operacionalización de las Variables .....	40
3.6.2. Instrumentos de Investigación.....	42
3.7. Plan de Recolección de Información.....	42
3.8. Plan de procesamiento de la información .....	43
3.9.- Análisis de Resultados .....	44

3.9.1.- Encuesta a niños y niñas del Club Social Deportivo Comodoro .....	44
3.10.- Conclusiones y Recomendaciones .....	56
3.10.1.- Conclusiones .....	56
3.10.2.- Recomendaciones .....	57
<b>CAPÍTULO IV .....</b>	<b>58</b>
<b>LA PROPUESTA .....</b>	<b>58</b>
4.1.- Datos de Informativos .....	58
4.2.- Antecedentes de la Propuesta.....	58
4.3.- Justificación .....	60
4.4.- Objetivos .....	61
4.4.1.- Objetivo General.....	61
4.4.2.- Objetivos Específicos.....	61
4.5. Fundamentación .....	62
4.6. Desarrollo de la Propuesta.....	63
4.7.- Metodología (Plan de Acción).....	65
<b>CAPÍTULO V .....</b>	<b>83</b>
<b>MARCO ADMINISTRATIVO .....</b>	<b>83</b>
5.1.- Recurso Institucional .....	83
5.2.- Recursos Materiales .....	83
5.3.- Total Recursos .....	84

**MATERIALES DE REFERENCIA**

CRONOGRAMA .....85

BIBLIOGRAFÍA.....86

ANEXOS

## ÍNDICE TABLAS

<b>CONTENIDO</b>	<b>Pág.</b>
TABLA 1.- Tipo de Obesidad.....	20
TABLA 2.- Nivel de Obesidad según OMS .....	20
TABLA 3.- Nivel de Obesidad según Sociedad Americana de Cirugía Bariátrica y Federación Internacional de Cirugía de Obesidad .....	21
TABLA 4.- Índice de masa Corporal Máxima Normal .....	22
TABLA 5.- Complicaciones de la Obesidad.....	25
TABLA 6.- Población .....	38
TABLA 7.- Variable Independiente: Ejercicios Físicos Recreativos .....	40
TABLA 8.- Variable Dependiente: Obesidad Infantil .....	41
TABLA 9.- Recolección de Información.....	42
TABLA 10.- Actividades que realizan con frecuencia .....	44
TABLA 11.- Alimentos que prefieren comer .....	45
TABLA 12.- Deporte que practica los niños.....	46
TABLA 13.- A qué te dedicas los fines de semana .....	48
TABLA 14.- Horas que se dedican a las diferentes actividades .....	49
TABLA 15.- Preferencia para tomar cuando tiene sed .....	50
TABLA 16.- Horas que practican cultura física en la escuela .....	51
TABLA 17.- Actividades extracurriculares que practican en la escuela .....	52
TABLA 18.- Comida o bebida durante el receso en la escuela .....	53
TABLA 19.- Dormir en la tarde .....	54
TABLA 20.- Gusto por hacer actividades físicas durante el tiempo libre .....	55
TABLA 21.- Datos Informativos .....	58
TABLA 22.- Metodología (Plan de Acción).....	65
TABLA 23.- Recurso Institucional.....	83
TABLA 24.- Recursos Materiales.....	83
TABLA 25.- Total Recursos .....	84
TABLA 26.- Cronograma .....	85

## INDICE DE GRÁFICOS

<b>CONTENIDO</b>	<b>Pág.</b>
GRAFICO N° 1.- Objetivos para la prevención de la obesidad infantil .....	28
GRAFICO N° 2.- Actividades que realizan con frecuencia .....	44
GRAFICO N° 3.- Alimentos que prefieren comer .....	45
GRAFICO N° 4.- Deporte que practica los niños .....	46
GRAFICO N° 5.- Cuantas veces hacen ejercicio en la semana .....	47
GRAFICO N° 6.- A qué te dedicas los fines de semana .....	48
GRAFICO N° 7.- Horas que se dedican a las diferentes actividades .....	49
GRAFICO N° 8.- Preferencia para tomar cuando tiene sed .....	50
GRAFICO N° 9.- Horas que practican cultura física en la escuela .....	51
GRAFICO N° 10.- Horas que practican cultura física en la escuela .....	52
GRAFICO N° 11.- Comida o bebida durante el receso en la escuela .....	53
GRAFICO N° 12.- Dormir en la tarde .....	54
GRAFICO N° 13.- Gusto por hacer actividades físicas durante el tiempo libre ...	55



**UNIVERSIDAD ESTADAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

“EJERCICIOS FÍSICOS RECREATIVOS PARA DISMINUIR LA OBESIDAD EN NIÑOS (AS) EN EDADES DE 8 A 12 AÑOS, DEL CLUB SOCIAL DEPORTIVO COMODORO DEL CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA SANTA ELENA, AÑO 2014”.

**AUTOR:** Roberto Luis Calle Zuñiga

**TUTOR:** MSc. Tatiana Enríquez Rojas

**RESUMEN EJECUTIVO**

Los ejercicios físicos recreativos ayudan a reducir diferentes tipos de enfermedades en los niños con problemas de obesidad, el resultado está basado en este proyecto investigativo. El análisis demuestra la influencia de un programa de intervención de ejercicios físicos recreativos, en un grupo de niños y niñas de 8 a 12 años que asisten al Club Social Deportivo Comodoro, del cantón La Libertad. Para esto el enfoque investigativo fue basado en un trabajo de campo, con la utilización de técnicas de investigación, como son, las encuestas y entrevista. Además el enfoque es cualitativo porque fue importante analizar la información sobre la obesidad infantil y como se puede disminuir sus riesgos, su modalidad básica de investigación, el proyecto fue factible, porque, contó con la autorización y apoyo de todos los involucrados. La población estuvo conformado por 25 niños y niñas, 3 entrenadores y 1 Director, en el que se aplicó las técnicas de investigación, como son: la encuesta y entrevista, dando a conocer la falta de ejercicios físicos recreativos aplicados por parte de los entrenadores, para disminuir la obesidad en niños y niñas, así como los malos hábitos de vida, que mantienen, pasando muchas horas frente al televisor y al internet, así como la falta de actividades físicas durante los fines de semana, esto ayuda a que los niños tengan una vida sedentaria, siendo más propensos a sufrir de obesidad infantil. Todos estos problemas, dieron como resultado, que la mejor opción es que los niños practiquen ejercicios físicos recreativos para disminuir la obesidad en niños y niñas que asisten al Club Social Deportivo.

**Palabras Claves:** Ejercicios Físicos, Obesidad infantil, Riesgos.

## INTRODUCCIÓN

La obesidad es uno de los problemas epidemiológicos de proporción mundial, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Factores genéticos, más alimentación asociada a la inactividad física se configuran como los principales factores integrados al excesivo aumento de grasa en niños y adolescentes. La prevención del exceso de peso es la mejor salida para evitar aquellos problemas de salud que se pueden presentar.

Este trabajo indica la importancia de los ejercicios físicos asociados a hábitos de vida saludables, para ayudarles a los niños a disminuir la obesidad muchas veces, es difícil convencer a los niños a que realicen ejercicios físicos, es por eso, que se tomó la iniciativa de proponer ejercicios físicos recreativos, para disminuir la obesidad en niños y niñas de 8 a 12 años.

Basados en trabajos investigativos como mencionan autores como (Maite, Harrison, 2011) manifiesta que si un niño ingiere un alto índice de calorías al día y esas calorías no son quemadas mediante una actividad física tendrá problemas de obesidad en su etapa de vida.

El trabajo de titulación se dividió en cuatro grupos, los cuales se detallan a continuación:

**Capítulo I: El problema.-** En este capítulo se detalla, el planteamiento del problema, la justificación, preguntas directrices, así como también los objetivos específicos y generales que se esperan alcanzar.

**Capítulo II: Marco Teórico.-** El marco teórico describen las investigaciones previas, las fundamentaciones, psicológicas, pedagógicas, filosóficas, así como categorías fundamentales, la hipótesis y variables a investigar.

**Capítulo III: Metodología de la Investigación.-** Se describen los diseños y enfoques investigativos, la operacionalización de las variables, las técnicas e



instrumentos de investigación, así como los resultados obtenidos al aplicarlos, además de las conclusiones y recomendaciones a las que se llegaron.

**Capítulo IV: La propuesta.-** Luego de haber obtenido las conclusiones y recomendaciones, se llegó a la propuesta, en este capítulo se describe los justificativos, los objetivos generales y específicos de la propuesta, así como la descripción de la misma.

**Capítulo V: Marco Administrativo.-** Para realizar una investigación siempre es necesario la utilización de recursos tanto institucionales, materiales, económicos, los mismos que estarán detallados en este capítulo.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1. TEMA**

EJERCICIOS FÍSICOS RECREATIVOS PARA DISMINUIR LA OBESIDAD EN NIÑOS (AS) EN EDADES DE 8 A 12 AÑOS, DEL CLUB SOCIAL DEPORTIVO COMODORO, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA SANTA ELENA, AÑO 2014.

### **1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La Obesidad según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2011), no solamente es una patología, sino una epidemia que crece de forma alarmante en los países desarrollados y en vías de desarrollo. Para Eckersley (2011), la obesidad es una enfermedad grave que causa serios desequilibrios en el organismo, desencadenando diversos tipos de enfermedades asociadas a los hábitos alimenticios inadecuados y la falta de actividad física, siendo algunas de ellas: diabetes tipo II, enfermedades coronarias y cardiovasculares, sedentarismo y hasta cáncer.

La obesidad va aumentando en el mundo, y está siendo una de sus causas principales de los cambios ambientales y conductuales, pues el exceso de consumo de alimentos con elevado grado energético, dietas con alto contenido en

grasa, combinado con poca actividad física, son factores que ayudan al aumento de la obesidad en niños. (Dietz, 2010)

El aumento de la obesidad y sobrepeso va ocurriendo en todos los grupos de edad, en los países desarrollados y en vías de desarrollo. Estudios recientes han demostrado que la obesidad compromete a la salud desde la infancia, extendiéndose a la adolescencia y edad adulta. Rech (2010), destaca que el 61.9% de niños, por ellos estudiados, durante un año en distintas escuelas en Madrid, y que fueron clasificados como obesos, continuarán siendo obesos en la fase adulta de sus vidas.

Los probables factores para el aumento de la obesidad infantil son: disminución en el nivel de actividad física y la calidad de alimentos que ingieren. El número de horas viendo la televisión, el hábito de tomar café por la mañana también son hábitos asociados a la obesidad infantil (Rech, 2010)

En un estudio realizado por la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del 2011 a 2013, reveló que 3 de cada 10 niños sufren de obesidad a nivel mundial en los países desarrollados y en vías de desarrollos ya sean estos por problemas genéticos, ormonales, o por una alimentación alta en calorías y grasas saturadas las cuales no son absorbidas por la actividad física.

Según datos de la Organización Panamericana de la Salud, en el año 2013 en el Ecuador, 8 de cada 100 niños tienen sobrepeso, es decir el 8%, colocándose entre los países con cifras altas, teniendo en cuenta peso y talla.

En el Club Social Deportivo Comodoro del cantón La Libertad, existen niños y niñas, que de acuerdo a su talla y peso, tienen obesidad, por eso se hace necesaria la implementación de ejercicios físicos recreativos para que puedan disminuir la enfermedad.

### **1.2.1. Contextualización**

La obesidad se viene tornando un tema de creciente preocupación, dado al importante incremento y su asociación con diversas condiciones mórbidas. La obesidad puede ser definida como un exceso de adiposidad. Mide la gordura corporal. Es por eso que el aumento de actividad física, en combinación con una alimentación saludable, es la forma más eficiente de controlar el peso de los niños.

(Maite, Harrison, 2011) manifiestan que la actividad física es uno de los factores importante, no solo para contrarrestar problemas de obesidad sino también para mantener el sistema la salud en general, ya que mediante la actividad física un niño podrá desarrollar diferentes tipos de capacidades tales como fuerza, resistencia, velocidad.

La obesidad infantil está asociada con factores como el peso al nacer, estilo de vida sedentario, consumo de alimentos con alto contenido calórico, así como factores genéticos. En base a estos factores es que se ha podido determinar el problema que existe en los niños y niñas que asisten al club Social y Deportivo Comodoro.

Uno de los principales factores que aumentan la obesidad en niños y niñas que asisten al Club Social y Deportivo Comodoro, es el consumo de calorías extras que no son quemadas a través de ejercicios o de actividades físicas y que se transforman en adiposidad y cuando este exceso de grasa se torna abundante, entonces los niños llegan a sufrir obesidad.

### **1.2.2- Análisis Crítico**

Con los avances tecnológicos en la sociedad moderna, los niños han dejado a los ejercicios físicos recreativos a un lado y prefieren pasar la mayor parte del tiempo en frente del televisor, jugando video juegos, o delante de computadores y tablet interfiriendo directamente en su estilo de vida no sólo durante la infancia sino también en la adolescencia y etapa adulta. Estos hábitos llevan al niño a tener una vida sedentaria estando más propensos a padecer de obesidad.

Es de gran importancia entender que la televisión no solamente ocupa el tiempo del niño, sino que, también influye a través de propagandas con comida chatarra, producción de imágenes que llaman la atención de las chicas para el consumo de determinados alimentos que no son beneficiosos a la salud. El aumento de consumo de alimentos ricos en azúcares y grasas y la disminución de práctica de ejercicios físicos son los principales factores relacionados a la obesidad infantil.

### **1.2.3. Prognosis**

Al no hacer nada para disminuir la obesidad en niños y niñas esto puede ocasionar complicaciones ortopédicas como molestias en los músculos y partes esqueléticas, fracturas y dificultades de movilidad. Además, la obesidad puede conllevar a complicaciones metabólicas, psicosociales y respiratorias, disminuyendo la calidad de vida y generando enfermedades cardiovasculares. La obesidad puede traer consigo diversas consecuencias, no solo cuando están pequeños sino también en la adultez y la senectud. Por eso se manifiesta la importancia de los ejercicios físicos recreativos ya que van a ser de gran ayuda en la salud y a prevenir enfermedades no transmisibles en los niños.

Al aplicar los ejercicios físicos recreativos para evitar la obesidad en los niños y niñas, se evitará que posteriormente sufran enfermedades, ya sean, cardiovasculares, coronarias, sedentarismo, y enfermedades no transmisibles como la diabetes, artritis. Así como también a través de la divulgación de información referente a los beneficios de la actividad física recreativa se podrá motivar a los niños y niñas para que cambien y mejoren su calidad de vida, contribuyendo al desarrollo y crecimiento saludable.

### **1.2.4. Formulación del problema**

¿Cómo incidirán los ejercicios físicos recreativos en la disminución de la obesidad en los niños y niñas en edades de 8 a 12 años del Club Social Deportivo Comodoro del cantón la Libertad, provincia de Santa Elena año 2014?

### 1.2.5. Delimitación del objeto de investigación

- **Campo:** Educación Física
- **Área:** Ejercicios Físicos Recreativos
- **Aspecto:** Salud
- **Delimitación Temporal:** La investigación se realizó durante el año 2014.
- **Delimitación Poblacional:** Se trabajó con los niños y niñas en edades de 8 a 12 años del Club Social Deportivo Comodoro del cantón La Libertad, provincia de Santa Elena.
- **Delimitación Espacial:** Club Social Deportivo Comodoro del cantón La Libertad vía Punta Carnero, provincia de Santa Elena.
- **Delimitación Contextual:** Este estudio se desarrolló con niños y niñas de 8 a 12 años del Club Social Deportivo Comodoro del cantón La Libertad, provincia de Santa Elena.

### **1.3. JUSTIFICACIÓN**

Vasado en el autor Rivera, M. el cual manifiesta que el conocimiento de la importancia de la práctica de los ejercicios físicos recreativos en la infancia y en la adolescencia es necesario, pues muchos niños y adolescentes dejan de saltar, correr, jugar pelota realizar caminatas y prefieren pasar horas sentados frente al televisor, jugando video juegos o navegando en el internet, lo que refuerza el aumento del índice de inactividad física en la infancia y juventud.

Una de las causas para el aumento del sedentarismo infantil, con las pocas actividades físicas como: montar bicicleta, jugar pelota, caminatas, que ya no son actividades practicadas en los centros urbanos, en parte debido a la inseguridad pública y violencia que afectan a la sociedad.

Es importante que los niños, practiquen ejercicios físicos recreativos ya que estos vienen hacer factores protectores contra la obesidad y el sobrepeso, los niños más activos presentan menor porcentaje de gordura corporal y menores índices de masa corporal. Los niños obesos, en comparación con otros, son menos activos; prefieren actividades de baja intensidad en contraposición a la realización de actividades moderadas y/o intensas.

Los ejercicios físicos recreativos generan beneficios a los niños, pues es recomendada como una estrategia de promoción de salud para la población, enseñándoles a mejorar la fuerza, equilibrio, flexibilidad, resistencia aeróbica y



velocidad, favoreciendo el crecimiento saludable y hasta el mismo rendimiento escolar. Maite, M. R. (2011).

La propuesta de ejercicios físicos recreativos para disminuir la obesidad en niños y niñas, es factible pues cuenta con la aprobación de las autoridades correspondientes, así como también la predisposición de los niños ya que presentan entusiasmo e interés por la práctica de las actividades físicas recreativas.

#### **1.4. OBJETIVOS**

##### **1.4.1. Objetivo General**

Determinar la importancia de los ejercicios físicos recreativos y la disminución de la obesidad en niños y niñas de 8 – 12 años.

##### **1.4.2. Objetivos Específicos**

- Incentivar a los niños en edades de 8 a 12 años a que realicen ejercicios físicos recreativos para disminuir el problema de la obesidad, Club Social Deportivo Comodoro, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena .

- Investigar la situación actual de los niños y niñas de 8 – 12 años que asisten al Club Deportivo Comodoro, con relación a la práctica de actividades físicas recreativas.
- Ejecutar actividades físicas recreativas para disminuir la obesidad en niños y niñas de 8 a 12 años del Club Social Deportivo Comodoro, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, año 2014.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. INVESTIGACIONES PREVIAS**

La obesidad se ha convertido en una enfermedad crónica, y actualmente epidemia, habiendo presentado importante aumento y prevalencia en las últimas décadas en diferentes países siendo México uno de los países con mayor número de personas obesas en el mundo. Datos obtenidos por la organización mundial de la salud (OMS) lo cual manifiesta que en Ecuador de cada 100 niños 8 tienen problema de obesidad.

Debido a esa prevalencia, el tema de la obesidad infantil ha adquirido gran importancia a nivel mundial por tratarse de una epidemia la cual conlleva por su gran asociación a diversas condiciones de salud, como son la diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial sistémica, dislipidemia y complicaciones de aterosclerosis en la edad adulta, lo cual aumenta el riesgo de mortalidad en todos los países del mundo.

A pesar de la fama de los Estados Unidos de tener una gran población de obesos y personas con sobrepeso, este país no está más en la delantera de la lista de los más obesos del mundo. Gracias a una dieta basada en bebidas azucaradas y comida rápida, México ganó la delantera. Según un informe de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), publicado en el periódico Daily Mail, cerca del 70%

de la población de ese país está con sobrepeso y un tercio ya es obeso, cuadro que se convierte en un problema de salud pública.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2010 hizo una alerta. En su informe muestra que el 75% de niños encima del peso viven en países en desarrollo, además que los niños obesos tienen mayor probabilidad de convertirse en adultos obesos, aumentando el riesgo de contraer diabetes y otras enfermedades. Para ayudar a estos países, la ONU lanzó una guía con 24 acciones esenciales de nutrición, que orientan a las autoridades en la adopción de medidas eficaces para evitar tanto la obesidad como la desnutrición.

Es debido a las importantes consecuencias que pueden llegar a tener los niños y niñas que padecen obesidad, se han realizado un sinnúmero de estudios en el Ecuador, uno de ellos es el investigado por Casanova Gisela y Enríquez Diana, a través de la Universidad Técnica del Norte, con el tema “Sobrepeso y Obesidad en los/as niños/as de preescolar” en el año 2009, en donde se analizaron las causas más comunes por las que se dan este tipo de problemas en niños de edad preescolar, así como las consecuencias que podrían tener al no tomar ninguna acción para disminuir y prevenirlo (Casanova & Enríquez, 2010).

En la Universidad Estatal Península de Santa Elena, existen estudios sobre cómo disminuir la obesidad y sobrepeso en adultos; pero no hay evidencia de trabajos que tengan relación con la obesidad infantil ni tampoco sobre mecanismos que se pueden utilizar para combatirla, es por esto que la presenta investigación se hace indispensable realizarla, debido al aporte que tendrá en la sociedad peninsular.

Además fue posible desarrollarla debido a los aportes bibliográficos que existen sobre el tema de la obesidad infantil y también porque existió el apoyo de todos los involucrados, para llevar a cabo este análisis.

## **2.2. FUNDAMENTACIONES**

### **2.2.1. Fundamentación Psicológica**

La obesidad es una enfermedad crónica, representando actualmente uno de los graves problemas de salud pública. Los niños pueden convertirse en personas obesas por diversos motivos. Los más comunes son factores genéticos, ausencia de actividad física, patrones de alimentación poco saludables, o una combinación de estos factores. (Maite, 2011)

1.- Factores Genéticos: Niños cuyos padres o hermanos tienen exceso de peso presentan un riesgo alto de convertirse en personas obesas, sin embargo no en todos los niños esto puede ocurrir. (Maite, 2011)

2.- Estilo de Vida: Los hábitos alimenticios de un niño y el grado de actividad física desempeñan ambos un importante papel en su salud y peso. Por otro lado, la televisión, computadores, consolas de video y otros fenómenos tecnológicos contribuyen para la inactividad física y sedentarismo desde muy pequeños. (Maite, 2011)

A causa de estos problemas se dan repercusiones psicológicas y sociales en niños con obesidad, como; (Maite, 2011)

- Disminuyen la calidad de vida y aumenta el número de respuestas emocionales inadecuadas: Se observa que los niños con edades comprendidas entre seis y nueve años demuestran menor tendencia en aproximación de niños obesos para cualquier tipo de actividades sociales y recreativas.
- Los desorden de identidad y autoimagen asociadas a la baja autoestima en niños obesos también son significativos: el exceso de peso afecta negativamente la imagen corporal, conduciendo a efectos serios relativamente a la forma de pensar y de sentirse al respecto de sí mismo, pudiendo conducir a comportamientos que están en base de desórdenes alimenticios, ejemplo; anorexia y bulimia nerviosa.
- Los niños obesos presentan dificultades diarias, siendo víctimas de preconceptos externos en cuando del propio auto concepto, los niños obesos por sentirse discriminados tienen al aislamiento social, situaciones de actividades físicas o relacionarse con otros niños, pueden representar por ellos motivos de fuga social, lo que puede contribuir a desencadenar comportamientos asociados a fobia social o hasta depresión.

## **2.2. FUNDAMENTACIONES**

### **2.2.1. Fundamentación Pedagógica**

#### **Educación Física del siglo XXI**

Las escuelas, sistemas y movimientos evolucionan y avanzan para la educación física del siglo XXI, que tienen como principal característica a su consolidada inclusión en el programa educativo de todo el mundo, como elemento fundamental de una educación integral. Porque tal como decía el español José María Cagigal, la Educación Física, “es sobre todo, educación”. Es así que la educación física del nuevo milenio colabora en la formación de una persona íntegra, busca su desarrollo psicomotor y fomenta la calidad de vida a través de ejercicios físicos y deporte, prepara al ser humano para las exigencias que la sociedad le presenta y desarrolla su creatividad y personalidad; (Maite, 2011)

Gracias a la Educación física actual, integradora, las actividades físico-deportivas se van convirtiendo en una forma de ser, en compañeras inseparables en el transcurso de toda la vida.

### **2.2.3. Fundamentación Sociológica**

#### **Factores sociales que favorecen a la obesidad infantil**

Hay mucha ansiedad en torno a los hábitos alimenticios del niño, cuando los padres en comunidades de baja renta son cuestionados sobre la nutrición, ellos saben que sus hijos deben comer más frutas y legumbres y menos comidas

rápidas. La televisión, por ejemplo, acaba siendo un mayor transmisor de malos hábitos alimenticios, la etnia, la situación económica, el género, etnia del niño, estos es, de acuerdo a un estudio realizado por; (Maite, 2011)

La televisión hace que el niño combine estilos de vida sedentarios con una mala alimentación, en donde el niño come mientras ve televisión. Un estudio publicado en Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, en el 2011, estima que para cada hora de televisión diaria, los niños consumen un adicional de 167 calorías. (Harrison & et al, 2011)

#### **2.2.4. Fundamentación Legal**

##### **Constitución de la República del Ecuador**

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la (Constitución de la República y a la presente Ley, Pág. 4)

Art. 48.- Derecho a la recreación y al descanso.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la recreación, al descanso, al juego, al deporte y más actividades propias de cada etapa evolutiva.

Es obligación del Estado y de los gobiernos seccionales promocionar e inculcar en la niñez y adolescencia, la práctica de juegos tradicionales; crear y mantener espacios e



instalaciones seguras y accesibles, programas y espectáculos públicos adecuados, seguros y gratuitos para el ejercicio de este derecho.

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

El Consejo Nacional de la Niñez y Adolescencia dictará regulaciones sobre programas y espectáculos públicos, comercialización y uso de juegos y programas computarizados, electrónicos o de otro tipo, con el objeto de asegurar que no afecten al desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes.

El Art. 381, se afirma que el Estado garantizará, promoverá y coordinará la cultura física de los ciudadanos y ciudadanas ecuatorianas, las mismas que contribuirán a la salud y desarrollo integral de las personas (Constitución de la República del Ecuador, Pág. 173).

En el Art. 383, se detalla que el Estado garantiza a las personas el tiempo libre, en donde podrá desarrollar las condiciones físicas, sociales y ambientales, desarrollando la personalidad de la persona (Constitución de la República del Ecuador, Pág. 173).

## **2.3. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES**

### **2.3.1. Obesidad: Conceptos**

Obesidad es definida, en varios estudios epidemiológicos como la acumulación excesiva de grasa en el organismo. Considerada como una enfermedad multifactorial, la obesidad, principalmente la obesidad visceral, está íntimamente relacionada al desarrollo de innumerables desordenes metabólicos, incluyendo la intolerancia a la glucosa, hiperlipidemia, complicaciones cardiovasculares y accidentes vasculares cerebral (Damaso, 2011).

Según, Halpern (2009), se puede dividir la obesidad, según la forma del cuerpo del individuo, de dos maneras, dependiendo de como la grasa es distribuida. La primera, en la cual la grasa se concentra en el tronco, abdomen y torax, siendo que los miembros superiores e inferiores tienden a ser menos voluminosos, tienen predominancia en los hombres y es llamada obesidad androide, conocida también como obesidad en forma de masa o obesidad visceral, es la que más se asocia a enfermedades como la intolerancia a la glucosa, hiperlipidemia, complicaciones cardiovasculares y accidente vascular cerebral. La segunda, concentra grasa en la mayor cantidad en glúteos y muslos, pudiendo haber bastante adiposidad también en el abdomen, mas en la pared abdominal (diferente de la obesidad central, en forma de masa, que concentra adiposidad en la vísceras). Este tipo de obesidad recibe el nombre de ginoide, predomina en mujeres y se asemeja a la pera. Este tipo está asociado a problemas ortopédicos, de piel, varices, celulitis, y presenta menor relación con enfermedades cardiovasculares.

Texeira (2009), citando a Damaso, clasifica la obesidad, en relación a su origen, como exógena (causada por la ingestión calórica excesiva) o endógena (causada por disturbios hormonales y metabólicos). En el mismo artículo, ahora citando a Sande & Mahan, clasifica fisiológicamente la obesidad como hiperplásica (caracterizada por el aumento en el número de células adiposas) e hipertrófica (caracterizada por el aumento en el tamaño de las células adiposas). Otra clasificación, donde el investigador cita a Bouchard, presenta la obesidad dividida en cuatro tipos, siendo:

TABLA 1.- Tipo de Obesidad

TIPO DE OBESIDAD	CARACTERISTICAS
<b>Obesidad tipo I</b>	Caracterizada por el exceso de grasa total sin ninguna concentración particular de grasa en cierta región corporal.
<b>Obesidad tipo II</b>	Exceso de grasa subcutánea en la región abdominal y de tronco (androide)
<b>Obesidad tipo III</b>	Exceso de grasa visceroso – abdominal
<b>Obesidad tipo IV</b>	Exceso de grasa en glúteos y muslos (gineoide)

Fuente: Texeira, L. (2009). Educación Física Escolar Adaptada: Postura, asma, obesidad y diabetes en la infancia y adolescencia. Barcelona

Plugia (2010), en un artículo sobre indicaciones de tratamiento quirúrgico de obesidad mórbida, presenta dos clasificaciones en lo que se refiere a niveles de obesidad. Citando a las Organizaciones relacionadas a la prevención y tratamiento; la obesidad se presenta en diferentes grados:

TABLA 2.- Nivel de Obesidad según OMS

OBESIDAD	CARACTERISTICAS
<b>Grado I</b>	IMC entre 30 y 34.9 Kg/m <sup>2</sup>
<b>Grado II</b>	IMC entre 35 a 39.9 Kg/m <sup>2</sup>
<b>Grado III o Obesidad Mórbida</b>	IMC mayor a 40 Kg/m <sup>2</sup>

Fuente: Plugia, C. (2010). Indicaciones para el tratamiento operatorio de obesidad mórbida. Medellín

TABLA 3.- Nivel de Obesidad según Sociedad Americana de Cirugía Bariátrica y Federación Internacional de Cirugía de Obesidad

NIVELES	CARACTERISTICAS
Obesidad pequeña	24 a 30 Kg/m <sup>2</sup>
Obesidad Moderada	30 a 35 Kg/m <sup>2</sup>
Obesidad Grave	35 a 40 Kg/m <sup>2</sup>
Obesidad Mórbida	40 a 50 Kg/m <sup>2</sup>
Superobesidad	50 s 60 Kg/m <sup>2</sup>
Super – Superobesidad	Mayor a 60 Kg/m <sup>2</sup>

Fuente: Plugia, C. (2010). Indicaciones para el tratamiento operatorio de obesidad mórbida. Medellín

Oliveira (2011), comenta que la Organización de las Naciones Unidas, recomienda el Índice de Masa Corporal (IMC), como método válido en la verificación del estado nutricional poblacional, indicador de sobrepeso y obesidad. Calculado a partir de la relación entre peso (Kg) / estatura (metros), utilizando la ecuación matemáticas  $IMC = PESO (kg) \div ALTURA (m)^2$ .

EDAD	SEXO	PESO INICIAL	TALLA	IMC	PESO IDEAL
8	M	46 KG	1,23	30.41	30.26
9	F	47 KG	1,25	30.08	29.22
10	M	51 KG	1,28	31.13	32.37
11	M	58 KG	1,43	28.4	37.01
12	F	70 KG	1,52	30.3	43.67

### 2.3.2. Obesidad Infantil

Como ocurre con la obesidad en adultos, no existe consenso en la definición de obesidad infantil, no habiendo unanimidad en los métodos de evaluación utilizados. Para Mello (2010), “la definición de obesidad es muy simple cuando no se utiliza las formalidades científicas o metodológicas, lo visual del cuerpo es el gran elemento a ser utilizado” pág. 126.

El incremento del peso en niños es acompañado por un aumento de estatura y aceleración de la edad ósea, sin embargo, después, el ganar peso continúa, y la estatura y edad ósea se mantienen constantes.

Es una enfermedad que provoca un aumento de grasa corporal. Un niño es considerado obeso cuando posee 20% más del peso ideal para su edad. El cálculo es hecho a través del índice de masa corporal (IMC), calculado de la siguiente manera: peso (en Kg.) dividido por altura al cuadrado.

TABLA 4.- Índice de masa Corporal Máxima Normal

EDAD	MASCULINO	FEMENINO
8 Años	19	20
9 años	20	21
10 años	21	22
11 años	24	23
12 años	25	26
13 años	26	27

Fuente: Franca, C. O. (2009). Obesidad Infantil. Unos Kilos de más hoy, unos años menos en el futuro. Francia.

La obesidad infantil aumenta el riesgo del niño en desarrollar problemas de salud graves, como diabetes, presión alta, dificultad respiratoria, colesterol alto o problemas en el hígado, entre otros. El tratamiento de obesidad infantil puede durar 6 meses, dependiendo de la actividad física del niño y los hábitos alimenticios, además que, requiere la participación de la familia para incentivar a los niños a adoptar estilos saludables de vida que ayuden a combatir la obesidad.

### 2.3.3. Causas de la Obesidad Infantil

La comunidad académica a nivel mundial, través de varios estudios realizados con niños y adolescentes, tienen como consenso que el surgimiento o mantención del sobrepeso y obesidad ocurre por causas multifactoriales.

Para Damaso (2011), los factores endógenos (genéticos, neuropsicológicos, endócrinos, metabólicos), representan 5% de los casos de sobrepeso y obesidad. Y a los factores exógenos (externos, origen del comportamiento, dialéctica, y/o ambiental) representan cerca del 95% de los casos. Entre los factores exógenos que contribuyen para estados de sobrepeso y obesidad infantil, las investigaciones no apuntan, o por lo menos no existe consenso, que indique un factor preponderante, reforzando la idea de multicasualidad. Oliveira (2011), realizó un estudio con 699 niños entre 5 a 9 años, de las escuelas públicas y privadas de Medellín, en un intento de analizar factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, que contribuyen para el aumento de peso y obesidad infantil.

Este estudio mostró que los niños que estudiaron en escuela privada y son hijos únicos, tienen más probabilidades para el aumento excesivo de peso, siendo estos, los principales factores predeterminados. Según este investigador esos datos confirmaron la influencia del micro-ambiente familiar y del macro-ambiente como el inicio de la obesidad.

Parizzi (2009), atribuye al “balance energético positivo”, el estatus de generador exógeno de la obesidad de la infancia, es decir, la ingesta calórica (energía alimenticia) mayor que el gasto energético. El investigador argumenta que varios factores (genéticos, ambientales, culturales y emocionales), contribuyen al problema y “estos ejercen una gran influencia en la percepción de la sociedad del individuo y en su relación con el alimento” pág. 126

Existe dificultades en definir la génesis y el desarrollo de la obesidad, entendiendo que es necesario buscar mejor comprensión de su relación directa con factores ambientales específicos, por ejemplo, la reducción de actividad física, tiempo gastado viendo TV, la adopción de actividades sedentarias y la ingesta calórica en exceso, como factores determinantes para ganar peso excesivo.

#### **2.3.4. Complicaciones de la Obesidad Infantil**

La cantidad total de grasa, el exceso de gordura en tronco o región abdominal y el exceso de gordura visceral son tres aspectos de composición corporal asociados a la ocurrencia de enfermedades crónico – degenerativas. El aumento de colesterol sérico, es decir, grasa en la sangre, es un factor de riesgo para enfermedades coronarias, y ese riesgo es aún mayor cuando se asocia a la obesidad. El sobrepeso triplica el riesgo del desarrollo de la diabetes mellitus, siendo esta, un conjunto de trastornos metabólicos que concentran elevadas de glucosa en la sangre. Así mismo con la obesidad, el nivel de colesterol aumentado, el hábito de fumar y la presencia de hipertensión arterial sistemática, diabetes mellitus y sedentarismo son factores de riesgo independientes de las enfermedades coronarias (Diez, 2011)

TABLA 5.- Complicaciones de la Obesidad

<b>TIPO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
<b>Articulares</b>	Mayor predisposición de artrosis, osteoartritis.
<b>Cardiovasculares</b>	Hipertensión arterial sistémica, hiperatrofia cardiaca
<b>Quirúrgicas</b>	Aumento de riego quirúrgico
<b>CreCIMIENTO</b>	Edad ósea avanzada, aumento de altura de manera temprana
<b>Cutáneas</b>	Mayor predisposición a micosis, dermatitis, y piodermis
<b>Endócrino – metabólicas</b>	Deficiencia de insulina y mayor predisposición a la diabetes
<b>Gastrointestinales</b>	Aumento de frecuencia de litiasis biliar. Esteatosis hepática.
<b>Mortalidad</b>	Aumento del riesgo de mortalidad
<b>Neoplásicas</b>	Mayor frecuencia de cancer endométrico, mama, vesícula biliar, colon, próstata
<b>Psicosociales</b>	Discriminación social y aislamiento, dificultad de expresar sus sentimientos
<b>Respiratorias</b>	Tendencia a la hipóxia, debido al aumento de la demanda ventilatoria, aumento de esfuerzo respiratorio, disminuyendo la eficiencia muscular, disminuyendo la reserva funcional.

Fuente: Diez, W. H. (2011). Obesity in Children. Illinois

### 2.3.5. Factores de riesgo en la obesidad infantil

Algunos factores pueden aumentar el riesgo de la obesidad en niños y adolescentes, tales como:

- Dieta desequilibrada: comidas rápidas, alimentos industrializados y congelados, refrigerantes, dulces y frituras.
- Sedentarismo: ya que la actividad física ayuda a quemar las calorías ingeridas.
- Historia familiar de obesidad: una vez que la enfermedad tienen influencia genética y los malos hábitos alimenticios pueden ser enseñados de padre a hijos.



- Factores psicológicos: como estrés, por ejemplo, puede hacer a los niños comer más de lo normal.

### **2.3.6. Diagnóstico de la obesidad infantil**

Para saber si un niño está por encima del peso normal o con obesidad, es necesario medir el IMC (Índice de Masa Corporal). Para adultos, normalmente las medidas son específicas: IMC entre 18.5 y 25 es normal, en cuanto encima de los 25 ya representa sobrepeso y cerca de 30 ya es obesidad. Pero para los niños, estas medidas no se aplican, e incluso pueden causar la ilusión de que el niño está sano, cuando en realidad puede estar ya con obesidad infantil (Halpern, 2009)

El IMC para los niños cambia de acuerdo con la edad y el sexo. Existen tablas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para hacer ese cálculo. Sin embargo, el IMC no considera factores como la cantidad de masa muscular (delgada) y la estructura física del niño, una vez que el crecimiento puede variar mucho de unos a otros. De esa forma, los médicos tienen una referencia que permite evaluar si el peso del niño está afectando su salud, incluyendo otros tópicos como: (Halpern, 2009).

- Historia familiar de obesidad y problemas de salud relacionados con el peso como diabetes.
- Hábitos alimenticios de niños.
- Nivel de actividades físicas que el niño hace.
- Otras condiciones de salud que el niño puede tener.

Se puede diagnosticar la obesidad de los niños a través de:

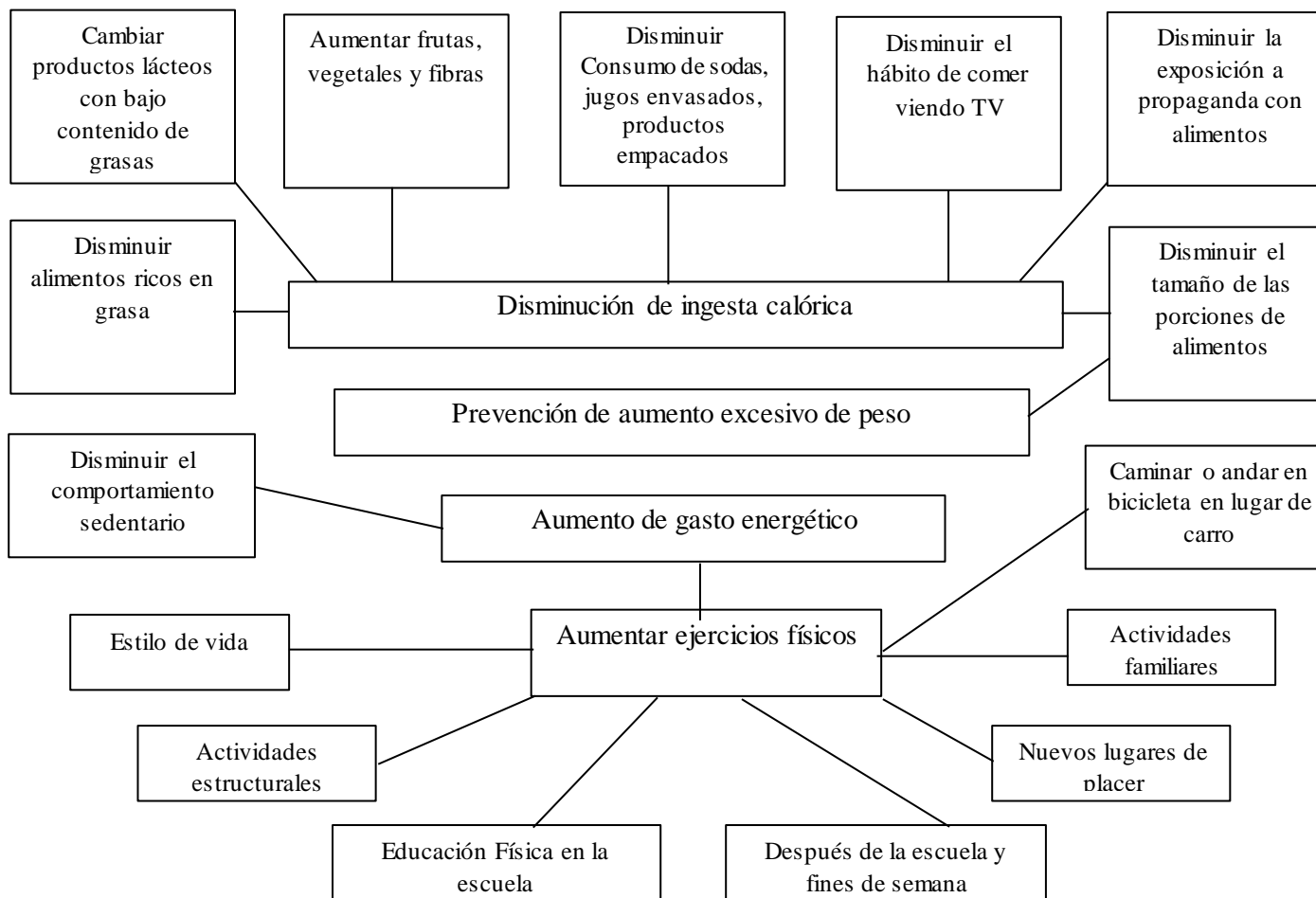
- Colesterol total y fracciones.
- Glicemia en ayunas.
- Exámenes de sangre para verificar desequilibrios hormonales.

### **2.3.7. Prevención de la obesidad infantil**

La prevención continúa siendo el mejor camino, para combatir la obesidad en la infancia. La prevención primaria tiene como objetivo evitar que los niños se conviertan en riesgo para el sobrepeso, la prevención general es evitar que los niños de riesgo adquieran sobrepeso; y la prevención secundaria tiene como objetivo impedir la gravedad creciente de la obesidad y reducir la comorbilidad entre niños con sobrepeso y obesidad. Dentro de este escenario, las prioridades básicas de acción pueden ser identificadas, priorizadas y vinculadas las estrategias de intervención potencialmente satisfactorias. (Yanovski & Yanovski, 2011, pág. 126)

Las iniciativas de prevención primaria son las más eficaces, probablemente son iniciadas antes de la edad escolar y mantenidas durante la infancia y la adolescencia. Debe haber un esfuerzo significativo en el sentido de direccionarlas a la prevención de la obesidad ya en la primera década de vida. En la figura siguiente se presentan los principales objetivos para la prevención de la obesidad infantil, las cuales debe ser aplicadas por todos los miembros de la Familia, sean o no obesos. En el siguiente cuadro encontraremos:

Cuadro N° 1.- Objetivos para la prevención de la obesidad infantil



Fuente: Robinson T. (2011). Obesity in Childhood and Adolescent. Editors Lippincott. Philadelphia.

### **2.3.8. Ejercicio Físico**

Los ejercicios físicos recreativos son una forma de actividad física planificada, repetitiva, con orientación profesional, que tiene como objetivo desarrollar la resistencia física y las habilidades motoras, ejemplo: natación, luchas marciales, trote, saltos, caminatas, juegos deportivos.

El ejercicio físico recreativos también tiene como objetivo alcanzar la salud y la recreación. La razón de practicar ejercicios incluye: el refuerzo de la musculatura y del sistema cardiovascular, el perfeccionamiento de las habilidades atléticas, la pérdida de peso y/o manutención de alguna parte del cuerpo. Para muchos médicos y especialistas, los ejercicios físicos realizados de forma regular o frecuente estimulan el sistema inmunológico, ayudan a prevenir enfermedades (como cardiopatía, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II, entre otros), moderan el colesterol, ayudan a prevenir la obesidad y otras cosas. Además mejorar la salud mental y ayudan a prevenir la depresión (Rivera, 2009).

Todo ejercicio físico debe ser siempre realizado bajo la orientación de un profesional o centro deportivo calificado, pues la práctica de ellos solamente permite alcanzar los objetivos esperados cuando es debidamente orientado.

### **2.3.9. Los ejercicios físicos recreativos indicados**

Practicar una actividad física recreativas nos trae beneficios, tanto para el cuerpo, como para la salud, pues mejora el sistema cardiorrespiratorio y la circulación,

además de fortalecer la musculatura. Sin embargo, para eso es preciso, primero vencer prejuicios y que el ejercicio se convierta en un hábito para las personas. Un consejo es escoger algún tipo de actividad física que tenga relación con el estilo de vida y que garantice satisfacción, disminuyendo los cambios de abandonar la actividad y regresar al sedentarismo.

Es decir, el ejercicio físico ideal, es aquel que va al encuentro del perfil de cada persona, sus objetivos e historia de salud. “en todos los casos, se debe establecer una rutina personalizada, que sea de agrado de la persona, adecuada a su estilo de vida y que pueda obtener resultados seguros y graduales” (Bueno, 2011, pág. 26).

### **2.3.10 Aspectos generales del ejercicio físico en el niño**

Pocos estudios se han dedicado a los aspectos de la actividad física en niños, los procesos metodológicos para el esclarecimiento de las variables de aptitud física relacionadas al niño y adolescente son escasos y muchas veces imprecisas.

Trabajos recientes apuntan que los niños son más activos que las niñas de la misma edad, así como la raza blanca posee capacidades cardiovasculares mayores que la raza negra de la misma edad. La capacidad física del niño es menor comparada con la capacidad física del adulto. (Damaso, 2011)

Aspectos estructurales (anatómicos) y fisiológicos de niños reducen su capacidad de realizar ejercicios físicos muy intensos y duraderos en comparación con los adultos. Estudios revelan menor capacidad cardio-respiratoria en los niños y/o

adolescentes, los cuales presentan menor volumen sistólico, menor débito cardiaco y menor capacidad ventilatoria cuando se compara con los adultos, limitando su rendimiento en una misma carga de ejercicios físicos. Además de estos aspectos estructurales y fisiológicos, los niños tienen comportamientos metabólicos que reducen la capacidad y el rendimiento durante la práctica de ejercicio, con disminución en las vías metabólicas para la obtención de la energía rápida (Vía glucolítica), provocando por una menor concentración y menor actividad enzimática (Maite, 2011)

En los niños, de modo general, se presenta una menor acidosis metabólica, es decir, menor formación de ácido láctico como producto de metabolismo más intenso. Aparte de esto, el niño posee un temperamento menos eficaz de esa acidosis, tanto metabólico como respiratorio. En los niños obesos esos efectos parecen más evidenciados, con el pico de formación del ácido láctico pudiendo ser alcanzados más precozmente en comparación con los niños delgados.

### **2.3.11 Ejercicios físicos en niños obesos**

Prescribir ejercicios físicos para niños es siempre más difícil, el principio fundamental para la práctica de ejercicios físicos en niños está directamente relacionado al placer y al bienestar. No se puede imaginar a un niño practicando ejercicios tres veces por semana, una hora por día, pensar en actividad física para niños y/o adolescentes es pensar en creatividad. Es saber conducir y estimular a los niños para hacer ejercicios a través de movimientos lúdicos, tales como, andar,

correr, saltar, subir, rodar, nadar, entre otros. Pueden, siempre conducir al esfuerzo con intensidad realmente eficientes.

Sin embargo, antes de iniciar un programa específico para pérdida de peso en un niño obeso, se debe hacer una evaluación previa de capacidad funcional, ya sea a través de una evaluación cardiovascular (test ergométrico), o por una evaluación de capacidad cardiorrespiratoria (test ergoespirométrico), pues es a partir de estos datos que se fundamenta la prescripción para tener una individualidad y una seguridad mayor (Maite, 2011).

La determinación de la capacidad física máxima y los umbrales ventilatorios, establece los valores de las intensidades del entrenamiento para cada niño, el cual siempre será medida por la relación con la frecuencia cardiaca (FC), es decir, es seguido el mismo principio del entrenamiento estipulado para los adultos, con la FC relacionada en el momento del umbral anaeróbico y la FC relacionada en el momento del punto de descompensación respiratoria (PDR), siendo estos los límites inferiores y superiores del entrenamiento, respectivamente (Maite, 2011).

Por lo tanto, se puede concluir que lo ideal para los niños con obesidad es realizar el programa de entrenamiento físico un mínimo de tres veces por semana, dos horas, variando siempre el estilo y preservando el principio de intensidad del esfuerzo.

### **2.3.12 Los Ejercicios Físicos y la Obesidad**

Silva (2010), cita que los ejercicios físicos desempeñan un papel decisivo e importante, no solo para contribuir al equilibrio y balance energético, sino también reduce los riesgos de la enfermedades asociadas a la obesidad. La práctica regular de ejercicios físicos es un importante factor de salud, convirtiéndose en buen controlador y previniendo la obesidad.

En relación a los ejercicios físicos recreativos, generalmente los niños obesos son pocos hábiles en el deporte, pero eso no impide a que lo practiquen, pues existe una influencia directa del bajo nivel de actividades físicas sobre el desarrollo de la obesidad en la infancia, es así, que una de las alternativas para el tratamiento de la obesidad es aumentar el nivel de actividad física.

## **2.4. Hipótesis**

¿Los ejercicios físicos recreativos disminuirán la obesidad en niños(as) en edades de 8 a 12 años, del Club Social Deportivo Comodoro del cantón La Libertad, provincia de Santa Elena año 2014?

## **2.5. Variables**

### **2.5.1. Variables Independiente**

Ejercicios físicos recreativos



## **2.5.2. Variables Dependiente**

Disminuir la Obesidad.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1. ENFOQUE INVESTIGATIVO**

El presente proyecto investigativo está basado en el trabajo de campo, a través de las técnicas de investigación, como son las encuestas y entrevistas, que se realizaron a los niños de 8 – 12 años y directivos del Club Social Deportivo Comodoro, ubicado en el cantón La Libertad, provincia Santa Elena.

Además tiene un enfoque de investigación cualitativo, pues a través del marco teórico, se analizó información importante sobre la obesidad infantil así como, también, a través, de las técnicas de investigación se obtuvieron datos, desde el mismo lugar en donde ocurren los hechos.

#### **3.2. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN**

En base al tema y objetivos planteados se determinó, que es un proyecto factible, el cual, está basado en la investigación de campo, esto es, porque se presentará un conjunto de ejercicios físicos recreativos, que estén de acuerdo a la edad de los niños involucrados y sobre todo que ayuden a disminuir la obesidad en ellos, ya que este es el objetivo principal de la investigación. Todo esto será con el apoyo de las autoridades y padres de aquellos niños que asisten al Club Social Deportivo Comodoro, cantón La Libertad provincia de Santa Elena.

### **3.3. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN**

La investigación fue de tipo:

#### **3.3.1. Investigación de Campo**

A través de este tipo de investigación, se pudo analizar los hechos desde el lugar donde normalmente interactuaban las unidades estudiadas, es decir, dentro de las instalaciones del Club Social Deportivo Comodoro. A través de esta investigación se consideró las opiniones y percepciones de todas las personas involucradas. Esto se llevó a cabo a través de un cuestionario de preguntas aplicado a los niños y niñas de 8 – 12 años y una entrevista a los directivos del club.

#### **3.3.2. Investigación Descriptiva**

A través de la investigación descriptiva se dio a conocer las causas y efectos del problema planteado, concluyendo en posibles soluciones, a través de esta investigación se pudo evidenciar la relación existente entre las variables propuestas, las cuales son, los ejercicios físicos recreativos y la obesidad en niños, dando paso a la comprobación de hipótesis, logrando así determinar si los ejercicios físicos recreativos disminuirán la obesidad en niños de 8 a 12 años.

#### **3.3.3. Investigación Documental bibliográfica**

Para obtener información clave fue necesario investigar conceptos de fuentes científicas, sobre la obesidad infantil, así como también, sobre los ejercicios

físicos recreativos siendo necesario consultar en libros, artículos científicos, revistas, documentos digitales, además se realizaron consultas en la Biblioteca Virtual UPSE, la cual fue de mucha ayuda para la elaboración del Marco Teórico.

### **3.4. MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN**

#### **3.4.1. Método Inductivo**

A través de este método se analizaron casos particulares, para obtener conclusiones de carácter general. Es decir, en la presente investigación se analizó el comportamiento de los niños y niñas de 8 a 12 años que asisten al Club Social Deportivo Comodoro, con relación a factores que influyen para que los exista obesidad infantil, luego de ese análisis particular, se llegó a la conclusión de proponer Ejercicios Físicos Recreativos para lograr disminuir la obesidad en niños.

#### **3.4.2. Método Deductivo**

Este método tiene como finalidad encontrar principios que son desconocidos pero partiendo de aquella información que ya se conoce. Es decir, en este caso parte de una premisa general para obtener conclusiones particulares.

### 3.5. POBLACIÓN Y MUESTRA

#### 3.5.1. Población

Tabla 6.- Población

<b>N°</b>	<b>ESTRATO</b>	<b>FRECENCIA</b>	<b>TÉCNICA DE INVESTIGACIÓN</b>
1	Directivos	1	Entrevista
2	Entrenadores	3	Encuesta
3	Niños y niñas (8 – 12 años)	25	Encuesta
<b>TOTAL</b>		<b>29</b>	

Fuente: Club Social Deportivo Comodoro

La población de la presente investigación está dada por los niños y niñas de 8 a 12 años y directivos que asisten al Club Social Deportivo Comodoro, ubicado en el cantón La Libertad vía Punta Carnero, provincia de Santa Elena.

Elaborado por: Roberto Calle Zuñiga

Al ser una población menor a 100 unidades, no es necesario aplicar una fórmula estadística para obtener una muestra, porque se puede trabajar con toda la población sin ningún inconveniente.

### 3.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

#### 3.6.1. Técnicas de Investigación

- **Observación**

Se observó el comportamiento de los niños y niñas de 8 a 12 años dentro del Club Social Deportivo Comodoro, las costumbres que tienen y los hábitos alimenticios, para detectar los factores asociados a la obesidad infantil.

- **Encuesta**

Para proceder realizar el trabajo investigativo, fue necesario la aplicación de la técnica de investigación, a través de un cuestionario, durante una semana, se aplicaron a los niños y niñas de 8 a 12 años que asisten al Club Social Deportivo Comodoro.

- **Entrevista**

La entrevista se realizó a los directivos del Club Social Deportivo Comodoro Sr. William Loor, Sra. Betty González y Sr, Jimmy Orrala, sobre temas que tienen relación con los Ejercicios Físicos Recreativos y como estos ayudan a la disminución de la Obesidad Infantil.

### 3.6.- Operacionalización de las Variables

TABLA 7.- Variable Independiente: Ejercicios Físicos Recreativos

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas e instrumentos e investigaciones
Se define como una de las formas de actividad física planeada, estructurada, repetitiva, que tiene como objetivo el desarrollo de la condición física, habilidades motoras o la rehabilitación orgánica funcional	Intensidad Moderada  Intensidad Alta	Tipo de ejercicios físicos recreativos  Duración  Frecuencia  Volumen	¿Después de la escuela, cuál de estas actividades realizas con frecuencia y cuántas horas aproximadamente?  ¿En la semana, cuántas veces haces ejercicio?  ¿Cuántas horas dedicas a las siguientes actividades, los fines de semana?  ¿Cuántas horas a la semana prácticas Cultura Física en la escuela?  ¿Te gustaría hacer actividades físicas durante tu tiempo libre?	Encuesta realizada a los Niños y Niñas

Elaborado por: Roberto Calle Zuñiga

TABLA 8.- Variable Dependiente: Obesidad Infantil

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas e instrumentos e investigaciones
<p>La obesidad infantil es una enfermedad en donde el exceso de gordura corporal acumulada puede afectar a la salud. Este exceso de gordura resulta de excesivo balance energético positivo, esto es, la cantidad de energía ingerida es superior a la cantidad de energía gastada.</p>	<p>Exceso de peso</p> <p>Hábitos de vida</p>	<p>Índice de Masa Corporal (IMC)</p> <p>Horas que pasa frente al TV, computador u otro aparato electrónico</p> <p>Alimentos que consume</p> <p>Practica de Ejercicios Físicos</p>	<p>¿Qué es la Obesidad para usted?</p> <p>¿Qué factores cree usted que influyen a que los niños sufran de obesidad?</p> <p>¿Considera usted importante que los niños desde pequeños practiquen actividades físicas recreativas?</p> <p>¿Después de la escuela, cuál de estas actividades realizas con frecuencia y cuantas horas aproximadamente?</p> <p>¿Duermes en la tarde?, ¿Cuántas Horas?</p> <p>¿Qué prefieres tomar cuando estas con sed?</p> <p>¿Qué alimentos prefieres comer?</p>	<p>Encuesta realizada a los Niños y Niñas</p> <p>Entrevista realizada a Directivos</p>

Elaborado por: Roberto Calle Zuñiga



### 3.6.2. Instrumentos de Investigación

- **Cuestionario de Encuesta**

Para poder aplicar las encuestas fue necesario contar con un cuestionario de preguntas, las cuales fueron estructuradas en base al tema de investigación. Estas preguntas fueron de opción múltiple, en donde cada niño contestó de acuerdo a la percepción que ellos tenían sobre los ejercicios físicos y la obesidad.

- **Cuestionario de Entrevista**

El cuestionario de entrevista fue en base a 9 preguntas abiertas, las cuales fueron aplicadas en una semana, a las personas que están encargadas de dirigir el Club Social Deportivo Comodoro.

### 3.7. Plan de Recolección de Información

TABLA 9.- Recolección de Información

<b>Técnica e instrumento de investigación</b>	<b>Descripción</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Responsable</b>
Encuesta	Encuesta realizada a los niños y niñas de 8 a 12 años del Club Social Deportivo Comodoro	Dos semana	Luis Roberto Calle
Entrevista	Realizada a los entrenadores y directivos del Club Social Deportivo Comodoro	Una Semana	Luis Roberto Calle

Elaborado por: Roberto Calle Zuñiga

### **3.8. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN**

Para ejecutar el proyecto fue necesario recopilar información, y procesarla, para lo cual, se necesitó utilizar recursos que permitieron cumplir con este objetivo, como;

- Textos (fuentes bibliográficas)
- Internet
- Instrumentos de Investigación
- Utilización de Cuadros, Gráficos (con la ayuda de Microsoft Word)
- Cámara Fotográfica
- Grabadora

### 3.9.- ANÁLISIS DE RESULTADOS

#### 3.9.1.- Encuesta a niños y niñas del Club Social Deportivo Comodoro

**Objetivo:** Conocer la situación actual de los niños(as) en edades de 8 a 12 años del Club Social Deportivo, en relación a los acciones que comúnmente realizan.

**1.- ¿Después de la escuela, cuál de estas actividades realizas con frecuencia y cuantas horas aproximadamente?**

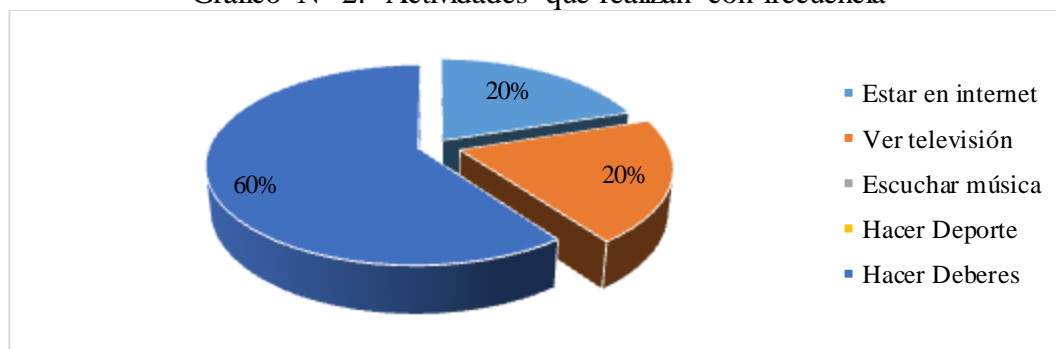
TABLA 10.- Actividades que realizan con frecuencia

1	Opciones	Frecuencia	Porcentaje
	Estar en internet	5	20%
	Ver televisión	5	20%
	Escuchar música	0	0%
	Hacer deporte	0	0%
	Hacer Deberes	15	60%
<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>	

Fuente: Niños y niñas del Club Social Deportivo Comodoro

Elaborado por: Roberto Calle Zuñiga

Gráfico N° 2.- Actividades que realizan con frecuencia



Fuente: Niños y niñas del Club Social Deportivo Comodoro

Elaborado por: Roberto Calle Zuñiga

#### Análisis de Resultados:

El 20% de los niños se dedican a estar en internet, se dedican en promedio unas tres horas, mientras que el siguiente 20% ven televisión después de la escuela, lo hacen en promedio de 5 horas y el restante 60% afirman que hacen deberes después de clases, dedicando a esta actividad un promedio de 3 horas. A través de esta actividad se evidencia la falta de ejercicios físicos que realizan los niños.

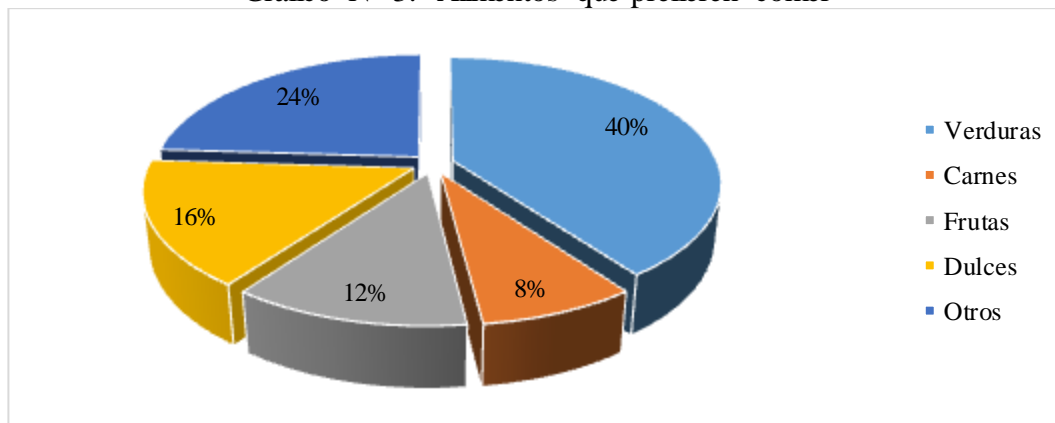
## 2.- ¿Qué alimentos prefieres comer?

TABLA 11.- Alimentos que prefieren comer

2	Opciones	Frecuencia	Porcentaje
	Verduras	10	40%
	Carnes	2	8%
	Frutas	3	12%
	Dulces	4	16%
	Otros	6	24%
	<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

Fuente: Niños y niñas del Club Social Deportivo Comodoro  
Elaborado por: Roberto Calle Zuñiga

Gráfico N° 3.- Alimentos que prefieren comer



Fuente: Niños y niñas del Club Social Deportivo Comodoro  
Elaborado por: Roberto Calle Zuñiga

### Análisis de Resultados:

El 40% de los niños encuestados consideran que prefiere comer verduras, el 8% se inclinan por comer carnes, el 12% frutas, en cambio el 16% prefieren comer dulces y el 24% les gustan otra clase de alimentos, siendo la más común, las hamburguesas, papas fritas con pollo, hot dog. Se evidencia que la mayoría de los niños tienen malos hábitos alimenticios.

### 3.- ¿Qué deporte practicas?

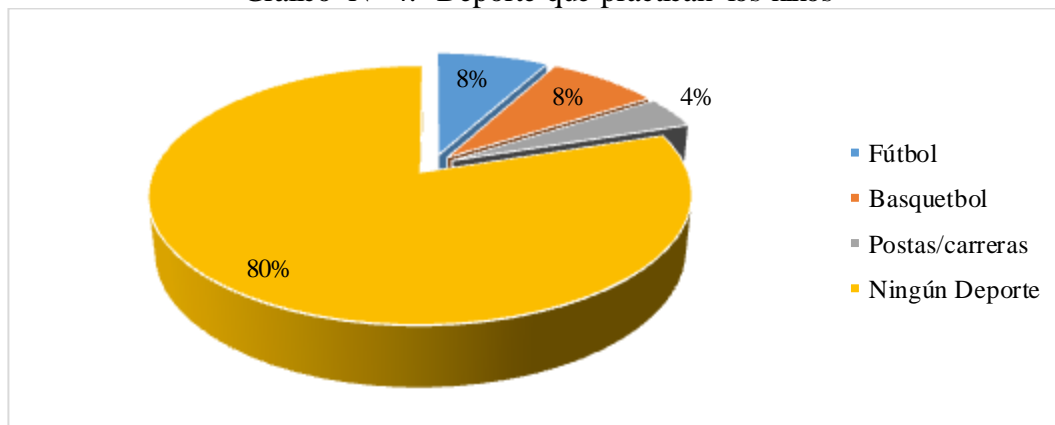
TABLA 12.- Deporte que practican los niños

3	Opciones	Frecuencia	Porcentaje
	Fútbol	2	8%
	Basquetbol	2	8%
	Postas/Carreras	1	4%
	Ningún Deporte	20	80%
	<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

Fuente: Niños y niñas del Club Social Deportivo Comodoro

Elaborado por: Roberto Calle Zuñiga

Gráfico N° 4.- Deporte que practican los niños



Fuente: Niños y niñas del Club Social Deportivo Comodoro

Elaborado por: Roberto Calle Zuñiga

#### Análisis de Resultados:

Esta pregunta fue realizada de manera abierta, los niños escribieron el deporte que ellos practican con frecuencia. El 8% de ellos practican el fútbol, el siguiente 8% basquetbol, el 4% practican postas / carreras, mientras que el 80% restante no practica ningún deporte. A través de esta pregunta se evidencia un gran problema al determinar la falta de ejercicios y actividades físicas en los niños y niñas que asisten al Club Social Deportivo Comodoro.

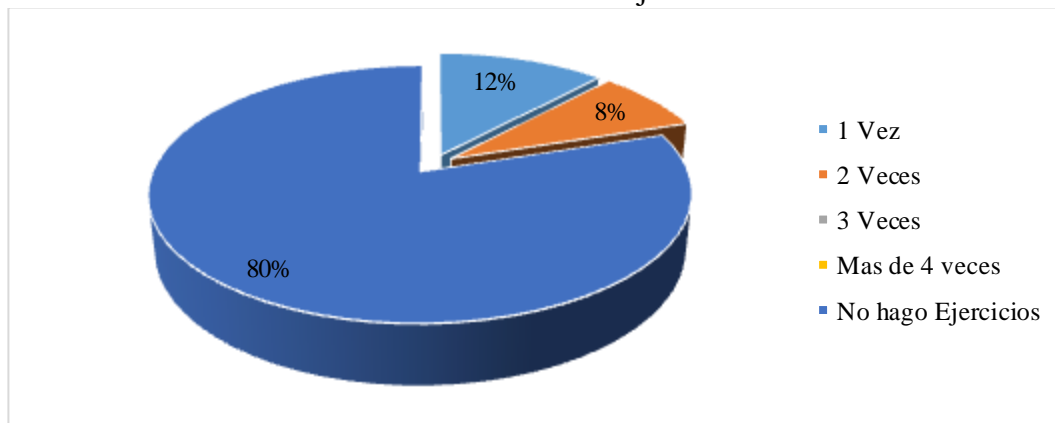
#### 4.- ¿En la semana, cuántas veces haces ejercicios?

Cuadro N° 1.- Cuántas veces hacen ejercicios en la semana

4	Opciones	Frecuencia	Porcentaje
	1 Vez	3	12%
	2 veces	2	8%
	3 Veces	0	0%
	Más de 4 veces	0	0%
	No hago ejercicio	20	80%
	<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

Fuente: Niños y niñas del Club Social Deportivo Comodoro  
Elaborado por: Roberto Calle Zuñiga

Gráfico N° 5.- Cuántas veces hacen ejercicios en la semana



Fuente: Niños y niñas del Club Social Deportivo Comodoro  
Elaborado por: Roberto Calle Zuñiga

#### Análisis de Resultados:

El 12% de los niños afirman que una vez por semana realizan ejercicios, mientras que el 8% de ellos practican 2 veces a la semana, en cambio el 80% afirman que no realizan ejercicios, ni actividades físicas, lo que es preocupante, porque al no tener actividad el cuerpo están más propensos a sufrir de obesidad.

## 5.- ¿A qué te dedicas los fines de semana?

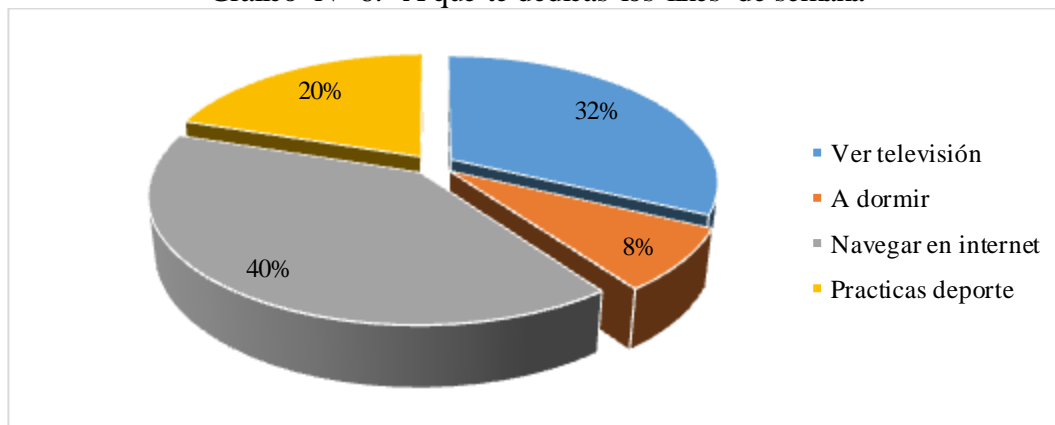
TABLA 13.- A qué te dedicas los fines de semana

5	Opciones	Frecuencia	Porcentaje
	Ver televisión	8	32%
	Jugar con amigos	2	8%
	Navegar en internet	10	40%
	Practicas deporte	5	20%
	<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

Fuente: Niños y niñas del Club Social Deportivo Comodoro

Elaborado por: Roberto Calle Zuñiga

Gráfico N° 6.- A qué te dedicas los fines de semana



Fuente: Niños y niñas del Club Social Deportivo Comodoro

Elaborado por: Roberto Calle Zuñiga

### Análisis de Resultados:

El 32% de los niños ven televisión los fines de semana, el 8% de ellos pasan jugando con sus amigos, en cambio el 40% gastan su tiempo navegando por internet, y el 20% restante practican algún deporte. Como se pudo observar los niños tienen un estilo de vida sedentario, lo cual permite que estén más propensos a la obesidad infantil.

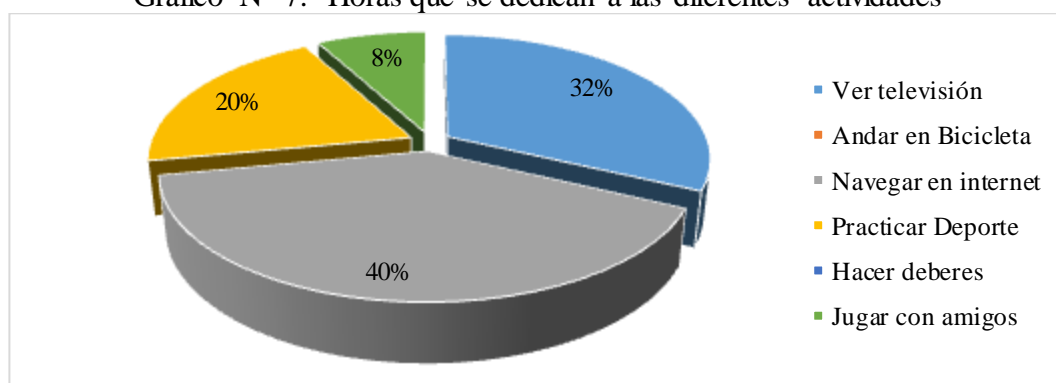
## 6.- ¿Cuántas horas dedicas a las siguientes actividades, los fines de semana?

TABLA 14.- Horas que se dedican a las diferentes actividades

6	Opciones	Frecuencia	Horas	Porcentaje
	Ver televisión	8	8 horas	32%
	Andar en bicicleta	0	0	0%
	Navegar en internet	10	5 horas	40%
	Practicar deporte	5	4 horas	20%
	Hacer deberes	0	0	0
	Jugar con amigos	2	5 horas	8%
	<b>TOTAL</b>	<b>25</b>		<b>100%</b>

Fuente: Niños y niñas del Club Social Deportivo Comodoro  
Elaborado por: Roberto Calle Zuñiga

Gráfico N° 7.- Horas que se dedican a las diferentes actividades



Fuente: Niños y niñas del Club Social Deportivo Comodoro  
Elaborado por: Roberto Calle Zuñiga

### Análisis de Resultados:

Los niños afirmaron las horas que se dedican a la práctica de las diferentes actividades, sacando un promedio de horas, teniendo los siguientes resultados. El 32% de niños que ven televisión, lo hacen aproximadamente 8 horas a la semana, en cambio 40% de niños que navegan en internet se dedican en promedio 5 horas, el 20% de niños que hacen deporte, lo hacen al menos 4 horas los fines de semana, y por último el 8% de niños que juegan con amigos, en promedio lo hacen 5 horas los fines de semana.



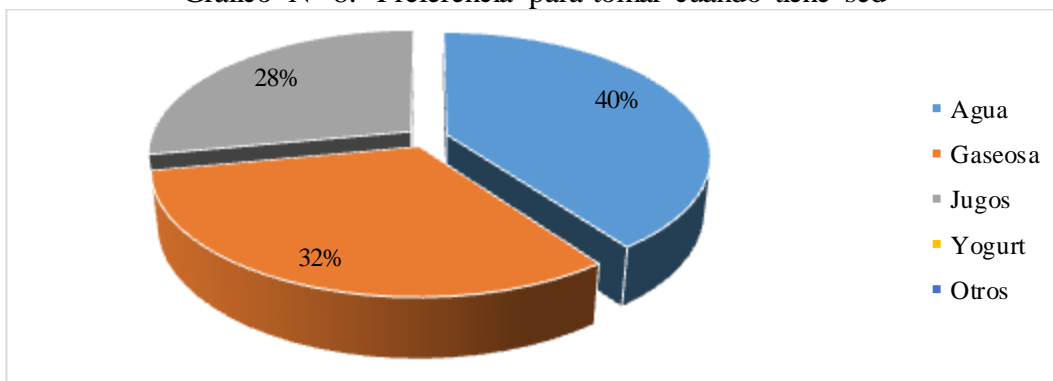
## 7.- ¿Qué prefieres tomar cuando estas con sed?

TABLA 15.- Preferencia para tomar cuando tiene sed

7	Opciones	Frecuencia	Porcentaje
	Agua	10	40%
	Gaseosa	8	32%
	Jugos	7	28%
	Yogurt	0	0%
	Otros	0	0%
	<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

Fuente: Niños y niñas del Club Social Deportivo Comodoro  
Elaborado por: Roberto Calle Zuñiga

Gráfico N° 8.- Preferencia para tomar cuando tiene sed



Fuente: Niños y niñas del Club Social Deportivo Comodoro  
Elaborado por: Roberto Calle Zuñiga

### Análisis de Resultados:

El 40% de los niños prefieren tomar agua cuando tienen sed, en cambio el 32%, gaseosa y el 28% restante prefieren jugos. Evidenciando los malos hábitos alimenticios que tienen, pues los jugos y gaseosas son alimentos ricos en azúcares, que ayudan a que los niños y niñas tengan exceso de peso, llegando en muchos casos a la obesidad.

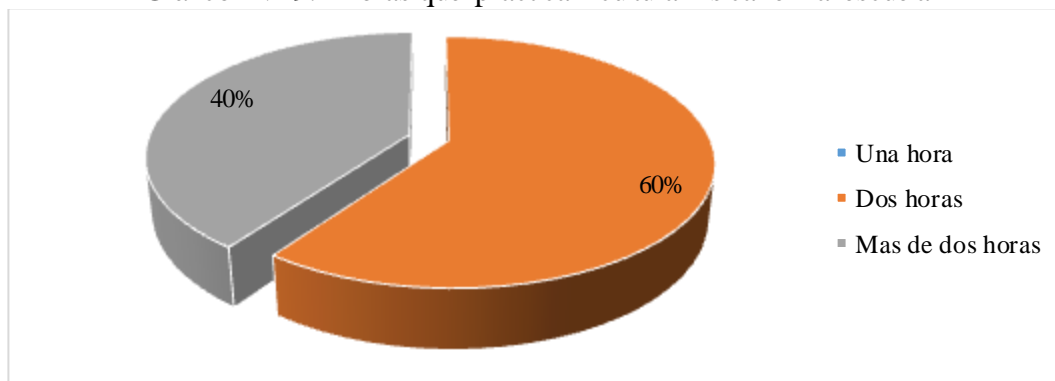
## 8.- ¿Cuántas horas a la semana practican Cultura Física en la escuela?

TABLA 16.- Horas que practican cultura física en la escuela

8	Opciones	Frecuencia	Porcentaje
	Una hora	0	0%
	Dos horas	15	60%
	Más de dos horas	10	40%
	<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

Fuente: Niños y niñas del Club Social Deportivo Comodoro  
Elaborado por: Roberto Calle Zuñiga

Gráfico N° 9.- Horas que practican cultura física en la escuela



Fuente: Niños y niñas del Club Social Deportivo Comodoro  
Elaborado por: Roberto Calle Zuñiga

### Análisis de Resultados:

Las escuelas en su currículo Educativo, incluyen la práctica de actividades físicas, las cuales son importantes para mantener activo al estudiante enseñándoles a no ser personas sedentarias, logrando así evitar enfermedades que puedan poner en peligro su vida. Es así que se comprobó que el 60% de los niños afirman que practican cultura física en la escuela sólo dos horas a la semana y el 40% restante más de dos horas a la semana.

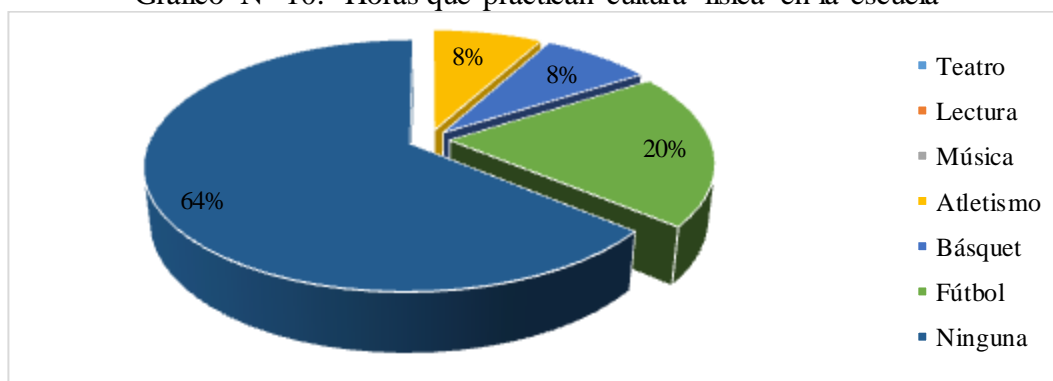
## 9.- ¿Qué otras actividades extras realiza en la escuela?

TABLA 17.- Actividades extracurriculares que practican en la escuela

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Teatro	0	0
Lectura	0	0
Música	0	0
Atletismo	2	8%
Básquet	2	8%
Fútbol	5	20%
Ninguna	16	64%
<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

Fuente: Niños y niñas del Club Social Deportivo Comodoro  
Elaborado por: Roberto Calle Zuñiga

Gráfico N° 10.- Horas que practican cultura física en la escuela



Fuente: Niños y niñas del Club Social Deportivo Comodoro  
Elaborado por: Roberto Calle Zuñiga

### Análisis de Resultados:

El 8% de los niños encuestados afirman que como actividad extracurricular practican atletismo, el siguiente 8% juegan básquet, el 20% de niños practican fútbol, en cambio el 64% restante, no realizan ninguna actividad extracurricular.

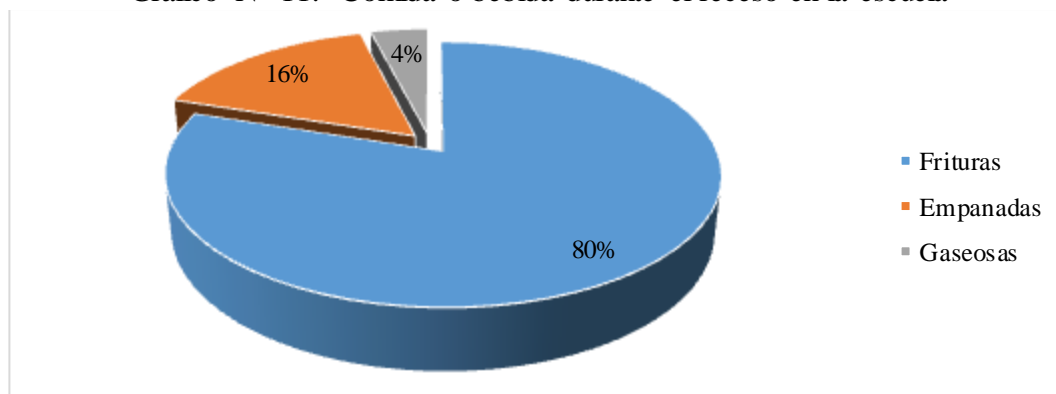
## 10.- ¿Cuál es tu comida o bebida favorita durante el receso, en la escuela?

TABLA 18.- Comida o bebida durante el receso en la escuela

10	Opciones	Frecuencia	Porcentaje
	Frituras	20	80%
	Empanadas	4	16%
	Gaseosas	1	4%
	<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

Fuente: Niños y niñas del Club Social Deportivo Comodoro  
Elaborado por: Roberto Calle Zuñiga

Gráfico N° 11.- Comida o bebida durante el receso en la escuela



Fuente: Niños y niñas del Club Social Deportivo Comodoro  
Elaborado por: Roberto Calle Zuñiga

### Análisis de Resultados:

Esta pregunta fue abierta, las respuestas más comunes entre los niños fueron, que el 80% de ellos comen frituras, en cambio el 16% empanadas que venden en el bar de la escuela, el 4% restante se dedican a tomar gaseosas, las cuales son perjudiciales para la salud, por su alto contenido en azúcares.

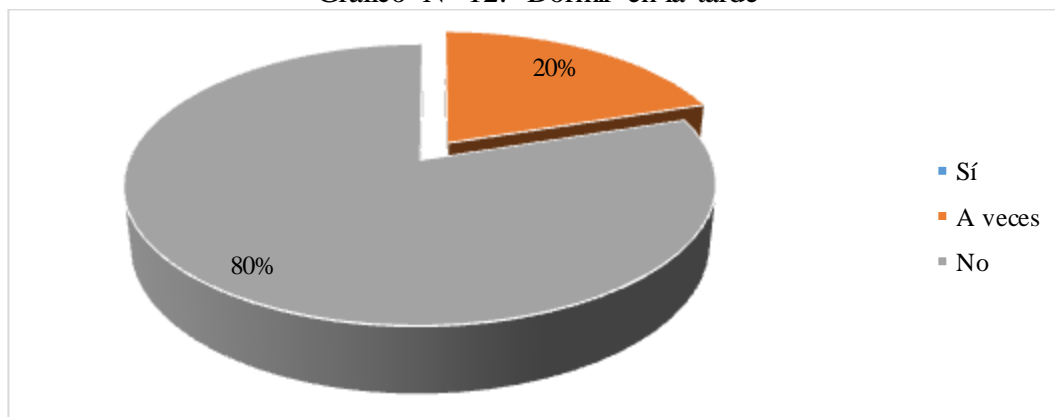
## 11.- ¿Duermes en la tarde?, ¿Cuántas Horas?

TABLA 19.- Dormir en la tarde

<b>11</b>	<b>Opciones</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
	Sí	0	0%
	A veces	5	20%
	No	20	80%
	<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

Fuente: Niños y niñas del Club Social Deportivo Comodoro  
Elaborado por: Roberto Calle Zuñiga

Gráfico N° 12.- Dormir en la tarde



Fuente: Niños y niñas del Club Social Deportivo Comodoro  
Elaborado por: Roberto Calle Zuñiga

### Análisis de Resultados:

El 20% de los niños a veces duermen en la tarde alrededor de 2 horas al día, mientras que el 80% de niños no duermen durante el día. Se puede observar que la mayoría de los niños y niñas no duermen en el día, sin embargo, esto no garantiza que ellos no hagan actividades sedentarias, pues por lo general pasan el tiempo frente a un computador, o televisión.

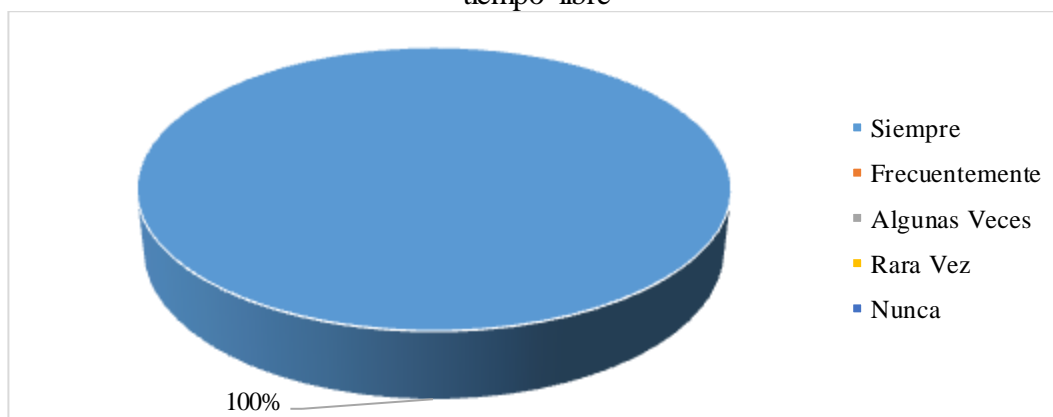
## 12.- ¿Te gustaría hacer actividades físicas durante tu tiempo libre?

TABLA 20.- Te encantaría hacer ejercicios físicos recreativos durante el tiempo libre

12	Opciones	Frecuencia	Porcentaje
	Siempre	25	100%
	Frecuentemente	0	0
	Algunas Veces	0	0
	Rara vez	0	0
	Nunca	0	0
	<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

Fuente: Niños y niñas del Club Social Deportivo Comodoro  
Elaborado por: Roberto Calle Zuñiga

Gráfico N° 13.- Te encantaría hacer ejercicios físicos recreativos durante el tiempo libre



Fuente: Niños y niñas del Club Social Deportivo Comodoro  
Elaborado por: Roberto Calle Zuñiga

### Análisis de Resultados:

El 100% de los niños encuestados consideran que siempre estarían dispuestos para realizar actividades físicas durante su tiempo libre. Esto ayudaría a cambiar su estilo de vida y logrando disminuir los riesgos de obesidad y futuras enfermedades.

### **3.10.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **3.10.1.- Conclusiones**

- Se evidencia que los niños y niñas que asisten al Club Social deportivo Comodoro, realizaron actividades sedentarias, como hacer deberes, ver televisión o estar frente a una computadora, por muchas horas durante todo el día.
- El 40% niños y niñas en el Club Social Deportivo Comodoro los fines de semana, regularmente se dedican a navegar en internet, otros a ver televisión, un bajo porcentaje de ellos practican deporte, siendo los más comunes, el fútbol, basquetbol, dedicando un promedio de 5 horas frente a una computadora.
- La falta de ejercicios físicos es uno de los factores preponderantes en el aumento de peso en niños y niñas, llegando en ciertos casos a convertirse en obesidad, la cual puede acarrear enfermedades cardiovasculares, diabetes entre otras, incluso la muerte.
- Incentivar a través de ejercicio físico recreativos, la disminución de la obesidad en niños (as) en edades de 8 a 12 años, del Club Social Deportivo Comodoro del cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, año 2014.

### **3.10.2.- Recomendaciones**

- Es recomendable que los padres de familia, pongan atención en las acciones, que usualmente, su hijo realiza día a día, para evitar de esa manera que pasen mucho tiempo frente al televisor y computador, pues pueden ser dañinos para su salud, no sólo física sino también mental.
- Incentivar a la práctica de ejercicios físicos recreativos, de esta manera se puede disminuir la obesidad de los niños, combatiendo el sedentarismo, la cual es una de las principales causas para que se de esta condición en las personas.
- Capacitar a los entrenadores que trabajan en el Club Social, Deportivo Comodoro, sobre la importancia de aplicar ejercicios físicos recreativos, para disminuir la obesidad infantil.
- Realizar ejercicios físicos recreativos para disminuir la obesidad en niños (as) en edades de 8 a 12 años, del Club Social Deportivo Comodoro del cantón La Libertad, provincia de Santa Elena año 2014.



## CAPÍTULO IV

### LA PROPUESTA

#### 4.1.- Datos de Informativos

TABLA 21.- Datos Informativos

<b>Tema</b>	Ejercicios Físicos Recreativos para Disminuir la Obesidad en Niños (As) en Edades de 8 a 12 Años, del Club Social Deportivo Comodoro del cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, año 2014.
<b>Institución</b>	Club Social Deportivo Comodoro
<b>Ubicación</b>	Cantón La Libertad, península de Santa Elena
<b>Tiempo Estimado</b>	Año 2014
<b>Equipo técnico responsable</b>	Tutora: Econ. Tatiana Enríquez Rojas, MSc. Egresado: Roberto Calle Zuñiga
<b>Beneficiarios</b>	Niños y niñas de 8 a 12 años

Elaborado por: Roberto Calle Zuñiga

#### 4.2.- Antecedentes de la Propuesta

La obesidad en la infancia está presente como una epidemia global. De acuerdo con las investigaciones realizadas en el marco teórico, se determinó que en las últimas décadas duplica la incidencia de obesidad en niños entre 6 y 17 años son obesos o presentan riesgos de sobrepeso. Y eso no cambia en la Península de Santa Elena, específicamente en el Club Social Deportivo Comodoro, ya que a través de las encuestas aplicadas, se pudo determinar que los niños y niñas de 8 a

12 años tienen riesgo de sufrir obesidad y la mayoría ya tiene sobrepeso, debido a los hábitos alimenticios, la poca actividad física, la vida sedentaria que tienen.

Debido a esta problemática se llegó a la conclusión que a través de ejercicios físicos recreativos, los niños pueden no sólo prevenir la obesidad, sino que aquellos que la padecen, puede disminuir el problema, llegando a desaparecer. Siendo beneficioso para los niños y niñas del Club Social y Deportivo Comodoro.

### **4.3.- Justificación**

El principio fundamental para la práctica del ejercicio físico en el niño está directamente relacionado al placer y bienestar. Esta propuesta tiene como objetivo afirmar el importante papel que la práctica de ejercicios físicos recreativos tiene en la prevención y disminución de la obesidad infantil. La obesidad en la infancia va creciendo de forma rápida, en todas las regiones y clases económicas, especialmente en niños. Esta situación se está dando debido a los cambios de vida de las personas, principalmente en los hábitos alimenticios y en los niveles de actividad física.

Los niños no sólo son una miniatura en comparación con adultos, sino que fisiológicamente diferentes y deben ser considerados de modo diferente. El ejercicio físico es utilizado como recurso para minimización y control de la obesidad. Es importante considerar que el ejercicio físico es cualquier movimiento corporal producido por músculos esqueléticos que resulta en gasto de energía. El ejercicio presenta una serie de beneficios para el niño obeso, mejorando el rendimiento del tratamiento con la dieta. Con la práctica de los ejercicios se notan algunos efectos como; disminución del apetito, aumento de la acción de la insulina, la mejora del perfil de las grasas, mejorar la sensación de bienestar y autoestima.

Una vida saludable comienza en la infancia, con la buena alimentación, actividades físicas diarias variadas y reguladoras, cuidados médicos adecuados y un ambiente familiar estimulante, donde el niño se siente estimulado. A través de

esta propuesta se pretende estimular al niño a hacer ejercicios a través de movimientos lúdicos y placenteros, conduciendo al niño a un esfuerzo con intensidad, realmente suficiente para que tengan un gasto calórico.

Los ejercicios físicos recreativos deberán estimular a los niños y estar diseñadas lo más simple posible. Es importante que los ejercicios físicos recreativos, sean divertidos, pues con certeza los niños no seguirán cualquier actividad propuesta si no les gusta, estos ejercicios físicos recreativos fueron diseñados específicamente para este grupo de edad.

#### **4.4.- Objetivos**

##### **4.4.1.- Objetivo General**

Analizar la importancia de los ejercicios físicos recreativos para la disminución de la obesidad en niños y niñas de 8 a 12 años que asisten al Club Social Deportivo Comodoro del cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, año 2014.

##### **4.4.2.- Objetivos Específicos**

- Potenciar el bienestar de la salud a través de ejercicios físicos recreativos De los niños y niñas de 8 a 12 años que asisten al Club Social Deportivo Comodoro,
- Impulsar la práctica de ejercicios físicos recreativos, para la disminución de la obesidad en niños de 8 a 12 años, que asisten al Club Social Deportivo Comodoro.

- Familiarizar la práctica de los ejercicios físicos recreativos mediante dinámicas de juegos en los niños de 8 a 12 años del Club Social Deportivo Comodoro

#### **4.5. Fundamentación**

##### **Obesidad Infantil y Calidad de Vida**

La calidad de vida es definida por la división de Salud Mental de Organización Mundial de la Salud como “la percepción del individuo y su posición en la vida en el contexto de cultura y sistema de valores en los cuales ella vive y en relación a sus objetivos, expectativas, padrones y preocupaciones” (OMS, 2009).

El estudio del impacto de la obesidad sobre la calidad de vida de un niño, es relevante en función de los agravantes clínicos de la enfermedad, su prevalencia y si estigma asociado. Para los niños, calidad de vida puede estar relacionado a su capacidad funcional e interacción psicosocial. Se relaciona también a una sensación de bienestar.

Innumerables factores asociados a la obesidad infantil pueden interferir directamente en la calidad de vida y en la autoestima de los niños, que acaban por ser percibidos inadecuadamente y desvalorizados. Es alarmante la constatación de los problemas serios en relación a la obesidad y que se manifiestan en la infancia. Existen evidencias que el estado nutricional y sus hábitos alimenticios en la infancia pueden estar relacionados a la obesidad abdominal en la vida adulta,

aumentando el riesgo de complicaciones metabólicas, por lo tanto, la obesidad infantil puede favorecer el desarrollo de trastornos psiquiátricos y se convierte en factor de sufrimiento, llevando a comportamientos emocionales que puedan perjudicar la calidad de vida. Es importante para el tratamiento de la obesidad infantil considerar su relación con problemas emocionales, precedentes a la obesidad o consecuencia de ella.

### **Los Ejercicios Físicos y la Obesidad**

Silva (2010), cita que los ejercicios físicos desempeñan un papel decisivo e importante, no solo para contribuir al equilibrio y balance energético, sino también reduce los riesgos de la enfermedades asociadas a la obesidad. La práctica regular de ejercicios físicos es un importante factor de salud, convirtiéndose en buen controlador y previniendo la obesidad.

En relación a los ejercicios físicos recreativos generalmente los niños obesos son pocos hábiles en el deporte, pero eso no impide a que lo practiquen, pues existe una influencia directa del bajo nivel de actividades físicas sobre el desarrollo de la obesidad en la infancia, es así, que una de las alternativas para el tratamiento de la obesidad es aumentar el nivel de actividad física.

#### **4.6. Desarrollo de la Propuesta**

La propuesta estará conformada por ejercicios físicos recreativos, aptos para niños y niñas de 8 a 12 años, con el objetivo de ayudar a disminuir la obesidad en ellos,

evitando de esta manera la probabilidad de aumentar el riesgo de sufrir enfermedades que incluso lleguen a poner en peligro su vida.

Esta propuesta será aplicada en el Club Social Deportivo Comodoro, ubicado en el Cantón Santa Elena, Provincia Santa Elena, y está a cargo de los entrenadores que laboran en dicho club, con el fin de involucrarse en el proceso de formar ciudadanos conscientes de su salud, combatiendo el sedentarismo que actualmente va ganando campo en el mundo, debido a los cambios tecnológicos, que se van dando en el mundo.

#### 4.7.- Metodología (Plan de Acción)

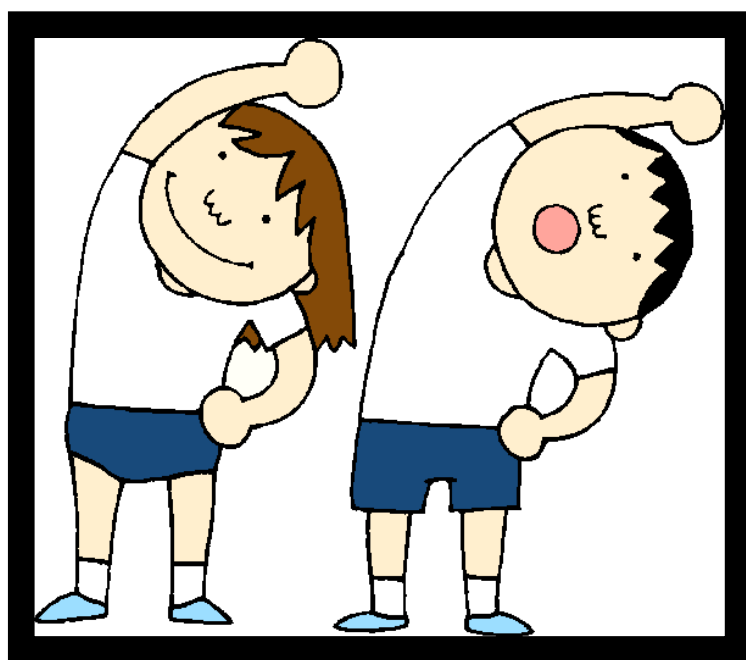
TABLA 22.- Metodología (Plan de Acción)

Actividades	Objetivo de la Actividad	Recursos	Responsable
“CARRERA CONTINUA”	Recorrer la pista realizando micro pausa de diez segundo	- Pista o área verde	Entrenador
“FUFBOL DE CAMPO ”	Hacer el gol al equipo contrario	- Balón - Silbato - Arcos - Humanos (niños, niñas y entrenador)	Entrenador
“BALÓN MANO”	Hacer el Gol al equipo contrario	- Chalecos de dos colores, para los grupos - Dos balones - Aros de Hule	Entrenador
“ATLETISMO ADAPTADO”	Llegar a la meta en el menor tiempo	- Chalecos de cuatro colores - Postas (4 total) - Pista de atletismo - Humanos (Niños y niñas, Entrenador)	Entrenador
“PISTA LÚDICA”	Completar el circuito expuesto por el entrenador	- Conos - Aros de hula hula - Cuerda para saltar - Colchonetas - Silbato - Humanos (niños, niñas y entrenadores)	Entrenador
“SALTAR LA CUERDA”	Lograr que todos los niños salten la cuerda	- Cuerda para saltar - Cono - Humanos (Niños, niñas y entrenadores)	Entrenador
“GATO CAZA RATÓN”	Alcanzar a la mayor cantidad de niños que tienen el rol de Ratones	- Papel periódico - Silbato - Humanos (Niños, niñas y entrenadores)	Entrenador

Elaborado por: Roberto Calle Zuñiga



**Ejercicios Físicos Recreativos para  
disminuir la Obesidad en niños y  
niñas en edades de 8 a 12 años, del  
Club Social Deportivo Comodoro  
del Cantón La Libertad, Provincia  
Santa Elena, año 2014**



**AUTOR:**

**ROBERTO CALLE**

**SANTA ELENA – 2014**

## INTRODUCCIÓN

Debido al gran aumento de la prevalencia de la Obesidad infantil según datos de la Organización Mundial de la Salud, es importante que los profesionales del área de actividad física, creen nuevas formas de movimientos para los niños. Crear nuevos juegos, que atiendan a los principios de entrenamiento deportivo, y así mismo, atienda el aspecto lúdico.

Esto es por el factor del sedentarismo, la obesidad en la infancia causa problemas ortopédicos, respiratorios, diabetes, hipertensión. Es frente a esa realidad que este trabajo tiene como objetivo describir los ejercicios físicos recreativos utilizados para la disminución de la obesidad en niños y niñas de 8 a 12 años.

**Ilustración No. 1.-** Introducción de la propuesta



**Fuente:** [www.google.com](http://www.google.com)

## METODOLOGÍA

La idea fue utilizar el deporte y modificar las reglas, tamaño de cancha, como también el número de componentes. Todo esto, para proporcionar al niño, movimientos constantes y hasta rítmicos, para respetar las exigencias fisiológicas, o mejorar, la capacidad aeróbica.

Es importante escoger juegos simples, deportes simples y adaptar reglas también utilizar recursos lúdicos para motivar a los niños. La adaptación de las reglas tiene la finalidad de simplificar la actividad, con objetivo de proporcionar una mayor participación y movimientos en los niños.

El aspecto competitivo es un atractivo, sin embargo, es importante utilizar recursos típicos de la infancia, por ejemplo; se pueden hacer caminatas en dónde el objetivo sea encontrar el “tesoro perdido”.

**Ilustración No. 2.-** Metodología



**Fuente:** [www.google.com](http://www.google.com)

## PLAN DE ACCIÓN

Tipos de ejercicios		Tiempo	Frecuencia	Intensidad	Metodología
Parte Preparatoria	- Toma de pulso en reposo	5 Min	1 Vez	Baja	- Antes de comenzar con los ejercicios físicos recreativos, el entrenador deberá tomarle el pulso a los niños y anotarlos en sus fichas.
	- Estiramiento	5 Min	3 Veces	Baja	- Ejercicios Localizados: se realizarán estiramiento de los miembros superiores e inferiores, realizando cada ejercicio 3 veces.
	- Toma de pulso	5 Min	1 Vez	Baja	- Luego volver a tomar el pulso del niño y anotarlo en sus fichas.
Parte principal	- Ejercicios Físicos Recreativos: Fútbol de Campo	30 Min	1 Vez	Moderada	- El tipo de metodología aplicada es Mixto, pues a través de este ejercicio, se ejercitaran varias partes de cuerpo de niño, a la misma vez.
Ejercicios de Recuperación	- Contracción - distensión	5 Min	5 Veces	Baja	- El tipo de metodología utilizada es la de repetición, en este caso se contraerá el músculo o grupo de músculos durante unos segundos luego se aflojará progresivamente. Realizando la distensión dl grupo muscular.
<b>Total Horas</b>		50 Min	<b>Recursos</b>	Pelotas de colores, Silbato, Mallas para los arcos pequeños	

Elaborado por: Roberto Calle Zuñiga

## EJERCICIO FÍSICO RECREATIVO # 1

### “FÚTBOL DE CAMPO”

Objetivo del Juego	Descripción	Recursos	Tiempo de Ejecución	Intensidad
<p>Hacer el Gol al equipo contrario</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El campo de juego es reducido, sin embargo se puede utilizar el campo entero, con el uso de balones de diferentes colores</li> <li>- El objetivo es hacer el gol, los niños y niñas se dividirán en dos grupos, un grupo tendrá chalecos del mismo color.</li> <li>- Para hacer un gol es necesario antes de eso, realizar 5 pases, para esto se puede utilizar dos balones.</li> <li>- Se utilizan reglas simples, básicas, ya que en cuanto menos reglas el juego se convierte en fácil de ejecutar, proporcionando los movimientos constantes del niño</li> <li>- El juego es de 4x4, 5x5</li> <li>- Reglas de dos toques en la pelota, no sostenerla en el mismo lugar, quien da los puntos es el entrenador.</li> <li>- El arco es reducido entonces no se necesita arquero.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelotas de colores (mínimo 2 y máximo 5)</li> <li>- Humanos (niños y niñas, entrenador)</li> <li>- Silbato</li> <li>- Mallas para los arcos pequeños</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Movilidad arterial (10min)</li> <li>- Calentamiento (5min)</li> <li>- Actividad física (30min)</li> <li>- Relajación y Estiramiento (5min)</li> </ul> <p>Total de actividad física: 50 min</p>	<p>- Moderada</p>

## PLAN DE ACCIÓN

Tipos de ejercicios		Tiempo	Frecuencia	Intensidad	Metodología
Parte Preparatoria	- Toma de pulso en reposo	5 Min	1 Vez	Baja	- Antes de comenzar con los ejercicios físicos recreativos, el entrenador deberá tomarle el pulso a los niños y anotarlos en sus fichas.
	- Estiramiento	5 Min	3 Veces	Baja	- Ejercicios Localizados: se realizaran estiramiento de los miembros superiores e inferiores, realizando cada ejercicio 3 veces.
	- Toma de pulso	5 Min	1 Vez	Baja	- Luego volver a tomar el pulso del niño y anotarlo en sus fichas.
Parte principal	- Ejercicios Físicos Recreativos: Carrera Contínua	20 Min	1 Vez	Intenso	- El tipo de metodología aplicada es Contínua, requiere de un esfuerzo intenso pero irregular.
Ejercicios de Recuperación	- Contracción - distensión	5 Min	5 Veces	Baja	- El tipo de metodología utilizada es la de repetición, en este caso se contraerá el músculo o grupo de músculos durante unos segundos luego se aflojará progresivamente. Realizando la distensión dl grupo muscular.
<b>Total Horas</b>		35 Minutos	<b>Recursos</b>	Pista, Cronómetro, Humanos (niños, niñas y niño)	

**Elaborado por:** Roberto Calle Zuñiga

## EJERCICIO FÍSICO RECREATIVO # 2

### “CARRERA CONTINUA”

Objetivo del Juego	Descripción	Recursos	Tiempo de Ejecución	Intensidad
<p>Fortalecer la capacidad aeróbica mediante la carrera continua.</p>	<p>- Mantener el ritmo de la marcha durante veinte minutos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pista</li> <li>- Cronometro</li> <li>- Conos</li> <li>- Humanos (niños, niñas y entrenador)</li> </ul>	<p>Movilidad arterial (5 min)                      - Calentamiento (5min)                      - Actividad física (20min)                      - Relajación y Estiramiento (5min)</p> <p>Total de actividad física: 35 min</p>	<p>- Media</p>



### PLAN DE ACCIÓN

Tipos de ejercicios		Tiempo	Frecuencia	Intensidad	Metodología
Parte Preparatoria	- Toma de pulso en reposo	5 Min	1 Vez	Baja	- Antes de comenzar con los ejercicios físicos recreativos, el entrenador deberá tomarle el pulso a los niños y anotarlos en sus fichas.
	- Estiramiento	5 Min	3 Veces	Baja	- Ejercicios Localizados: se realizaran estiramiento de los miembros superiores e inferiores, realizando cada ejercicio 3 veces.
	- Toma de pulso	5 Min	1 Vez	Baja	- Luego volver a tomar el pulso del niño y anotarlo en sus fichas.
Parte principal	- Ejercicios Físicos Recreativos: Balón mano	20 Min	1 Vez	Intenso	- El tipo de metodología aplicada es Continua, requiere de un esfuerzo intenso pero irregular.
Ejercicios de Recuperación	- Contracción - distensión	5 Min	5 Veces	Baja	- El tipo de metodología utilizada es la de repetición, en este caso se contraerá el músculo o grupo de músculos durante unos segundos luego se aflojará progresivamente. Realizando la distensión dl grupo muscular.
<b>Total Horas</b>		40 Minutos	<b>Recursos</b>	Pista, Cronómetro, Humanos (niños, niñas y niño)	

**Elaborado por:** Roberto Calle Zuñiga



## EJERCICIO FÍSICO RECREATIVO # 3

### “BALÓN MANO”

Objetivo del Juego	Descripción	Recursos	Tiempo de Ejecución	Intensidad
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hacer el Gol al equipo contrario</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Este ejercicio físico recreativo tiene el mismo sistema de los dos ejercicios físicos anteriores.</li> <li>- Es decir se harán dos grupos, se utilizarán chalecos de dos colores distintos.</li> <li>- El arco es reducido, por lo tanto no se necesita arquero.</li> <li>- Aunque también se pueden utilizar aros de hule, en dónde los niños tengan que meter la pelota en ellos, y cada que acierten valdrá un punto para su equipo.</li> <li>- Como en el balón mano, se tiene que meter el balón, esa habilidad es más difícil de ejecutar, por lo tanto se puede analizar esto, dejar libre el encestar el balón y que los niños simplemente corran o caminen con el balón.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chalecos de dos colores, para los grupos</li> <li>- Dos balones</li> <li>- Aros de Hule</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- movilidad arterial (10min)</li> <li>- calentamiento (5min)</li> <li>- actividad física (20 min)</li> <li>- estiramiento y relajación (5min)</li> </ul> <p style="text-align: center;">Total de actividad física: 40 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moderada</li> </ul>

### PLAN DE ACCIÓN

Tipos de ejercicios		Tiempo	Frecuencia	Intensidad	Metodología
Parte Preparatoria	- Toma de pulso en reposo	5 Min	1 Vez	Baja	- Antes de comenzar con los ejercicios físicos recreativos, el entrenador deberá tomarle el pulso a los niños y anotarlos en sus fichas.
	- Estiramiento	5 Min	3 Veces	Baja	- Ejercicios Localizados: se realizarán estiramiento de los miembros superiores e inferiores, realizando cada ejercicio 3 veces.
	- Toma de pulso	5 Min	1 Vez	Baja	- Luego volver a tomar el pulso del niño y anotarlo en sus fichas.
Parte principal	- Ejercicios Físicos Recreativos: Atletismo Adaptado	30 Min	1 Vez	Intenso	- El tipo de metodología aplicada a este ejercicio es Continuo debido al esfuerzo intenso e irregular.
Ejercicios de Recuperación	- Contracción – distensión	5 Min	5 Veces	Baja	- El tipo de metodología utilizada es la de repetición, en este caso se contraerá el músculo o grupo de músculos durante unos segundos luego se aflojará progresivamente. Realizando la distensión del grupo muscular.
<b>Total Horas</b>		50 Minutos	<b>Recursos</b>	Pista, Cronómetro, Humanos (niños, niñas y niño)	

**Elaborado por:** Roberto Calle Zuñiga

## EJERCICIO FÍSICO RECREATIVO # 4

### “ATLETISMO ADAPTADO”

Objetivo del Juego	Descripción	Recursos	Tiempo de Ejecución	Intensidad
<p>- Llegar a la meta en el menor tiempo</p>	<p>- Este ejercicio físico recreativo, tiene que ver con la corrida de relevos, y tiene el mismo sistema.</p> <p>- Se puede realizar en una pista de atletismo, formando 4 niños por equipo.</p> <p>- Cada uno corre o camina 100 metros, por vuelta, y son dos vueltas en total, es decir van a correr 200 metros.</p> <p>- Se va a utilizar una posta y será pasado de niño a niño en cada estación.</p> <p>- Corrida con intervalos o caminata con intervalos – correr 5 minutos, andar 2 minutos, eso distribuido en un total de 20 minutos.</p>	<p>- Postas (4 total)</p> <p>- Pista de atletismo</p> <p>- Humanos (Niños y niñas, Entrenador)</p>	<p>- movilidad arterial (5min)</p> <p>- calentamiento (10min)</p> <p>- actividad física (30 min)</p> <p>- estiramiento y relajación (5min)</p> <p>Total de actividad física: 50 min</p>	<p>- Moderada</p>

## PLAN DE ACCIÓN

Tipos de ejercicios		Tiempo	Frecuencia	Intensidad	Metodología
Parte Preparatoria	- Toma de pulso en reposo	5 Min	1 Vez	Baja	- Antes de comenzar con los ejercicios físicos recreativos, el entrenador deberá tomarle el pulso a los niños y anotarlos en sus fichas.
	- Estiramiento	5 Min	3 Veces	Baja	- Ejercicios Localizados: se realizarán estiramiento de los miembros superiores e inferiores, realizando cada ejercicio 3 veces.
	- Toma de pulso	5 Min	1 Vez	Baja	- Luego volver a tomar el pulso del niño y anotarlo en sus fichas.
Parte principal	- Ejercicios Físicos Recreativos: Pista lúdica	30 Min	1 Vez	Intenso	- El tipo de metodología aplicada a este ejercicio es continuo debido al esfuerzo intenso e irregular.
Ejercicios de Recuperación	- Contracción - distensión	5 Min	5 Veces	Baja	- El tipo de metodología utilizada es la de repetición, en este caso se contraerá el músculo o grupo de músculos durante unos segundos luego se aflojará progresivamente. Realizando la distensión dl grupo muscular.
<b>Total Horas</b>		50 Minutos	<b>Recursos</b>	Pista, Cronómetro, Humanos (niños, niñas y niño)	

**Elaborado por:** Roberto Calle Zuñiga

## EJERCICIO FÍSICO RECREATIVO # 5

### “PISTA LÚDICA”

Objetivo del Juego	Descripción	Recursos	Tiempo de Ejecución	Intensidad
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Completar el circuito expuesto por el entrenador</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámica realizada en la pista de atletismo, dispuestos en una fila, se les pide que inicie la primera caminata rápida y después de 20 segundos, se libera al segundo niño de la fila, con orientación de que él, tiene que alcanzar al de al frente y así sucesivamente.</li> <li>- Circuito aeróbico – Se utiliza varios materiales para construir la estación.</li> <li>- En el campo de Fútbol – estaciones con ejercicios localizados: correr en zigzag, entre conos, ejecutar a través de aros de hule, saltar la cuerda, abdominales en colchonetas. Cada estación tiene un tiempo determinado (5 aproximadamente).</li> <li>- En la piscina puede adaptarse alguna actividad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conos</li> <li>- Aros de hula hula</li> <li>- Cuerda para saltar</li> <li>- Colchonetas</li> <li>- Silbato</li> <li>- Humanos (niños, niñas y entrenadores)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- movilidad arterial (5min)</li> <li>- calentamiento (10 min)</li> <li>- actividad física (30 min)</li> <li>- estiramiento y relajación (5min)</li> </ul> <p>Total de actividad física: 50 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alta</li> </ul>



## PLAN DE ACCIÓN

Tipos de ejercicios		Tiempo	Frecuencia	Intensidad	Metodología
Parte Preparatoria	- Toma de pulso en reposo	5 Min	1 Vez	Baja	- Antes de comenzar con los ejercicios físicos recreativos, el entrenador deberá tomarle el pulso a los niños y anotarlos en sus fichas.
	- Estiramiento	5 Min	3 Veces	Baja	- Ejercicios Localizados: se realizaran estiramiento de los miembros superiores e inferiores, realizando cada ejercicio 3 veces.
	- Toma de pulso	5 Min	1 Vez	Baja	- Luego volver a tomar el pulso del niño y anotarlo en sus fichas.
Parte principal	- Ejercicios Físicos Recreativos: Saltar la Cuerda	20 Min	1 Vez	Intenso	- El tipo de metodología aplicada es Mixto, debido que al saltar trabajan diferentes partes del cuerpo.
Ejercicios de Recuperación	- Contracción - distensión	5 Min	5 Veces	Baja	- El tipo de metodología utilizada es la de repetición, en este caso se contraerá el músculo o grupo de músculos durante unos segundos luego se aflojará progresivamente. Realizando la distensión dl grupo muscular.
<b>Total Horas</b>		40 Minutos	<b>Recursos</b>	Pista, Cronómetro, Humanos (niños, niñas)	

**Elaborado por:** Roberto Calle Zuñiga

## EJERCICIO FÍSICO RECREATIVO # 6

### “SALTAR LA CUERDA”

Objetivo del Juego	Descripción	Recursos	Tiempo de Ejecución	Intensidad
<p>- Lograr que todos los niños salten la cuerda</p> 	<p>- El entrenador, debe decirle a los niños y niñas que se coloquen en fila, direccionados a hacia la cuerda que tendrá que saltar.</p> <p>- Luego, después de sonar el silbato, tendrán que dirigirse hacia la cuerda y saltarla.</p> <p>- Los niños deben saltar un par de veces la cuerda y luego salir corriendo hacia la esquina próxima, en donde estará un cono.</p> <p>- El niño deberá darle la vuelta al cono y regresar al último de la fila.</p> <p>- Es decir, después de saltar no debe dirigirse a la fila directamente, como es lo tradicional, ya que deben correr una distancia determinada para volver a la formación.</p>	<p>- Cuerda para saltar</p> <p>- Cono</p> <p>- Humanos (Niños, niñas y entrenadores)</p>	<p>- movilidad arterial (5min)</p> <p>- calentamiento (10min)</p> <p>- actividad física (20 min)</p> <p>- estiramiento y relajación (5min)</p> <p>Total de actividad física: 40 min</p>	<p>- Moderada</p> 

## PLAN DE ACCIÓN

Tipos de ejercicios		Tiempo	Frecuencia	Intensidad	Metodología
Parte Preparatoria	- Toma de pulso en reposo	5 Min	1 Vez	Baja	- Antes de comenzar con los ejercicios físicos recreativos, el entrenador deberá tomarle el pulso a los niños y anotarlos en sus fichas.
	- Estiramiento	5 Min	3 Veces	Baja	- Ejercicios Localizados: se realizaran estiramiento de los miembros superiores e inferiores, realizando cada ejercicio 3 veces.
	- Toma de pulso	5 Min	1 Vez	Baja	- Luego volver a tomar el pulso del niño y anotarlo en sus fichas.
Parte principal	- Ejercicios Físicos Recreativos: Gato caza ratón	30 Min	1 Vez	Intenso	- El tipo de metodología aplicada es Mixto, ya que se ejercitan diferentes partes del cuerpo.
Ejercicios de Recuperación	- Contracción – distensión	10 Min	5 Veces	Baja	- El tipo de metodología utilizada es la de repetición, en este caso se contraerá el músculo o grupo de músculos durante unos segundos luego se aflojará progresivamente. Realizando la distensión dl grupo muscular.
<b>Total Horas</b>		40 Minutos	<b>Recursos</b>	Pista, Cronómetro, Humanos (niños, niñas y niño)	

**Elaborado por:** Roberto Calle Zuñiga



## EJERCICIO FÍSICO RECREATIVO #7

### “GATO CAZA RATÓN”

Objetivo del Juego	Descripción	Recursos	Tiempo de Ejecución	Intensidad
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alcanzar a la mayor cantidad de niños que tienen el rol de Ratones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El entrenador, deberá formar dos grupos de 4 participantes cada uno.</li> <li>- Un grupo será el de ratones y el otro grupo de gatos.</li> <li>- El grupo de ratones, con papel periódico deberán formar unas tiras, que simularán ser sus colas.</li> <li>- El juego consiste en que los niños que hacen de gatos deben correr atrás de los niños que hacen de ratones, con el fin de alcanzarlos y poder halarlos de sus rabos de papel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Papel periódico</li> <li>- Silbato</li> <li>- Humanos (Niños, niñas y entrenadores)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dependerá del tiempo que se demoren los niños de ejecutar la actividad y lograr el objetivo establecido</li> <li>- movilidad arterial (5min)</li> <li>- calentamiento (10min)</li> <li>- actividad física (30 min)</li> <li>- estiramiento y relajación (10min)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Media</li> </ul>

## CAPÍTULO V

### MARCO ADMINISTRATIVO

#### 5.1.- Recursos Institucionales

TABLA 23.- Recurso Institucional

<b>RECURSOS</b>	<b>INSTITUCIONALES:</b> Club Social Deportivo Comodoro <b>HUMANOS:</b> 1 Tutor, 1 Investigadores, Directivos, Entrenadores, niños y niñas <b>MATERIALES:</b> Impresora, Resmas de hojas, Tinta de Impresoras, Esferográficos, Anillados, internet, Libros guías. <b>ECONÓMICOS:</b> \$ 1037.50 Aporte de la Investigadora
-----------------	--

Elaborado por: Roberto Calle Zuñiga

#### 5.2.- Recursos Materiales

TABLA 24.- Recursos Materiales

DESCRIPCIÓN	CANT.	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Resma de Hojas A4	15	\$ 3.50	52.50
Impresora canon	1	80.00	80.00
Instalación de sistema de tinta continua	1	65.00	65.00
Tinta para impresora	4	5.00	20.00
Internet	6 meses	45.00	270.00
Celular	6 meses	25.00	150.00
Materiales de investigación	2	50.00	100.00
Transporte	6 meses	25.00	150.00
Anillados	10	2.00	20.00
Empastados	3	10.00	30.00
<b>TOTAL</b>			<b>\$ 937.50</b>

Elaborado por: Roberto Calle Zuñiga

### 5.3.- Total Recursos

TABLA 25.- Total Recursos

<b>TOTAL RECURSOS</b>	RECURSOS MATERIALES	\$ 937.50
	OTROS GASTOS	100.00
	<b>TOTAL GASTOS</b>	<b>1037.50</b>

Elaborado por: Roberto Calle Zuñiga

**5.4.- Tabla 26. Cronograma de Actividades**

ACTIVIDADES	FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPT				OCT			
	2015				2015				2015				2015				2015				2015				2015				2015							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.- Identificación del problema	X	X																																		
2.- Elaboración del tema			X	X																																
3.- Corrección del tema				X	X																															
4.- Elaboración de objetivos					X																															
5.- Elaboración de las preguntas y tareas científicas.					X	X																														
6.- Elaboración del marco teórico							X	X																												
7.- Elaboración del marco metodológico									X	X																										
8.- Seminario de titulación											X	X	X																							
9.- Presentación al Consejo Académico													X	X	X	X																				
10.- Tutorías del diseño del Anteproyecto																	X	X	X																	
11.- Presentación del Tema al Consejo Académico																	X	X	X																	
12.- Revisión del tema por parte de la Comisión.																			X	X																
13.- Aprobación del tema por parte del Consejo Académico y designación de tutor.																				X	X	X														
14.- Impresión y Presentación del Documento de la Tesis																					X	X														
15.- Correcciones del trabajo de titulación																							X	X												
16.- Presentación del trabajo de titulación.																									X	X										
17.- Sustentación del trabajo de titulación.																																	X	X		

Elaborado por: Roberto Calle Zuñiga

## BIBLIOGRAFÍA

- BERNAL, Augusto, Cesar (2009). Metodología de la investigación, 2da.Edicion, Edit. Pearson, México
- BUENO, M. (2011). ¿Cuál ejercicio físico es más indicado para cada persona? Editorial: Bolsamujer: Bogotá.
- CASANOVA, G., & Enríquez, T. D. (2010). Repositorio.utn.edu.ec. Obtenido de Sobrepeso y Obesidad en los/as Niños/as preescolares que asisten a los centros infantiles del área Urbana de la Ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el periodo 2008-2009: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/718/2/06%20NUT%2097%20TESIS.pdf>
- CONSTITUCIÓN de la República del Ecuador. (2008). Asamblea Nacional. Montecristi.
- DAMASO, e. a. (2011). Etiología de la Obesidad. Editorial: Medsi: Buenos Aires.
- DIETZ, C. (2010). The obesity epidemic in young children: Reduce television viewing and promote playing. Editorial: BMJ: Boston.
- DIEZ, W. H. (2011). Obesity in Children. Editorial: Handbook: Illinois.
- ECKERSLEY, M. R. (2011). Losing the battle of the bulge: causes and consequences of increasing obesity. Editorial: Aust: New York.

- HALPERN, A. (2009). Entender la obesidad. 8ava. Edición. Editorial: MG Editores Asociados: Madrid.
- LUZURIAGA, Jorge (2011). Manual de investigación, Guía para tesis y trabajo de Graduación en universidades, Edit. Graficas Iberias, Quito-Ecuador
- MAITE, R. M. (2011). Obesidad Infantil y ejercicio. Editorial: Abeso: La Habana.
- MELLO, E. D. (2010). Obesidad Infantil: como podemos ser eficaces? Editorial: Medsi: Buenos Aires.
- OLIVEIRA, A. M. (2011). Prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil . Editorial: Santana: Santiago de Chile.
- PARIZZI, R. M. (2009). Obesidad y otros disturbios alimenticios. Editorial: Medsi: Barcelona.
- PLUGIA, C. R. (2010). Indicaciones para el tratamiento operatorio de obesidad morbida. Editorial: Revista de Asociación Médica: Medellin .
- RECH, R. R. (2010). Prevalencia de Obesidad en escolares. Editorial: Cortez: Madrid.
- RIVERA, M. (2009). Definiciones del Ejercicio Físico. Editorial: Salud: La Habana.

- TEXEIRA, L. (2009). Educación Física Escolar Adaptada: Postura, asma, obesidad y diabetes en la infancia y adolescencia. Editorial: EEFUSP/EFP: Barcelona.
- YANOVSKI, S. Z., & Yanovski, J. A. (2011). Obesity. Edit. Lifestyle: England.

#### **BIBLIOGRAFIA VIRTUAL UPSE**

- SCHERER, Jay; Rowe David. (2013) Sport, public broadcasting and cultural citizenship: Signal Lost?. Disponible en: <http://upse.ebib.com/patron/FullRecord.aspx?p=1344607>
- WILD, Alexander (2012). CAS and Football: Landmark Cases. disponible en: <http://upse.ebib.com/patron/FullRecord.aspx?p=885915>
- ZOHN, Ethan; Rosenberg, David (2011). Fútbol Mundial México: Explora el mundo a través del fútbol. Disponible en: <http://upse.ebib.com/patron/FullRecord.aspx?p=767816>

# ANEXOS



**Anexo 1.- Formato de encuestas realizadas a niños y niñas**



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

**ENCUESTA A NIÑOS Y NIÑAS QUE ASISTEN AL CLUB DEPORTIVO  
COMODORO**

**TEMA:** EJERCICIOS FÍSICOS RECREATIVOS PARA DISMINUIR LA OBESIDAD EN NIÑOS (AS) EN EDADES DE 8 A 12 AÑOS, DEL CLUB SOCIAL DEPORTIVO COMODORO DEL CANTÓN LA LIBERTAD PROVINCIA SANTA ELENA AÑO 2014

**OBJETIVO:** Conocer la situación actual de los niños(as) en edades de 8 a 12 años del Club Social Deportivo, en relación a los acciones que comúnmente realizan.

**INSTRUCCIONES:** Lea detenidamente cada pregunta, marcando con una X la respuesta que considere adecuada.

Fecha: \_\_\_\_\_

**Información General:**

Encuestado:

Niño ( ) Niña ( )

Peso: \_\_\_\_\_

Estatura: \_\_\_\_\_

ICM: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

**(Índice de Masa Corporal)**

**Preguntas:**

**1.- ¿Después de la escuela, cuál de estas actividades realizas con frecuencia y cuántas horas aproximadamente?**

- a) Estar en internet      ( )                      Horas (      )
- b) Ver televisión          ( )                      Horas (      )
- c) Escuchar música      ( )                      Horas (      )
- d) Hacer algún deporte ( )                      Horas (      )
- e) Hacer deberes          ( )                      Horas (      )
- f) Hacer ejercicios        ( )                      horas (      )

**2.- ¿Qué alimentos prefieres comer?**

- Verduras                      ( )
- Carnes                        ( )
- Frutas                         ( )
- Dulces                        ( )
- Otros                         ( ) Especifique: \_\_\_\_\_

**3.- ¿Qué deporte practicas?**

---

---

**4.- ¿En la semana, cuántas veces haces ejercicio?**

- 1 Vez                         ( )
- 2 Veces                      ( )
- 3 Veces                      ( )
- Más                         ( )

**5.- ¿A qué te dedicas los fines de semana?**

---

---

**6.- ¿Cuántas horas dedicas a las siguientes actividades, los fines de semana?**

Ver televisión ( )

Navegar en internet ( )

Andar en bicicleta ( )

Practicar algún deporte ( )

Hacer deberes ( )

Jugar con amigos ( )

**7.- ¿Qué prefieres tomar cuando estas con sed?**

Agua ( )

Gaseosa ( )

Jugos ( )

Yogurt ( )

Otros ( ) Especifique: \_\_\_\_\_

**8.- ¿Cuántas horas a la semana prácticas Cultura Física en la escuela?**

Una Hora ( )

Dos Horas ( )

Más de dos horas ( )

**9.- ¿Qué otras actividades extras realizas en la escuela?**

Teatro ( )

Lectura ( )

Música ( )

Atletismo ( )

Básquet ( )

Fútbol ( )

Otras ( )

Otras (Especifique): \_\_\_\_\_

**10.- ¿Cuál es tu comida favorita durante el receso, en la escuela?**


**11.- ¿Duermes en la tarde?, ¿Cuántas Horas?**

Sí                                      (    )    Horas: \_\_\_\_\_

A veces                                (    )    Horas: \_\_\_\_\_

No                                        (    )

**12.- ¿Te gustaría hacer actividades físicas durante tu tiempo libre?**

Siempre                                (    )

Frecuentemente                      (    )

Algunas Veces                        (    )

Rara Vez                                (    )

Nunca                                    (    )

**Muchas Gracias por tu colaboración**

## **Anexo 2.- Entrevista al Director del Club Social Deportivo**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA**  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

### **ENTREVISTA AL DIRECTOR**

**TEMA:** EJERCICIOS FÍSICOS RECREATIVOS PARA DISMINUIR LA OBESIDAD EN NIÑOS (AS) EN EDADES DE 8 A 12 AÑOS, DEL CLUB SOCIAL DEPORTIVO COMODORO DEL CANTÓN LA LIBERTAD PROVINCIA SANTA ELENA, AÑO 2014.

Objetivo: Investigar la percepción que tienen las autoridades del Club Social Deportivo Comodoro, sobre la obesidad en niños y cómo se puede disminuir a través de los ejercicios físicos recreativos.

#### **Preguntas:**

**1.- ¿Qué es la Obesidad para usted?**


**2.- ¿Los niños que asisten al Club Social Deportivo Comodoro sufren de obesidad?**


**3.- ¿Qué factores cree usted que influyen a que los niños sufran de obesidad?**


**4.- ¿Cree usted que la obesidad es una enfermedad que puede tener consecuencias graves para los niños que la padecen?**


**5.- ¿Considera usted importante que los niños desde pequeños practiquen actividades físicas recreativas?**


**6.- ¿Qué beneficios piensa usted que obtendrían los niños en practicar actividades físicas recreativas en el Club?**


**7.- ¿Considera Usted que es necesario que los padres incentiven a sus hijos a practicar actividades físicas recreativas para mejorar su estilo de vida?**


**8.- ¿Usted considera necesario la aplicación de actividades físicas recreativas para disminuir la obesidad en niños de 8 – 12 años, en el Club Social Deportivo Comodoro?**


**9.- ¿Estaría dispuesto a aplicar una guía de ejercicios físicos para los niños y niñas del Club Deportivo Comodoro?**


**Muchas gracias por su colaboración**

#### Anexo 4.- Fotos



Actividad 1. Pesando a los niños y niñas del Club social, Deportivo Comodoro



Actividad. 2 Midiendo la Estatura de los niños y niñas del Club Social, deportivo Comodoro.





Realizando Calentamientos con los niños y niñas



Fuente: Realizando Ejercicio Físico recreativo de postas los niños y niñas



Fuente: Circuito de fortalecimiento muscular



Fuente: Circuito de fortalecimiento muscular



Fuente: Saltando la cuerda ejercicios de resistencia



Fuente: Ejercicios de relajación

## Anexo 4.- Certificados

La Libertad 25 de Septiembre del 2014

Sr. William Loor

**PRESIDENTE DEL CLUB SOCIAL DEPORTIVO COMODORO**

En su despacho.

De mis consideraciones.

Reciba un cordial saludo y deseándole éxito en sus funciones.

Yo **ROBERTO LUIS CALLE ZUÑIGA**, portador de la cedula de ciudadanía No.**0917888307**, Egresado de la carrera de EDUCACION FISICA DEPORTE Y RECREACION de la UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA; solicito a usted me permita realizar en vuestra institución un estudio – diagnostico en cuanto al tema investigativo de mi tesis, con el título del tema **“EJERCICIOS FÍSICOS RECREATIVOS PARA DISMINUIR LA OBESIDAD EN NIÑOS (AS) EN EDADES DE 8 A 12 AÑOS, DEL CLUB SOCIAL DEPORTIVO COMODORO DEL CANTÓN LA LIBERTAD PROVINCIA SANTA ELENA AÑO 2014”**

Agradecido por la atención prestada a la presente me suscribo de usted.

Atentamente



Sr. Roberto Calle Zuñiga  
CI: 0917888307



Recibido 25/09/2014  
ML



CLUB SOCIAL CULTURAL Y DEPORTIVO  
**COMODORO**  
INTEGRADO POR LOS EMPLEADOS DEL SALINAS YACHT CLUB  
FUNDADO EL 23 DE JUNIO DE 1987  
ACUERDO MINISTERIAL N° 3794

### CERTIFICADO

Mediante la presente acta certifico que el Sr. **Roberto Luis Calle Zuñiga** titular de la cedula de ciudadanía No. **0917888307**, Egresado de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas de la Carrera de Educación Física Deporte y Recreación de la **UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA**, desempeño y desarrollo las actividades programadas en su Plan de estudio – diagnóstico sobre el tema **“EJERCICIOS FÍSICOS RECREATIVOS PARA DISMINUIR LA OBESIDAD EN NIÑOS(A) DE 8 A 12 AÑOS”**, con la responsabilidad que la clase Universitaria amerita, durante el periodo comprendido desde el mes de diciembre del 2014 a enero del 2015.

Ante lo expresado autorizo al peticionario hacer del presente documento el uso que estime conveniente.

Atentamente.

Sr. William Loor Campuzano  
Presidente

SECRETARIA GENERAL DEL CLUB SOCIAL DEPORTIVO  
COMODORODEL CANTON LA LIBERTAD

## CERTIFICO

Que he revisado el presente trabajo de titulación cuyo tema es: **“EJERCICIOS FÍSICOS RECREATIVOS PARA DISMINUIR LA OBESIDAD EN NIÑOS (AS) EN EDADES DE 8 A 12 AÑOS, DEL CLUB SOCIAL DEPORTIVO COMODORO DEL CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014”**, elaborado por el egresado Roberto Luis Calle Zuñiga, previo a la obtención del título de LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN, de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, y que después de haber leído, observado y realizado las correcciones del documento, certifico que el mismo, ha sido escrito de acuerdo a las normas ortográficas y sintaxis.

Autorizo hacer uso de este certificado, como considere pertinente.

La Libertad, 30 de junio de 2015



MSc. Ana Uribe Veintimilla

C.I. N° 0911009819



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICAS, DEPORTES  
Y RECREACIÓN.

La Libertad 23 de Junio 2015

Para: Lcda. Laura Villao Laylel. MSc.  
Directora de carrera de Educación Física, Deportes y Recreación.  
De: Econ. Tatiana Enríquez Rojas. MSc.  
Docente

ASUNTO: Informe de los resultados del servicio documental Urkund.

Por medio de este comunicado hago llegar a usted, los resultados obtenidos en la Tesis del señor: **Roberto Luis Calle Zúñiga**, una vez pasado el debido proceso de revisión en el servicio Urkund, en el cual se detectó el 1% de similitud el mismo que va por debajo de indicadores considerados plagio, de la misma manera solicitar el paso para la defensa de la Tesis para la obtención al Título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación.

De antemano agradezco su tiempo y pronta respuesta.

Atentamente,

Econ. Tatiana Enríquez Rojas. MSc.  
Docente

UPSE

Documento: ROBERTO CALLE URKUND.docx [D14871962]

Alrededor de 1% de este documento se compone de texto más o menos similar al contenido de 2 fuente(s) considerada(s) como la(s) más pertinente(s).

La más larga sección comportando similitudes, contiene 97 palabras y tiene un índice de similitud de 35% con su principal fuente.

TENER EN CUENTA que el índice de similitud presentado arriba, no indica en ningún momento la presencia demostrada de plagio o de falta de rigor en el documento.

Puede haber buenas y legítimas razones para que partes del documento analizado se encuentren en las fuentes identificadas.

Es al corrector mismo de determinar la presencia cierta de plagio o falta de rigor averiguando e interpretando el análisis, las fuentes y el documento original.

