



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE

Título

NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y CONTROL DEL SEDENTARISMO
EN NIÑOS

Trabajo de Titulación para obtener el título de Licenciado en Pedagogía
de la Actividad Física y Deporte

Autores:

Porras Jimenez Jimmy Javier

Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio

Tutor:

PhD. Ponce Bravo Hernán Leopoldo

Riobamba, Ecuador. 2024

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Nosotros, Jimmy Javier Porras Jimenez, con cédula de ciudadanía 050364671-3, Jhonatan Patricio Vallejo Sanaguano con cédula de ciudadanía 065003627-0, autores del trabajo de investigación titulado: NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y CONTROL DEL SEDENTARISMO EN NIÑOS, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 1 de agosto del 2024



Jimmy Javier Porras Jimenez

C.I: 050364671-3



Jhonatan Patricio Vallejo Sanaguano

C.I: 065003627-0



DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, PhD. Hernán Ponce, catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas Y Tecnologías por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: **"NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y CONTROL DEL SEDENTARISMO EN NIÑOS"**, bajo la autoría de **Porras Jimenez Jimmy Javier** con CC: **0503646713** y **Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio** con CC: **0650036270**; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, 22 de julio del 2024

PhD. Hernán Ponce
C.I: 0601297724



CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación titulado **“NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y CONTROL DEL SEDENTARISMO EN NIÑOS”**, presentado por **Porras Jimenez Jimmy Javier** con CC: **0503646713** y **Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio** con CC: **0650036270**, bajo la tutoría de PhD. Hernán Ponce; certificamos que recomendamos la **APROBACIÓN** de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de sus autores; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 8 de agosto del 2024

Mgs. Henry Gutiérrez
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL


FIRMA

Mgs. Susana Paz V
MIEMBROS DEL TRIBUNAL


FIRMA

Mgs Vinicio Sandoval
MIEMBROS DEL TRIBUNAL


FIRMA

PhD. Hernán Ponce
TUTOR


FIRMA



CERTIFICACIÓN

Que, **Porras Jimenez Jimmy Javier** con CC: **0503646713** y **Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio** con CC: **0650036270** estudiantes de la Carrera **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, Facultad de Ciencias de Educación, Humanas y Tecnologías; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y CONTROL DEL SEDENTARISMO EN NIÑOS**", cumple con el 8 %, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio Turnitin porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 1 de agosto del 2024

PhD. Hernán Ponce
TUTOR(A)

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación está dedicado a todos aquellos que nos respaldaron, confiaron en nuestras capacidades y nos brindaron su apoyo incondicional en este trayecto. Queremos expresar un agradecimiento especial a nuestros padres, quienes han sido el pilar fundamental durante nuestra formación. Valoramos profundamente su amor, paciencia y dedicación, ya que nos han permitido alcanzar nuestros sueños y metas. Reconocemos que este logro marca el inicio de algo más grande que nos espera en nuestra vida laboral y emocional.

Porras Jimenez Jimmy Javier & Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, damos gracias a Dios por su fortaleza y sabiduría que me han acompañado cada día, permitiéndonos completar mis estudios universitarios y mantenernos firmes en este camino. Agradecemos a nuestros padres por su ejemplo, dedicación y amor, quienes nos han guiado a lo largo de la vida. Valorizamos sus consejos, cuidados y la enseñanza de valores fundamentales como la humildad, el respeto, la puntualidad y la responsabilidad. También, expresamos nuestra gratitud hacia los docentes que impartieron el conocimiento necesario para convertirnos en un profesional de calidad, así como a la Universidad Nacional de Chimborazo, que se convirtió en nuestra segunda casa. Queremos agradecer especialmente a nuestro tutor, PhD. Ponce Bravo Hernán Leopoldo., puesto que cuya orientación, tiempo, paciencia y conocimientos han sido fundamentales para alcanzar esta meta en mi vida.

Porras Jimenez Jimmy Javier & Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio

ÍNDICE GENERAL

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICADO DE PLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE ILUSTRACIÓN

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I..... 15

1. INTRODUCCIÓN..... 15

1.1 Planteamiento del problema..... 16

1.2 Antecedentes de la investigación..... 17

1.3 Justificación..... 18

1.4 Objetivos..... 19

1.4.1 Objetivo general..... 19

1.4.2 Objetivos específicos..... 19

CAPÍTULO II..... 20

2. MARCO TEÓRICO..... 20

2.1 Estado del arte..... 20

2.2 Fundamentación teórica..... 20

2.2.1 Actividad física..... 20

2.2.2 Conceptualización de Actividad Física..... 21

2.2.3 Niveles de actividad física..... 21

2.2.4 Clasificación de la actividad física..... 22

2.2.5 Beneficios de la actividad física..... 22

2.2.6 Actividad física como estrategia educativa..... 23

2.2.7 Clasificación de cualidades físicas..... 23

2.2.8 La actividad física en los jóvenes..... 24

2.2.9 Valoración de la actividad física en educación física..... 25

2.2.10	Inactividad física.....	25
2.2.11	Sedentarismo	25
2.2.12	Características del sedentarismo.....	26
2.2.13	Consecuencias del sedentarismo	26
2.2.14	Niveles de actividad física y control del sedentarismo en niños	27
3.	METODOLOGÍA	28
3.1	Diseño de investigación.....	28
3.2	Tipo de investigación.....	28
3.3	Población y muestra.....	28
3.3.1	Población.....	28
3.3.2	Muestra.....	28
3.4	Técnicas e instrumentos.....	29
3.4.1	Cuestionario para medir Actividad Física en Niños y Adolescentes (PAQ-A) 29	
3.5	Procesamiento de información.....	29
	CAPÍTULO IV.....	30
4.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	30
4.1	RESULTADOS.....	30
4.2	Discusión.....	46
	CAPÍTULO V.....	48
5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	48
5.1	Conclusiones	48
5.2	Recomendaciones	48
	CAPÍTULO VI.....	49
6.	PROPUESTA.....	49
6.1	Título.....	49
6.2	Objetivo.....	49
6.3	Justificación	49
6.4	Planificaciones	50
	BIBLIOGRAFÍA	66
	ANEXOS	71

ÍNDICE DE TABLAS.

Tabla 1 Tamaño de la prueba de estudio	28
Tabla 2 Datos estadísticos descriptivos pregunta N°1.....	30
Tabla 3 Prueba de normalidad pregunta N°1.....	31
Tabla 4 Prueba de muestras emparejadas pregunta N°1.....	32
Tabla 5 Datos descriptivos pregunta N°2.....	32
Tabla 6 Prueba de normalidad pregunta N°2.....	33
Tabla 7 Datos descriptivos pregunta N°3.....	34
Tabla 8 Prueba de normalidad pregunta N°3.....	35
Tabla 9 Correlaciones pregunta N°3.....	36
Tabla 10 Estadísticos descriptivos pregunta N°4.....	36
Tabla 11 Datos descriptivos pregunta N°5.....	37
Tabla 12 Datos descriptivos pregunta N°6.....	38
Tabla 13 Prueba de normalidad pregunta N°4,5 y 6.....	39
Tabla 14 Prueba de muestras emparejadas N°4,5 y 6.....	40
Tabla 15 Datos descriptivos pregunta N°7.....	41
Tabla 16 Prueba de normalidad pregunta N°7.....	42
Tabla 17 Prueba de muestras emparejadas pregunta N°7.....	42
Tabla 18 Prueba de normalidad.....	43
Tabla 19 prueba de muestras emparejadas pregunta N°8.....	44
Tabla 20 Datos descriptivos pregunta N°9.....	45
Tabla 21 Prueba de normalidad pregunta N°9.....	45

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Tamaño de la prueba de estudio	29
Gráfico 2 Datos estadísticos descriptivos pregunta N°1.....	30
Gráfico 3 Normalidad pregunta N°1.....	31
Gráfico 4 Frecuencia pregunta N°2	33
Gráfico 5 Prueba de normalidad pregunta N°2.....	34
Gráfico 6 Frecuencia pregunta N°3	35
Gráfico 7 Frecuencia pregunta N°4	37
Gráfico 9 Frecuencia pregunta N°5	38
Gráfico 10 Frecuencia pregunta N°6	39
Gráfico 11 Normalidad pregunta N°4,5 y 6.....	40
Gráfico 12 Frecuencia pregunta N°7	41
Gráfico 13 Normalidad pregunta N°7.....	42
Gráfico 14 Frecuencia pregunta N°8	43
Gráfico 15 Pregunta N°8	44
Gráfico 16 Frecuencia pregunta N°9	45

ÍNDICE DE ILUSTRACIÓN.

Ilustración 1 Cuestionario para medir la Actividad Física en Niños y Adolescentes (PAQ-A).....	75
---	----

RESUMEN

El presente trabajo de investigación denominado “Niveles de actividad física y control del sedentarismo en niños”, tiene como objetivo determinar los niveles de actividad física y el control de sedentarismo en los niños de sexto año del paralelo sexto “C” de educación básica de la Unidad Educativa Leopoldo Freire del cantón Chambo, a través de la aplicación de la actividad predeportiva enfocado en el fútbol puente activo, responde a un enfoque de investigación cuantitativo, busca describir, explicar, comprobar y predecir los fenómenos (causalidad), generar y probar teorías. Por eso, se recolectan datos con instrumento estandarizados y validados como es la encuesta de Actividad Física para Niños y Adolescentes (PAQ-A). La investigación se clasifica como cuasiexperimental porque involucra la manipulación de una variable independiente, en este caso, una intervención específica, y la observación de sus efectos en una variable dependiente, sin la asignación aleatoria de los sujetos a los grupos de control y experimental. Este diseño permite comparar los cambios antes y después de la intervención dentro del mismo grupo. El tipo de investigación tiene un enfoque cuantitativo de corte transversal, puesto que los resultados obtenidos son numéricos y fueron obtenidos a partir de la aplicación de instrumentos también cuantitativos en un periodo específico de tiempo. Los resultados sugieren que la intervención tuvo un impacto muy significativo al aplicar el “Cuestionario de Actividad Física para Niños y Adolescentes” (PAQ-A), también los análisis de normalidad y las pruebas emparejadas apoyan estos hallazgos generando un impacto positivo, destacando la importancia de considerar la variabilidad individual y la adecuación de los métodos estadísticos utilizados.

Palabras claves: actividad física, sedentarismo, enfermedades, rendimiento.

ABSTRACT

The main objective of the present research study entitle “Niveles de actividad física y control del sedentarismo en niños”, aims to determine the levels of physical activity and sedentary lifestyle control in children in the sixth year of the sixth parallel "C" of basic education of the Leopoldo Freire Educational Unit of the canton Chambo, through the application of pre-sport activity focused on active soccer, responds to a quantitative research approach, seeks to describe, explain, verify and predict phenomena (causality), generate and test theories. Therefore, data are collected with standardized and validated instruments such as the Physical Activity Survey for Children and Adolescents (PAQ-A). The research is classified as quasi-experimental because it involves the manipulation of an independent variable, in this case, a specific intervention, and the observation of its effects on a dependent variable, without random assignment of subjects to the control and experimental groups. This design allows comparing changes before and after the intervention within the same group. The type of research has a cross-sectional quantitative approach, since the results obtained are numerical and were obtained from the application of quantitative instruments in a specific period of time. The results suggest that the intervention had a very significant impact when applying the "Physical Activity Questionnaire for Children and Adolescents" (PAQ-A), also the normality analyses and paired tests support these findings generating a positive impact, highlighting the importance of considering individual variability and the adequacy of the statistical methods used.

Keywords: physical activity, sedentary lifestyle, diseases, performance.



Firmado electrónicamente por:

MARCO ANTONIO
AQUINO ROJAS

Reviewed by:

Marco Antonio Aquino
ENGLISH PROFESSOR
C.C. 1753456134

CAPÍTULO I.

1. INTRODUCCIÓN

La inactividad física es uno de los factores de riesgo más relevantes en el desarrollo de enfermedades crónicas que no son transmisibles, pero que, si le llevan a la muerte, como es las enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes y cáncer entre otras (OMS, 2019). El aumento del sobrepeso y la obesidad es el resultado de cambios radicales en la sociedad, donde las personas ya no necesitan las mismas actividades que hace unos años; las mayores víctimas son los niños que no comprenden el daño a largo plazo que este comportamiento causa en la edad adulta. La inactividad física es la cuarta causa de muerte en los países de ingresos medios y altos, y está directamente relacionada con la hipertensión y la obesidad, que son la segunda y tercera causa de muerte en los países desarrollados (Iglesias, 2015).

Los niños y jóvenes no pueden evitar los efectos negativos del sedentarismo y la baja actividad física. Cada vez más, a niños y jóvenes les diagnostican enfermedades características de los adultos, como la diabetes, que afecta significativamente la calidad de vida y la salud. Durante la última década, ha habido un mayor interés en el estilo de vida sedentario como una entidad diferenciada, independiente de la actividad física, que responde a diversos determinantes en los adultos jóvenes Gordon et al., (2000).

Se ha establecido que un estilo de vida sedentario es un riesgo latente en la salud, ya que se habla de mantener al cuerpo en estado inactivo ante las distintas actividades deportivas físicas que existe, lo cual ayuda al surgimiento de diversas enfermedades de salud, principalmente cardiovasculares y metabolismo, es así que el sedentarismo es considerado como la epidemia del siglo XXI (Iglesias, 2015).

Las actividades físicas orientadas hacia una mejora de lo corporal, cognitivo y afectivo-social se puede manifestar en forma de juegos deportivos como es el fútbol que son empleados para el desarrollo integral de los alumnos. De forma general, se puede mencionar que el movimiento, la actividad física, el ejercicio físico, los juegos y el deporte deben ser organizados y dirigidos dentro del ámbito educativo hacia la consecución de una serie de objetivos que contribuyan a la formación integral del sujeto (Rodríguez, 2006)

Hoy en día se conocen los efectos que produce el ejercicio a diversos niveles. No obstante, al considerar la práctica físico-deportiva como un factor preventivo, e incluso terapéutico, es preciso analizar el tipo y cantidad recomendable para cada persona. Por tanto, se hace necesario programar adecuadamente el ejercicio físico para la salud, reconociendo sus valores educativos, sociales y sanitarios, aprendiendo cómo adoptar un estilo de vida sano y manteniendo un compromiso con la vida activa (Casimiro, 2001).

La práctica de actividad físico-deportiva es un elemento integrado dentro de los denominados estilos de vida saludables, que contribuye decisivamente a mantener la salud y calidad de vida de los sujetos que incluyen este tipo de actividades en sus hábitos de vida. Por ello que se plantea un calendario de actividades deportivas, enfocándose en la práctica de

fútbol en los niños de 10 a 11 años de edad que se encuentra en etapa de escolaridad primaria, con ello se puede mejorar el estilo de vida, e inducir a la práctica profesional de este deporte. Ya que con la práctica de fútbol los niños están abiertos a mejorar su condición motora visoespacial ya que deben manejar al balón con los pies a la vez que se corre, realizar pases o marcar gol. También mejora la visión periférica, la velocidad de reacción y la agilidad física; así también evitan el sobrepeso ya que activan el metabolismo basal y tiene un alto espacio para la quema de calorías.

La elaboración de la tesis se estructura en secciones que facilitan la comprensión del proyecto de investigación:

Capítulo I. Introducción: En esta sección, se comienza presentando el tema central junto con información básica, progresando desde una perspectiva macro hasta una micro. Se abordan antecedentes de la investigación, se plantea el problema, se justifica el estudio y se establecen los objetivos generales y específicos.

Capítulo II. Marco teórico: En este apartado se realiza una recopilación de las teorías relacionadas con el tema de estudio. Se emplean fuentes como revistas electrónicas y trabajos de investigación para analizar las variables independientes y dependientes.

Capítulo III. Metodología: Aquí se describe el tipo de investigación, el diseño empleado, las técnicas de recolección de datos, la población de estudio, el tamaño de la muestra, así como el método de análisis y procesamiento de datos.

Capítulo IV Resultados y Discusión: En esta sección se presentan los resultados obtenidos de la intervención de alumnos de sexto año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Leopoldo Freire” del cantón Chambo provincia Chimborazo, la cual está compuesta por 28 estudiantes, los cuales son 10 niños y 18 niñas con edades entre 10 y 11 años. Se lleva a cabo un análisis y discusión de estos resultados.

Capítulo V. Conclusiones y Recomendaciones: Aquí se exponen las conclusiones derivadas de la investigación, así como las recomendaciones basadas en los hallazgos obtenidos.

Capítulo VI. Propuesta: En este capítulo se detalla la propuesta de la investigación, que consiste en la descripción de las sesiones de entrenamiento planificadas.

Por último, agregan las citas bibliográficas utilizadas durante el desarrollo de la investigación, junto con una variedad de anexos.

1.1 Planteamiento del problema

Según la (OMS, 2022) al hablar de actividad física se refiere a todo movimiento, que se realiza durante el tiempo libre, las caminatas para movilizarse a su trabajo o algún lugar en específico. Tanto la actividad física moderada como la vigorosa pueden mejorar la salud. Las actividades físicas más comunes incluyen caminar, andar en bicicleta, pedalear, practicar

deportes y participar en actividades y juegos recreativos; Todo esto lo pueden hacer personas de cualquier capacidad y todos pueden disfrutarlo.

Se ha demostrado que la actividad física ayuda a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes y muchos tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la presión arterial alta, mantener un peso saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar (OMS, 2022).

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de muerte por enfermedades no transmisibles. Las personas que son físicamente inactivas tienen entre un 20% y un 30% más de riesgo de muerte que las personas que son lo suficientemente activas físicamente. Es así que las personas se vuelven sedentarios, entre los motivos más relevantes que causan el sedentarismo es por el uso del transporte motorizado y la utilización cada vez mayor de pantallas para el trabajo, la educación y las actividades recreativas. Los diferentes estudios demuestran que un mayor grado de sedentarismo está asociado con los deficientes resultados de salud (OMS, 2022).

Hoy en día, los niños y jóvenes realizan menos actividad física porque prefieren divertirse con la tecnología, lo que no supone un consumo energético y conduce a un estilo de vida más bien sedentario, que lamentablemente está aumentando en todo el mundo. El problema del sedentarismo es muy común en todo el mundo. Con el desarrollo de la tecnología, cada vez existen más actividades recreativas que implican un pequeño movimiento y son aptas tanto para adultos como para niños. Esto último es un factor esencial para que estos juegos sean cada vez más atractivos y sustituyan así a actividades que consumen mucha energía para los niños. Actividades de ocio que pueden protegerles de la obesidad y otras enfermedades que se desarrollan durante la vida a medida que envejecen (García, 2019).

1.2 Antecedentes de la investigación

Mientras se exploraban diversos repositorios digitales, se descubrieron investigaciones que brindaron aportes importantes al presente estudio:

A nivel internacional, Apunts Educación Física y Deportes, se encontró a los autores Montil Jiménez Marta, Barriopedro Moro Isabel & Oliván Mallén Jesús, quienes en su trabajo titulado “El sedentarismo en la infancia. Los niveles de actividad física en niños/as de la comunidad autónoma de Madrid”, tiene como objetivo fomentar la práctica de actividad física. En este estudio, se ha llegado a la conclusión de que los sujetos dedican más de hora y media a la realización de actividades físicas (Montil Jiménez, Barriopedro Moro, & Oliván Mallén , 2005).

En Latinoamérica, en la Revista KAATHARSIS, se encontró a los autores Barbosa Granados Sergio Humberto & Urrea Cuéllar Ángela María, quienes en su trabajo titulado “Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una versión bibliográfica”, tiene como objetivo describir beneficios que caracterizan la influencia del

deporte y la actividad física con respecto al estado de salud tanto a nivel físico como mental, a través del proceso de un estudio documental con un enfoque cualitativo y método bibliográfico. En este estudio, el deporte y la actividad física son factores que influyen positivamente en la salud física: prevención en riesgos cardiovasculares, enfermedades crónicas, obesidad, cáncer, osteoporosis y enfermedades degenerativas como la demencia y la enfermedad Alzheimer; y en la salud mental: ansiedad, depresión y disminución del estrés, mejora en las capacidades cognitivas, habilidades sociales, autoconcepto y resiliencia (Barbosa Granados & Urrea Cuéllar, 2018).

En Ecuador, la Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento, se localizó al autor García Matamoros Washington Fabricio cuyo estudio titulado “Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento”, en este estudio se han identificado muchos factores de riesgos que influyen en el desarrollo de la obesidad dentro de estos están los modificables y no modificables (García Matamoros, 2019).

A nivel regional, en la ciudad de Riobamba, ubicada en la provincia de Chimborazo, se halló al autor en el repositorio de la Universidad Nacional de Chimborazo, Usulli Toalombo Angel Roberto, quien en su trabajo titulado “La actividad física y el estudio de ánimo en estudiantes de bachillerato”, tiene como objetivo determinar la relación entre la actividad física y el estado de ánimo de los estudiantes del 3ro de bachillerato de la Unidad Educativa San pablo del Cantón Guano. En este estudio, los resultados obtenidos determinaron que el 44% de estudiantes han realizado actividad física de forma moderada lo que muestra poco interés hacia este tipo de actividades (Usulli Toalombo , 2023).

Basándose en los antecedentes tanto a nivel internacional, nacional y local, se destaca la relevancia de llevar a cabo investigaciones enfocadas en el fortalecimiento físico y su influencia en las lesiones deportivas en la práctica del fútbol. Al recopilar estas investigaciones, se obtuvo información esencial.

1.3 Justificación

La OMS sugiere que los individuos deben realizar 150 minutos de actividad física moderada por semana, que serían 30 minutos diarios para mantener una condición física saludable. Para la salud física y mental, la actividad física representa múltiples beneficios ya que está relacionada con la reducción de enfermedades, pulmonares y neurológicas, entre otras (Márquez, 2020).

El estilo de vida sedentario está en aumento, asociado al incremento en el uso de tecnologías para cumplir con las labores diarias ya sea estudiar, trabajar, etc., lo que ha conllevado a permanecer por largos periodos en posición sedente o en una postura estática, que puede generar efectos tales como la reducción de la masa muscular y la disminución de capacidades fisiológicas del cuerpo (Medellín, 2019).

En el presente proyecto de investigación titulado niveles de actividad física y control del sedentarismo en niños, se buscó conocer el nivel de actividad física que realizan los

estudiantes de la Unidad Educativa Leopoldo Freire, con la finalidad de conocer si tiene una vida deportiva activa o están más inmersos en el sedentarismo, es por ello se planteó el uso de una encuesta validada en actividad física en niños y jóvenes PAQ-A para conocer si están inmersos en la obesidad o no.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo general

Determinar la efectividad de un programa de intervención basado en la actividad física para el control del sedentarismo y la mejora de los niveles de actividad física en niños de Sexto Año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Leopoldo Freire”.

1.4.2 Objetivos específicos

- Evaluar los iniciales niveles de actividad física y sedentarismo en los niños de Sexto Año de Educación Básica a través de la encuesta (PAQ-A).
- Proponer y aplicar un programa de juegos predeportivos de fútbol de 8 semanas, con 3 sesiones por semana y con sesiones de 60min de duración.
- Comparar los niveles de actividad física y sedentarismo de los niños antes y después de la implementación del programa de intervención para determinar su efectividad.

CAPÍTULO II.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Estado del arte

Según (Granados & Cuéllar, 2018) la actividad física es una parte importante de un estilo de vida saludable. Diversos estudios han demostrado que la actividad física ayuda a prevenir el riesgo cardiovascular, enfermedades crónicas, enfermedades degenerativas, obesidad, diabetes, y tiene efectos beneficiosos sobre la salud mental, como ansiedad, estrés, depresión y mejora la autoestima.

Según (Zurita Pérez, 2009), las capacidades físicas forman la base de la condición física. Una mayor condición física no solo amplía la capacidad de llevar a cabo tareas tanto físicas como intelectuales, sino que, lo que es más relevante, contribuye significativamente a una mejor salud y bienestar emocional cuando se encuentra en un estado óptimo.

Para (Tremblay, y otros, 2017) el sedentarismo se define como un comportamiento que se caracteriza por niveles insuficientes de actividad física, donde se gasta muy poca energía en comparación con las actividades que implican movimiento.

2.2 Fundamentación teórica

2.2.1 Actividad física

Según menciona (Granados & Cuéllar, 2018) la actividad física es una parte importante de un estilo de vida saludable. Diversos estudios han demostrado que la actividad física ayuda a prevenir el riesgo cardiovascular, enfermedades crónicas, enfermedades degenerativas, obesidad, diabetes, y tiene efectos beneficiosos sobre la salud mental, como ansiedad, estrés, depresión y mejora la autoestima.

La (OMS, 2021) define la actividad física como aquel movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las recreativas.

Existen diversas interpretaciones y opiniones en torno a la actividad física, pero en general, todas se centran en aumentar el gasto energético o la tasa metabólica por encima de la basal. Esto incluye una variedad de factores como la edad, el interés y la cultura del individuo. La actividad física se considera como una herramienta esencial para promover la salud, con la participación de profesionales, instituciones sanitarias y educativas.

La organización Panamericana de la Salud, en su estrategia global sobre alimentación, actividad física y salud, destaca la relación entre la actividad física, salud y calidad de vida, considerándola una estrategia efectiva para mejorar la percepción personal, la satisfacción de las necesidades individuales y colectivas, así como los beneficios en

términos biológicos, psicosociales y cognitivos. Además, se reconoce como un factor protector contra las enfermedades crónicas en general.

En resumen, la actividad física abarca cualquier movimiento muscular que requiera gasto energético y está presente en todas las actividades que persona realiza durante el día, excepto cuando duerme o descansa. Se pueden distinguir dos modalidades: aquellas necesarias para la supervivencia ya aquellas que buscan la diversión, socialización, mejora de salud o competencia física. (Vidarte Claros, Vélez Álvarez, Sandoval Cuellar, & Alfonso Mora, 2011)

2.2.2 Conceptualización de Actividad Física

En la literatura y en discusiones especializadas, se emplean varios términos, como aptitud física, forma física, physical fitness, entre otros, para describir un solo concepto al que nosotros llamaremos Actividad Física. No obstante, considerando la naturaleza del lenguaje y reconociendo que nuestra percepción de la realidad se forma a través de los nombres o conceptos que aplicamos en cada caso, es crucial que estos términos sean lo más precisos posible.

El término Actividad Física es de carácter genérico y abarca las capacidades que determinan si un organismo es apto o no para una tarea específica, a continuación, se verán cinco variantes de la Actividad Física:

1. Actividad Física orientada hacia el rendimiento deportivo, es decir, para mejorar los resultados en competiciones deportivas.
2. Actividad Física de tipo darwiniano, que representa las posibilidades de supervivencia en un entorno y cultura donde el esfuerzo físico es esencial.
3. Actividad Física enfocada en el ámbito laboral y profesional no relacionado con el deporte,
4. Actividad Física de carácter general (multipropósito), destinada a lograr desempeños específicos, como concursos o pruebas de acceso.
5. Actividad Física dirigida a mejorar la salud.

El diccionario de las Ciencias del Deporte define la Actividad Física como un factor de la capacidad de trabajo físico del ser humano, determinado por el grado de desarrollo de cualidades motrices, como la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad (Hernández de Vera, 2008).

2.2.3 Niveles de actividad física

Los niveles de actividad física varían por edad: niños y adolescentes (5-17 años) deben hacer al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa y ejercicios de fortalecimiento muscular y óseo tres veces por semana; adultos (18-64 años) necesitan entre 150-300 minutos semanales de actividad moderada o 75-150 minutos de actividad vigorosa, junto con ejercicios de fortalecimiento muscular dos veces por semana; adultos mayores (65 años o más) deben seguir las mismas recomendaciones que los adultos, añadiendo

actividades para mejorar el equilibrio y prevenir caídas tres veces por semana si tiene movilidad reducida (World Health Organization, 2020).

2.2.4 Clasificación de la actividad física

- 1) **Actividad ligera:** Actividades que no aumentan significativamente el ritmo cardíaco o la respiración, como caminar despacio, hacer tareas domésticas ligeras, o estar de pie.
- 2) **Actividad moderada:** Actividades que aumentan el ritmo cardíaco y la respiración, pero que un permiten mantener una conversación, como caminar rápido, andar en bicicleta a un ritmo moderado o realizar trabajos de jardinería.
- 3) **Actividad vigorosa:** Actividades que aumentan significativamente el ritmo cardíaco y la respiración, y que hacen difícil mantener una conversación, como correr, nadar, practicar deportes competitivos, o realizar entrenamientos de alta intensidad (World Health Organization, 2020).

2.2.5 Beneficios de la actividad física

Empezando con los infantes, se pueden identificar ventajas como aprender a seguir normas, establecer una o varias figuras de autoridad, interactuar con sus compañeros y superar la timidez, mejorar las habilidades motoras mientras fomentan el desarrollo de músculos y huesos, reducir el riesgo de obesidad y enfermedades no transmisibles, promover la formación y regularización de rutinas diarias, en ocasiones incluir la disciplina, así como cultivar el gusto por la actividad física y experimentar una mejora general en la salud que puede influir en su rendimiento escolar.

En el caso de los bebés, aunque todavía falta evidencia sólida, se consideran los primeros años de vida como un período crítico para establecer hábitos saludables, y esto incluye la actividad física. Para los preescolares y escolares, la actividad física contribuye a reducir la grasa corporal, mejoras en el desarrollo motor, promover la salud cardio metabólica, favorecer el desarrollo social y cognitivo, así como fortalecer las habilidades ejecutivas y lingüísticas. A largo plazo, los adolescentes se benefician al reducir el riesgo de abuso de sustancias como el alcohol, el tabo y otras drogas.

En el caso de personas con sobrepeso u obesidad, la actividad física no solo conlleva a un gasto energético que ayuda a reducir la grasa corporal, sino que también tiene un efecto correctivo y terapéutico en las habilidades motoras básicas y el acondicionamiento físico.

Los beneficios de la actividad física se extienden a vario sistemas del cuerpo, incluyendo el sistema neurológico, donde puede reducir el riesgo de trastornos como la ansiedad y la depresión, así como disminuir el riesgo de demencia. Además, promueve la función cognitiva y reduce el riesgo de accidente cerebrovascular. En términos de salud cardiovascular, la actividad física ayuda a reducir la mortalidad, prevenir enfermedades cardíacas y mantener cifras saludables de presión arterial. También es útil en la rehabilitación cardiovascular después de un evento cardíaco. Además, se han observado

beneficios en sistemas endocrinos y musculoesqueléticos, así como una reducción del riesgo de cánceres comunes en la población actual. (López Navarrete, y otros, 2019)

2.2.6 Actividad física como estrategia educativa

Recientemente, se ha recurrido a la actividad física como un estímulo para mejorar el rendimiento cognitivo de los jóvenes y tener un impacto positivo en su desempeño académico. La práctica de la actividad física provoca un aumento en la producción de irisina en los músculos, una proteína que desempeña un papel fundamental en el funcionamiento del cerebro y el proceso de aprendizaje. Además, una mejor condición física contribuye a mejorar el factor neurotrófico derivado del cerebro, el flujo sanguíneo cerebral, la generación de nuevas neuronas y la conexión entre ellas, esto tiene el efecto de mejorar las habilidades ejecutivas y estimular el proceso de aprendizaje.

Es esencial promover la práctica diaria de la actividad física en los entornos educativos y aumentar la conciencia sobre su importancia tanto en las familias como en la sociedad en general. Además, las nuevas metodologías educativas activas de enseñanza ofrecen una oportunidad para incorporar el movimiento en cualquier materia, lo que puede aumentar la motivación en el aula, fomentar conexiones emocionales, reducir el estrés y la ansiedad, lo que, a su vez, puede mejorar el rendimiento en todas las materias y lograr un rendimiento global superior (Ruiz Ariza, 2017).

2.2.7 Clasificación de cualidades físicas

Cualidades físicas complementarias

Son necesarias para un buen rendimiento deportivo y dependen del control del sistema nervioso. Estas son flexibilidad, coordinación y equilibrio.

La flexibilidad

Se relaciona con la capacidad de realizar movimientos amplios y dependen de:

- **La elasticidad muscular:** se encarga de que los músculos se acorten o estiren, para lograr recuperar su longitud inicial.
- **La movilidad articular:** se encarga del movimiento de las articulaciones.

La coordinación

Implica sincronizar la acción de los músculos de manera precisa y controlada, se divide en:

- **Coordinación dinámica general:** es la capacidad que permite realizar movimiento que requieren una acción conjunta de todos los segmentos corporales.
- **Coordinación óculo manual:** es la capacidad que permite realizar movimientos en los cuales se establece una relación entre un elemento y los miembros superiores.

- **Coordinación óculo-pie:** es la capacidad que permite realizar movimientos en los que se establece una relación entre un elemento y los miembros inferiores.

El equilibrio

Es la capacidad de mantener una posición del cuerpo contra la gravedad y se divide en:

- **Equilibrio estático:** se encarga de mantener al cuerpo erguido sin moverse.
- **Equilibrio dinámico:** se encarga de mantener la posición correcta que exige la actividad a realizar, se mantiene casi siempre en movimiento.

Cualidades físicas derivadas

Resultan de la combinación de las capacidades físicas básicas y complementarias.

La agilidad

Implica realizar movimientos a gran velocidad y con eficacia, requiriendo velocidad, flexibilidad y coordinación (Teuta, 2023).

2.2.8 La actividad física en los jóvenes

La actividad física en los jóvenes hace referencia al estado de salud y aptitud física de las personas en la etapa de juventud, que generalmente abarca desde la adolescencia hasta principios de la adultez.

Uno de los factores clave que influye en el nivel de condición física de un individuo es la cantidad de actividad física que realiza. En este sentido, cuando se establece una conexión entre actividad física y el ejercicio con la calidad de vida, se destaca principalmente la relevancia que se otorga a la condición física en la determinación del estado de salud de las personas. Por lo tanto, además de la cantidad o el tipo de actividad física que una persona realiza, se considera que el conocimiento de su nivel de condición física es esencial para tener una comprensión más precisa de su estado en relación con los posibles beneficios que puede obtener de dicha actividad.

La actividad física en los jóvenes es importante no solo para el presente, sino también para el futuro, ya que establece patrones de actividad y salud que puede perdurar a lo largo de la vida.

Fomentar un estilo de vida activo y saludable desde temprana edad es esencial para prevenir problemas de salud a medidas que los jóvenes envejecen y promover un bienestar general (Hernández de Vera, 2008).

2.2.9 Valoración de la actividad física en educación física

La valoración de la actividad física en la educación física se refiere al proceso de medir y evaluar los diferentes componentes de la aptitud física de los individuos en un entorno educativo. Se hace con el propósito de comprender el nivel de aptitud física de los estudiantes, identificar áreas que requieran mejora y proporcionar retroalimentación para ayudar a los estudiantes a alcanzar un estado de condición física saludable.

La asignatura de Educación Física ha recurrido a la psicometría como herramienta para desarrollar un sistema de criterios de evaluación en el cual los test se convierten en un método eficaz para recopilar información imparcial sobre estudiantes. En la misma línea de pensamiento, la introducción de prueba de evaluación de la condición física y las habilidades motrices en el contexto educativo ha surgido como una manera de abordar la noción de lo que es medible puede considerarse objetivo y, por lo tanto, debe someterse a evaluación.

La valoración de la actividad física en la educación física puede incluir la evaluación de varios componentes clave, como: resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad, composición corporal, coordinación, equilibrio y habilidades motrices, estas valoraciones toman como referencia los modelos derivados del ámbito deportivo competitivo, donde la obtención de datos y estadísticas ha sido una característica fundamental de este tipo de actividades.

Es importante destacar que la valoración actividad física en la educación física se realiza de manera adecuada, siguiendo parámetros estandarizados y utilizando herramientas validas y confiables. Los resultados de estas evaluaciones se utilizan para diseñar programas de ejercicios personalizados, establecer metas de condición física y realizar un seguimiento del progreso a lo largo del tiempo. Además, fomenta la toma de conciencia de la importancia de la condición física y promueve un estilo de vida activo y saludable entre os estudiantes (Cruz Betancort , 2021).

2.2.10 Inactividad física

La inactividad física se define como un nivel moderado o vigoroso de actividad física que es insuficiente para cumplir con las recomendaciones actuales de actividad física de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para cada grupo de edad (Tremblay, y otros, 2017). Para las personas de 18 a 64 años, la inactividad física se define como no lograr al menos 150 minutos por semana de actividad física moderada, 75 minutos por semana de actividad física vigorosa o una combinación equivalente de actividad física moderada y vigorosa (Bull, y otros, 2020)

2.2.11 Sedentarismo

El sedentarismo, es el estilo de vida sedentario, comportamiento sedentario (SC) o comportamiento sedentario es cualquier comportamiento caracterizado por un gasto de energía de $\leq 1,5$ equivalentes metabólicos (MET) mientras está sentado, acostado o acostado despierto (Tremblay, y otros, 2017).

Con el tiempo, un estilo de vida sedentario puede provocar aumento de peso, presión arterial y niveles de colesterol en sangre. Esta combinación aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas crónicas, diabetes y otros problemas relacionados con la salud. El envejecimiento de la población y el aumento de la esperanza de vida están provocando un aumento de las enfermedades y discapacidades de larga duración (García, 2019).

2.2.12 Características del sedentarismo

El sedentarismo se define como un comportamiento que se caracteriza por niveles insuficientes de actividad física, donde se gasta muy poca energía en comparación con las actividades que implican movimiento. Según la OMS, considera sedentaria a una persona que realiza menos de 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa a la semana.

Tiempo prolongado sentado: Gran parte del tiempo se pasa sentado, ya sea en la escuela, en el trabajo, frente a la televisión, o usando dispositivos electrónicos.

Baja actividad física: Falta de participación en actividades físicas regulares como caminar, correr, practicar deportes o hacer ejercicio.

Uso extensivo de tecnología: Aumento del tiempo dedicado a actividades sedentarias, como jugar videojuegos, navegar por internet y usar redes sociales (Tremblay, y otros, 2011).

2.2.13 Consecuencias del sedentarismo

El sedentarismo tiene múltiples consecuencias negativas para la salud física y mental, especialmente en niños y adolescentes. Estas consecuencias incluyen:

Obesidad

La falta de actividad física contribuye al aumento de peso y a la obesidad infantil, que puede llevar a problemas de salud más graves como diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

Problemas cardiovasculares

El sedentarismo aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón debido a la falta de ejercicio y la acumulación de grasa corporal.

Debilidad muscular y ósea

La inactividad física puede llevar a la pérdida de masa muscular y densidad ósea, afectando el crecimiento y desarrollo adecuados.

Problemas psicológicos

La falta de actividad física está asociada con un aumento en los niveles de ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental.

Rendimiento académico

La inactividad puede afectar negativamente el rendimiento académico, ya que la actividad física regular está vinculada con una mejor concentración y capacidad cognitiva (Tremblay, y otros, 2017).

2.2.14 Niveles de actividad física y control del sedentarismo en niños

La actividad física es crucial para el desarrollo saludable de los niños, promoviendo no solo el bienestar físico sino también el mental y emocional. Evaluar los niveles de actividad física y el control del sedentarismo en niños es fundamental para entender su impacto en la salud y el desarrollo general.

Los niveles de actividad física en niños pueden clasificarse generalmente en las siguientes categorías:

- 1) Baja actividad física:** Niños que realizan menos de 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa por día.
- 2) Actividad física moderada:** Niños que cumplen con el mínimo recomendado de 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa.
- 3) Alta actividad física:** Niños que exceden los 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa.

El control del sedentarismo se refiere a las estrategias y prácticas implementadas para reducir el tiempo que los niños pasan en actividades sedentarias, como ver televisión, jugar videojuegos o usar dispositivos electrónicos. Las recomendaciones para controlar el sedentarismo incluyen:

- 1) Limitar el tiempo de pantalla:** Reducir el tiempo dedicado a actividades sedentarias relacionadas con pantallas a menos de 2 horas por día.
- 2) Incorporar pausas activas:** Fomentar que los niños tomen pausas activas durante periodos prolongados de sedentarismo, como estiramientos o actividades físicas cortas.
- 3) Promover actividades físicas diversas:** Incentivar la participación en diferentes tipos de actividades físicas, como deportes, juegos al aire libre y actividades recreativas (OMS, 2020).

Es fundamental implementar programas y políticas que promuevan niveles más altos de actividad física y estrategias efectivas para el control del sedentarismo en niños. La colaboración entre padres, educadores y profesionales de la salud es clave para desarrollar intervenciones que fomenten un estilo de vida activo y saludable desde una edad temprana, asegurando así un desarrollo integral y sostenible para los niños.

CAPÍTULO III.

3. METODOLOGÍA

3.1 Diseño de investigación

La investigación se clasifica como cuasiexperimental porque involucra la manipulación de una variable independiente, en este caso, una intervención específica, y la observación de sus efectos en una variable dependiente, sin la asignación aleatoria de los sujetos a los grupos de control y experimental. Este diseño permite comparar los cambios antes y después de la intervención dentro del mismo grupo.

3.2 Tipo de investigación

El tipo de investigación tiene un enfoque cuantitativo de corte transversal, puesto que los resultados obtenidos son numéricos y fueron obtenidos a partir de la aplicación de instrumentos también cuantitativos en un periodo específico de tiempo.

3.3 Población y muestra

3.3.1 Población

El presente proyecto de investigación se desarrollará en la Unidad Educativa “Leopoldo Freire” del cantón Chambo provincia de Chimborazo, con una población de 1389 estudiantes.

3.3.2 Muestra

Se tomó una muestra escogida por conveniencia de 28 estudiantes en el rango de edad de 10 a 11 años del sexto año paralelo “C” con 10 niños y 18 niñas.

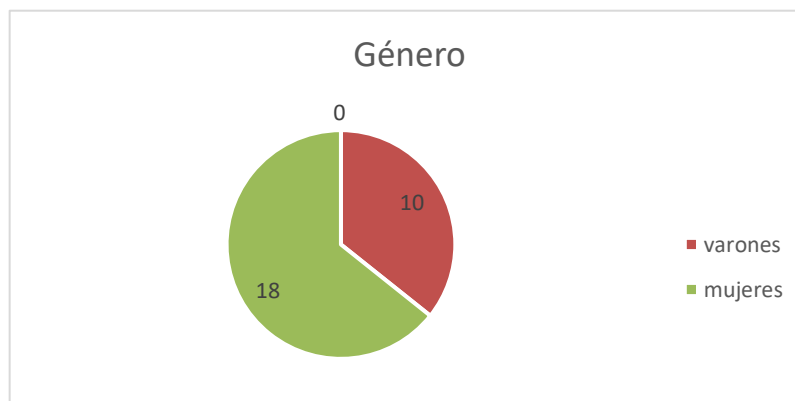
Tabla 1

Tamaño de la prueba de estudio

	Género	
	f1	%
Varones	10	35,7
Mujeres	18	64,3
Total	28	100,0

Elaborado por: Porras Jimenez Jimmy Javier & Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio

Gráfico 1 Tamaño de la prueba de estudio



Datos procesados en: SPSS

Elaborado por: Porras Jimenez Jimmy Javier & Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio

En la muestra de la investigación, se observa que el 64.3% de los participantes son mujeres, mientras que el 35.7% son varones. Esto indica una mayor participación femenina en la investigación.

3.4 Técnicas e instrumentos

3.4.1 Cuestionario para medir la Actividad Física en Niños y Adolescentes (PAQ-A)

El “Cuestionario de Actividad Física para Niños y Adolescentes” (PAQ-A) fue elaborado por Peter R.E. Crocker, Darryl A. Bailey, Richard A. Faulkner, Karen C. Kowalski y Roy McGrath. Este cuestionario está diseñado para medir la actividad física general en niños y adolescentes durante el curso de una semana típica. Consiste en una serie de preguntas que los participantes responden sobre sus actividades físicas, incluyendo deportes y ejercicios realizados, tanto en la escuela como fuera de ella. Es una herramienta de autoinforme que proporciona una puntuación que refleja el nivel general de actividad física del individuo.

3.5 Procesamiento de información

El software Excel 365 es una herramienta de hojas de cálculo que ofrece una amplia gama de funciones, incluyendo la organización de datos, cálculos matemáticos, creación de gráficos y análisis eficiente de información.

Por otro lado, el programa SPSS es una herramienta estadística ampliamente utilizada en investigaciones para el análisis eficaz de datos. Ofrece diversas pruebas estadísticas, como análisis descriptivos, pruebas de hipótesis y modelado predictivo, como una interfaz intuitiva que facilita la manipulación y visualización de datos.

En este estudio, se emplearon tanto Excel 365 como SPSS para la creación de la base de datos y el análisis de datos. Se aplicaron medidas de tendencia central para interpretar los resultados del test.

IV.

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 RESULTADOS

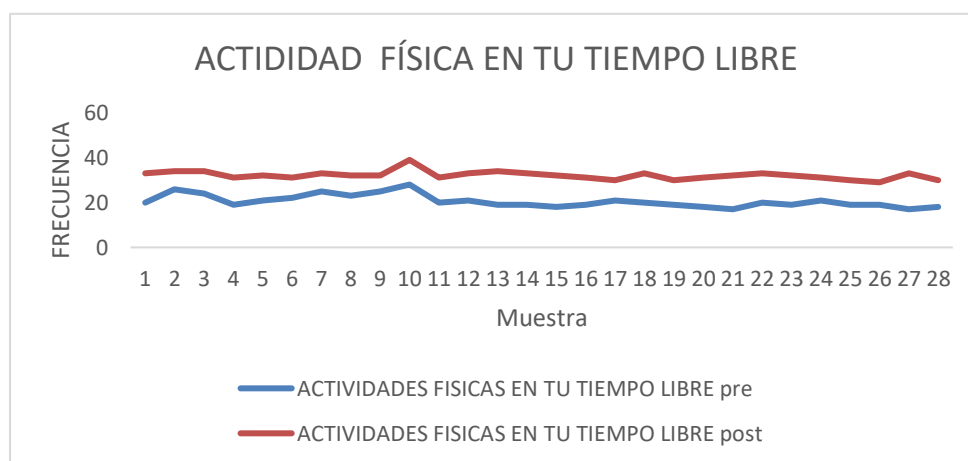
Tabla 2 Datos estadísticos descriptivos pregunta N°1

Estadísticos		
	pre_actividad_fisica_en_tiemp_libre	post_actividad_fisica_en_tiempo_libre
Válido	28	28
Perdidos	0	0
Media	20,61	32,11
Moda	19	33
Desv. Desviación	2,79	1,911

Datos procesados en: SPSS

Elaborado por: Porras Jimenez Jimmy Javier & Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio

Gráfico 2 Datos estadísticos descriptivos pregunta N°1



Datos procesados en: EXCEL

Elaborado por: Porras Jimenez Jimmy Javier & Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio

Presenta datos estadísticos descriptivos sobre la actividad física en el tiempo libre antes y después de la intervención. Con 28 participantes válidos y sin datos perdidos, la media de la actividad física aumentó de 20,61 a 32,11. La moda también mostro un incremento de 19 a 33, indicando una tendencia central más alta en la actividad física post intervención. La desviación estándar disminuyó de 2,79 a 1,911, sugiriendo una menor dispersión de los datos tras la intervención.

Tabla 3 Prueba de normalidad pregunta N°1

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
pre_actividad_fisica_en_tiempo_libre	0,127	28	,200*	0,962	28	0,394
post_actividad_fisica_en_tiempo_libre	0,177	28	0,024	0,861	28	0,002

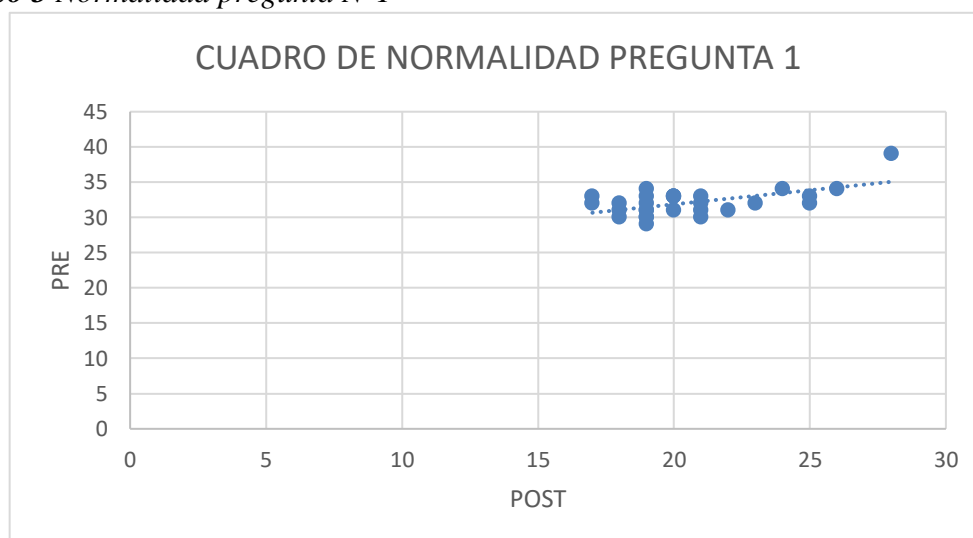
*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Datos procesados en: SPSS

Elaborado por: Porras Jimenez Jimmy Javier & Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio

Gráfico 3 Normalidad pregunta N°1



Datos procesados en: SPSS

Elaborado por: Porras Jimenez Jimmy Javier & Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio

La prueba de normalidad para la pregunta 1 utiliza Kolmogorov-Smitnov y Shapiro-Wilk, mostrando que los datos antes de la intervención no siguen una distribución normal ($p=0.200$ y 0.394 respectivamente), mientras que después de la intervención tampoco se ajustan a una distribución normal ($p=0.0024$ y 0.0002 respectivamente).

Tabla 4 Prueba de muestras emparejadas pregunta N°1

Prueba de muestras emparejadas								
Diferencias emparejadas								
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
				Inferior	Superior			
pre_actividad_fisica _en_tiempo_libre - post_actividad_fisica _en_tiempo_libre	3,0000	7,59630	1,4355	0,0544	5,9455	2,09	28	0,046

Datos procesados en: SPSS

Elaborado por: Porras Jimenez Jimmy Javier & Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio

La prueba de muestras emparejadas para la pregunta 1 revela una diferencia significativa en la actividad física pre y post intervención, con una media de diferencia de 30000 ($p=0.046$), sugiriendo un impacto significativo de la intervención.

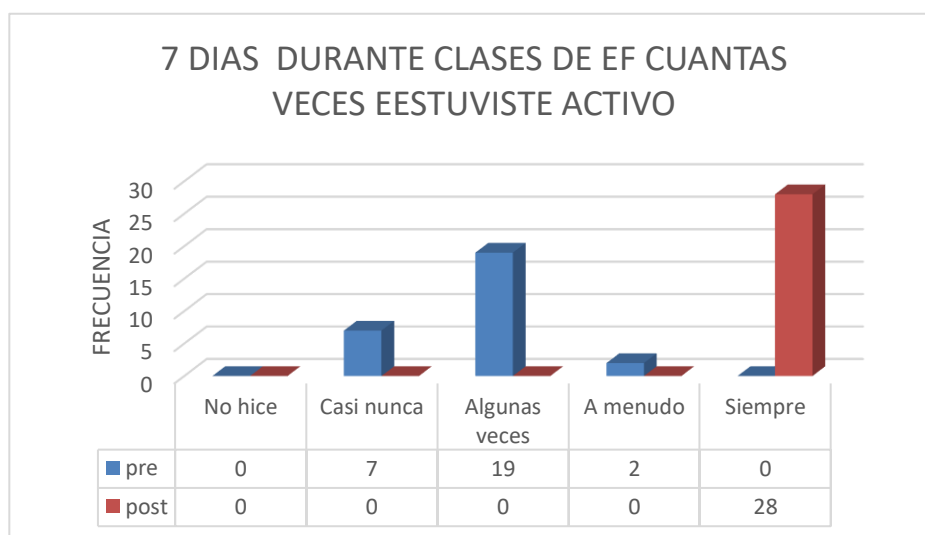
Tabla 5 Datos descriptivos pregunta N°2

CLASES EF		
	pre_pregunta_2	post_pregunta_2
Válido	28	28
Perdidos	1	1
Media	2,82	5,00
Moda	3	5
Desv. Desviación	0,548	0,000

Datos procesados en: SPSS

Elaborado por: Porras Jimenez Jimmy Javier & Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio

Gráfico 4 Frecuencia pregunta N°2



Datos procesados en: EXCEL

Elaborado por: Porras Jimenez Jimmy Javier & Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio

Para la pregunta 2, la media de respuestas aumentó de 282 a 500, y la moda de 3 a 5, indicando una mejora significativa. La desviación estándar antes de la intervención fue de 0.548 y después de 0, sugiriendo consistencia en las respuestas post intervención.

Tabla 6 Prueba de normalidad pregunta N°2

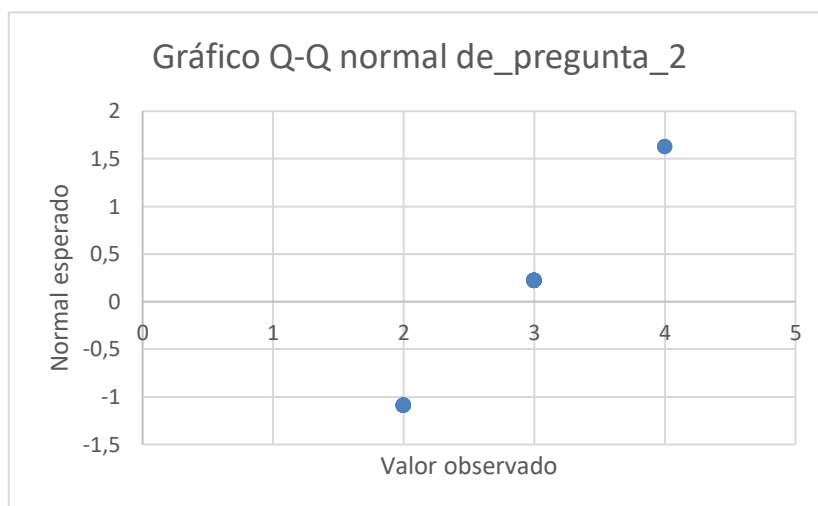
Pruebas de normalidad						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
pre_pregunta_2	0,378	28	0,000	0,720	28	0,000
post_pregunta_2		28			28	

a. Corrección de significación de Lilliefors

Datos procesados en: SPSS

Elaborado por: Porras Jimenez Jimmy Javier & Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio

Gráfico 5 Prueba de normalidad pregunta N°2



Datos procesados en: SPSS

Elaborado por: Porras Jimenez Jimmy Javier & Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio

La prueba de normalidad para la pregunta 2 muestra que los datos antes de la intervención no siguen una distribución normal ($p=0.000$ para ambas pruebas). No se presentan valores para después de la intervención.

Tabla 7 Datos descriptivos pregunta N°3

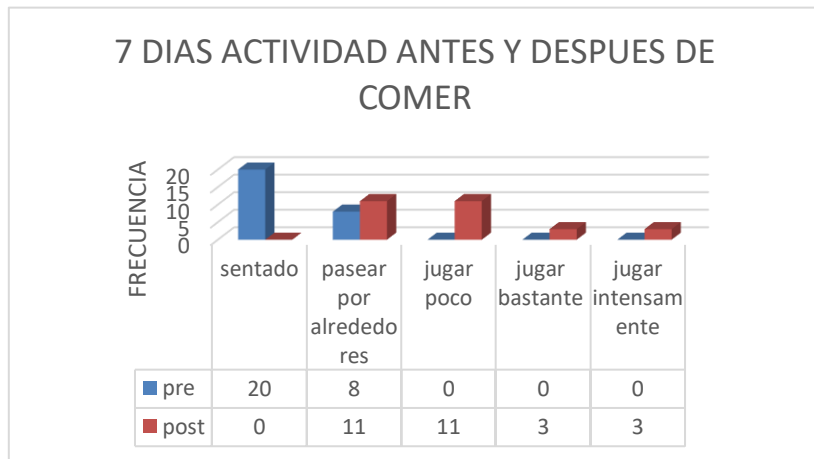
	Estadísticos	
	pre_pregunta_3	post_pregunta_3
Válido	28	28
Perdidos	1	1
Media	1,29	2,93
Moda	1	2 ^a
Desv. Desviación	0,460	0,979

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

Datos procesados en: SPSS

Elaborado por: Porras Jimenez Jimmy Javier & Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio

Gráfico 6 Frecuencia pregunta N°3



Datos procesados en: EXCEL

Elaborado por: Porras Jimenez Jimmy Javier & Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio

En la pregunta 3, la media aumentó de 129 a 293 y la moda de 1 a 2, indicando mejoras en la percepción o actividad evaluada. La desviación estándar también aumentó, sugiriendo mayor variabilidad post intervención.

Tabla 8 Prueba de normalidad pregunta N°3

Pruebas de normalidad						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
pre_pregunta_3	0,447	28	0,000	0,568	28	0,000
post_pregunta_3	0,257	28	0,000	0,807	28	0,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Datos procesados en: SPSS

Elaborado por: Porras Jimenez Jimmy Javier & Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio

La prueba de normalidad para la pregunta 3 muestra que tanto los datos pre como post intervención no siguen una distribución normal ($p=0.000$ para ambas pruebas).

Tabla 9 Correlaciones pregunta N°3

Correlaciones			
		pre_pregunta_3	post_pregunta_3
pre_pregunta_3	Correlación de Pearson	1	-0,035
	Sig. (bilateral)		0,859
	N	28	28
post_pregunta_3	Correlación de Pearson	-0,035	1
	Sig. (bilateral)	0,859	
	N	28	28

Datos procesados en: SPSS

Elaborado por: Porras Jimenez Jimmy Javier & Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio

La tabla de correlaciones para la pregunta 3 muestra una correlación negativa débil entre las respuestas pre y post intervención (-0.035), con significancia bilateral no significativa ($p=0.859$).

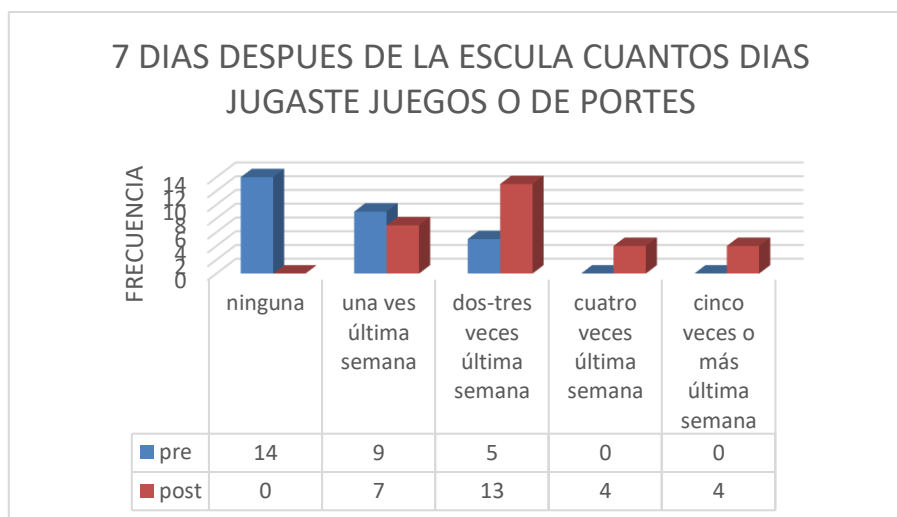
Tabla 10 Estadísticos descriptivos pregunta N°4

Estadísticos		
	pre_pregunta_4	post_pregunta_4
Válido	28	28
Perdidos	1	1
Media	1,68	3,18
Moda	1	3
Desv. Desviación	0,772	0,983

Datos procesados en: SPSS

Elaborado por: Porras Jimenez Jimmy Javier & Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio

Gráfico 7 Frecuencia pregunta N°4



Datos procesados en: EXCEL

Elaborado por: Porras Jimenez Jimmy Javier & Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio

Para la pregunta 4, la media de respuestas aumentó de 168 a 318 y la moda de 1 a 3, sugiriendo una mejora significativa. La desviación estándar también se incrementó indicando mayor variabilidad post intervención.

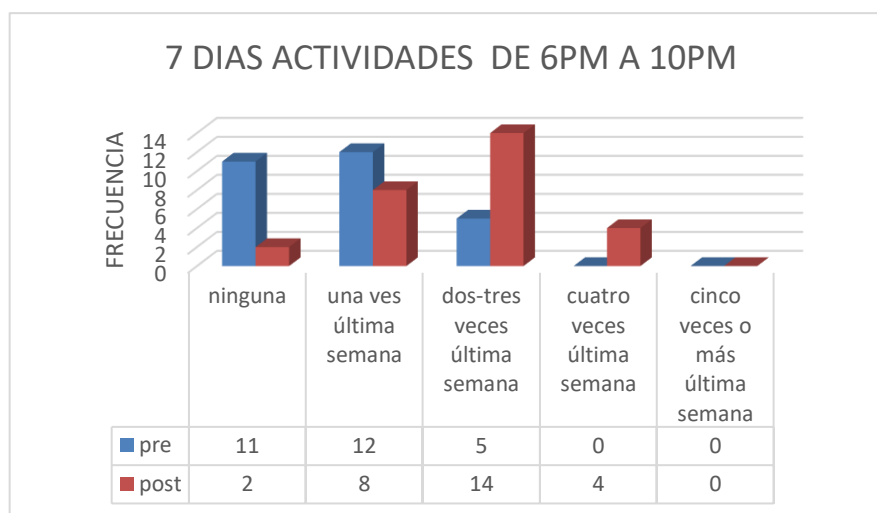
Tabla 11 Datos descriptivos pregunta N°5

	Estadístico	
	pre_pregunta_5	post_pregunta_5
Válido	28	28
Perdidos	1	1
Media	1,79	2,71
Moda	2	3
Desv. Desviación	0,738	0,810

Datos procesados en: SPSS

Elaborado por: Porras Jimenez Jimmy Javier & Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio

Gráfico 8 Frecuencia pregunta N°5



Datos procesados en: EXCEL

Elaborado por: Porras Jimenez Jimmy Javier & Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio

En la pregunta 5, los datos descriptivos muestran un incremento en la media de 1,79 a 2,71 y en la moda de 2 a 3, lo que indica una mejora. La desviación estándar aumentó ligeramente.

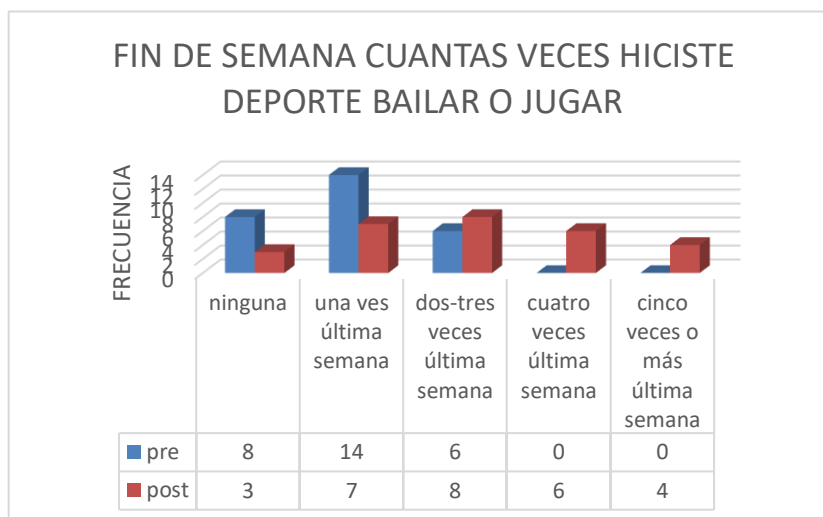
Tabla 12 Datos descriptivos pregunta N°6

	ESTADÍSTICO	
	pre_pregunta_6	post_pregunta_6
Válido	28	28
Perdidos	1	1
Media	1,93	3,04
Moda	2	3
Desv. Desviación	0,716	1,232

Datos procesados en: SPSS

Elaborado por: Porras Jimenez Jimmy Javier & Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio

Gráfico 9 Frecuencia pregunta N°6



Datos procesados en: EXCEL

Elaborado por: Porras Jimenez Jimmy Javier & Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio

Para la pregunta 6, la media aumentó de 1,93 a 0,04 y la moda de 2 a 3, indicando una mejora en la variable evaluada. La desviación estándar también aumentó, sugiriendo mayor variabilidad en las respuestas post intervención.

Tabla 13 Prueba de normalidad pregunta N°4,5 y 6

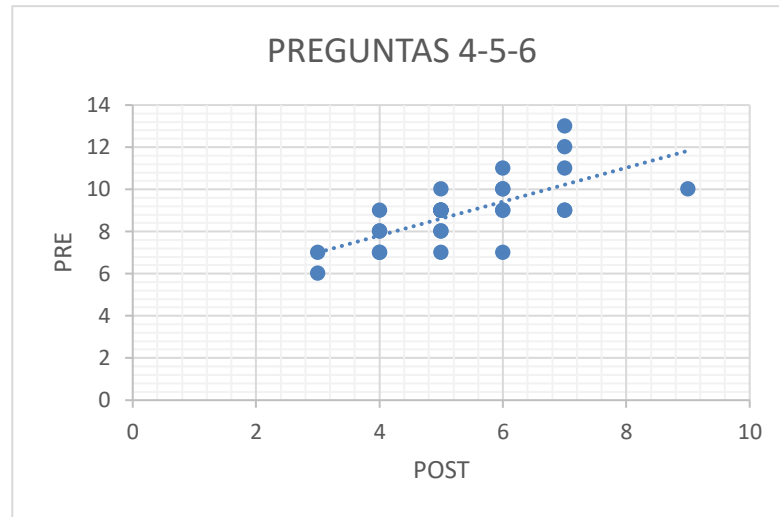
Pruebas de normalidad							
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.	
pre_total_456	0,184	28	0,016	0,938	28	0,099	
post_total_456	0,197	28	0,007	0,941	28	0,118	

a. Corrección de significación de Lilliefors

Datos procesados en: SPSS

Elaborado por: Porras Jimenez Jimmy Javier & Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio

Gráfico 10 Normalidad pregunta N°4,5 y 6



Datos procesados en: SPSS

Elaborado por: Porras Jimenez Jimmy Javier & Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio

La prueba de normalidad para la pregunta 4,5 y 6 combinadas muestra que los datos no siguen una distribución normal tanto pre ($p=0.0016$) como post intervención ($p=0.0007$).

Tabla 14 Prueba de muestras emparejadas N°4,5 y 6

Prueba de muestras emparejadas								
Diferencias emparejadas								
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
				Inferior	Superior			
pre_total_456								
-	3,536	1,201	0,227	4,002	-3,070	15,574	28	0,000
post_total_456								

Datos procesados en: SPSS

Elaborado por: Porras Jimenez Jimmy Javier & Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio

La prueba de muestras emparejadas para las preguntas 4,5 y 6 muestra una diferencia significativa en las respuestas pre y post intervención, con una media de diferencia de -3536 ($p=0.0000$).

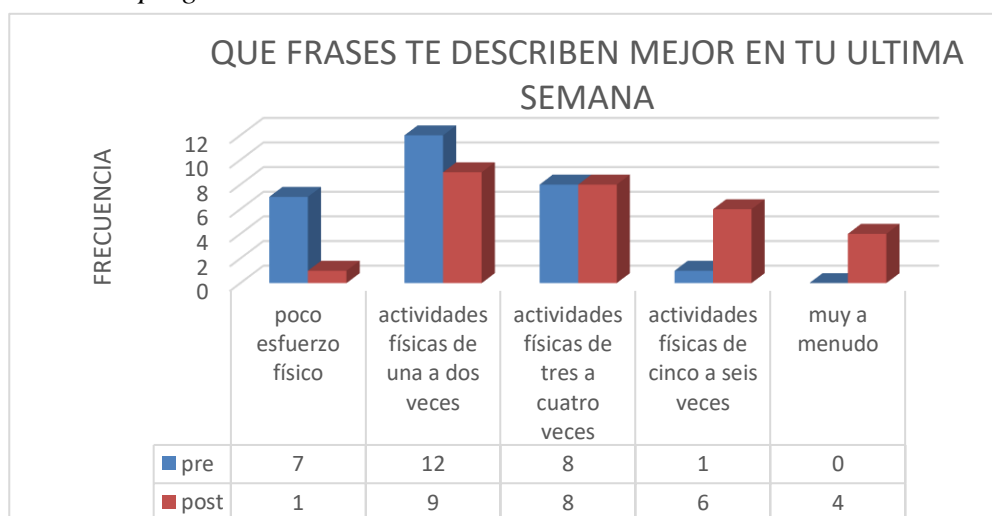
Tabla 15 Datos descriptivos pregunta N°7

ESTADÍSTICO		
	pre_pregunta7	post_pregunta_7
Válido	28	28
Perdidos	1	1
Media	2,11	3,11
Moda	2	2
Desv. Desviación	0,832	1,133

Datos procesados en: SPSS

Elaborado por: Porras Jimenez Jimmy Javier & Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio

Gráfico 11 Frecuencia pregunta N°7



Datos procesados en: EXCEL

Elaborado por: Porras Jimenez Jimmy Javier & Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio

Para la pregunta 7, la media aumentó de 2,11 a 3,11 y la moda se mantuvo en 2, con un incremento en la desviación estándar de 0.832 a 1.133, sugiriendo mayor variabilidad en las respuestas post intervención.

Tabla 16 Prueba de normalidad pregunta N°7

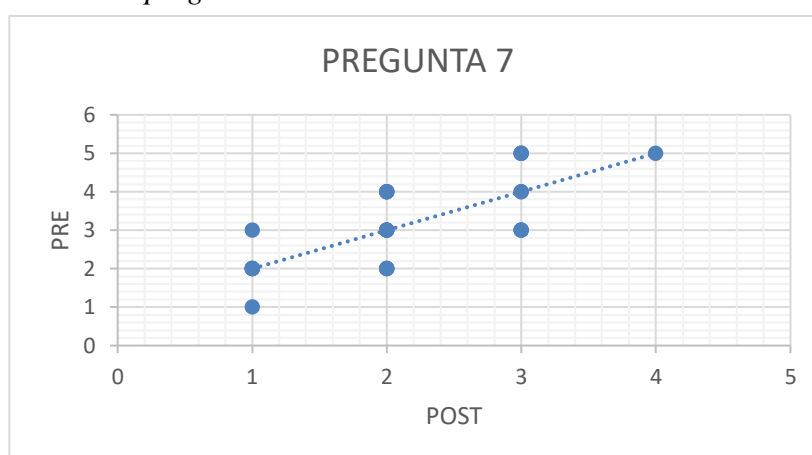
Pruebas de normalidad						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
pre_pregunta_3	0,447	28	0,000	0,568	28	0,000
post_pregunta_3	0,257	28	0,000	0,807	28	0,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Datos procesados en: SPSS

Elaborado por: Porras Jimenez Jimmy Javier & Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio

Gráfico 12 Normalidad pregunta N°7



Datos procesados en: SPSS

Elaborado por: Porras Jimenez Jimmy Javier & Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio

La prueba de normalidad para la pregunta 7 muestra que los datos pre y post intervención no siguen una distribución normal ($p=0.0000$ para ambas pruebas).

Tabla 17 Prueba de muestras emparejadas pregunta N°7

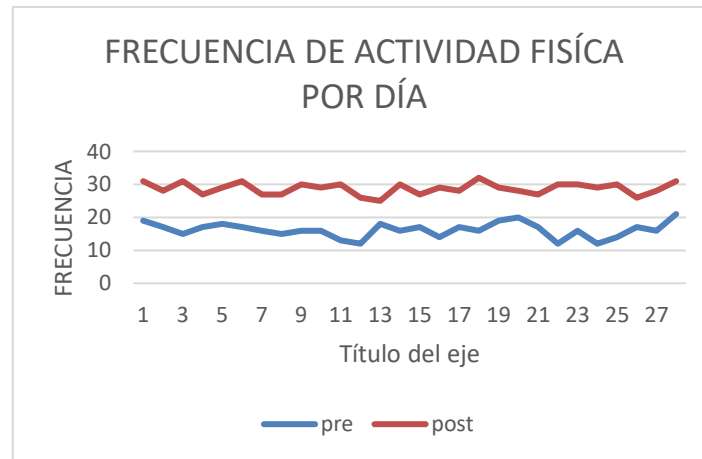
Prueba de muestras emparejadas								
	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
pre_pregunta7 - post_pregunta_7	1,000	0,770	0,145	1,298	0,702	6,874	28	0,000

Datos procesados en: SPSS

Elaborado por: Porras Jimenez Jimmy Javier & Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio

La prueba de muestras emparejadas para la pregunta 7 muestra una diferencia significativa en las respuestas pre y post intervención, con una media de diferencia de -1000 ($p=0.0000$).

Gráfico 13 Frecuencia pregunta N°8



Datos procesados en: EXCEL

Elaborado por: Porras Jimenez Jimmy Javier & Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio

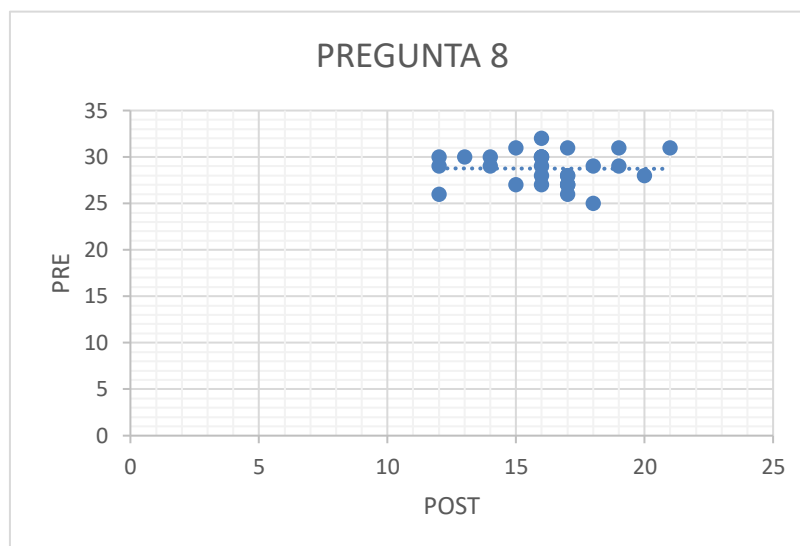
Los datos descriptivos y frecuencia de la pregunta 8 muestran un aumento en la media y moda en diversas actividades diarias, sugiriendo una mejora general post intervención. La desviación estándar varía, indicando cambios en la consistencia de las respuestas.

Tabla 18 Prueba de normalidad

Pruebas de normalidad						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
pre_frecuencia_actividad_física_por_día	0,183	28	0,017	0,950	28	0,203
post_frecuencia_actividad_física_por_día	0,149	28	0,111	0,958	28	0,307
a. Corrección de significación de Lilliefors						
Datos procesados en: SPSS						

Elaborado por: Porras Jimenez Jimmy Javier & Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio

Gráfico 14 Pregunta N°8



Datos procesados en: SPSS

Elaborado por: Porras Jimenez Jimmy Javier & Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio

La prueba de normalidad para la frecuencia de actividad física por día muestra que los datos pre-intervención no siguen una distribución normal ($p=0.0017$), mientras que los post intervención tampoco ($p=0.0307$).

Tabla 19 prueba de muestras emparejadas pregunta N°8

Prueba de muestras emparejadas								
Diferencias emparejadas								
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
				Inferior	Superior			
pre_frecuencia_actividad_física_por_día - post_frecuencia_actividad_física_por_día	-12,571	2,911	0,550	-13,700	-11,443	-22,849	28	0,000

Datos procesados en: SPSS

Elaborado por: Porras Jimenez Jimmy Javier & Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio

La prueba de muestras emparejadas para la frecuencia de actividad física por día muestra una diferencia significativa en las respuestas pre y post intervención, con una media de diferencia de -12571 ($p=0.0000$).

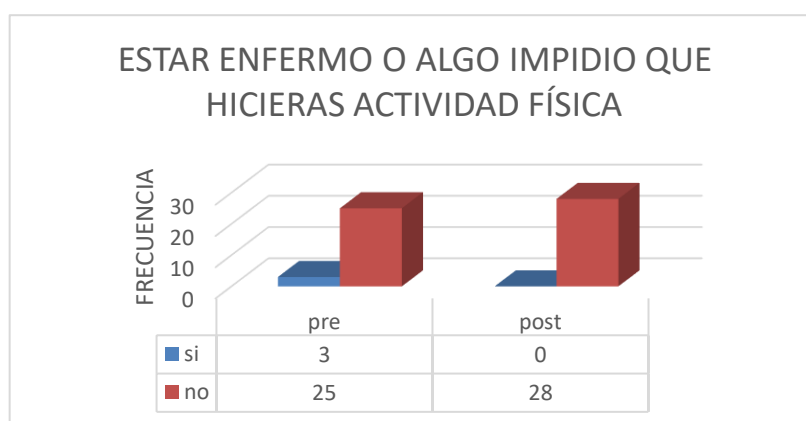
Tabla 20 Datos descriptivos pregunta N°9

ESTADÍSTICO		
	pre_pregunta_9	post_pregunta_9
Válido	28	28
Perdidos	1	1
Media	1,89	2,00
Moda	2	2
Desv. Desviación	0,315	0,000

Datos procesados en: SPSS

Elaborado por: Porras Jimenez Jimmy Javier & Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio

Gráfico 15 Frecuencia pregunta N°9



Datos procesados en: EXCEL

Elaborado por: Porras Jimenez Jimmy Javier & Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio

Para la pregunta 9, la media de respuestas apenas cambio de 1,89 a 2,00 y la moda se mantuvo en 2, con una desviación estándar de 0.315 antes y 0.000 después, sugiriendo mayor consistencia post intervención.

Tabla 21 Prueba de normalidad pregunta N°9

Pruebas de normalidad						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
pre_pregunta_9	0,526	28	0,000	0,361	28	0,000
post_pregunta_9		28			28	

a. Corrección de significación de Lilliefors

Datos procesados en: SPSS

Elaborado por: Porras Jimenez Jimmy Javier & Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio

La prueba de normalidad para la pregunta 9 muestra que los datos pre intervención no siguen una distribución normal ($p=0.0000$ para ambas pruebas), mientras que no se presentan valores para post intervención.

4.2 Discusión

Los resultados de la investigación demuestran un incremento significativo en la actividad física durante el tiempo libre de los participantes tras la intervención, pasando de una media de 20,61 a 32,11, con una disminución en la desviación estándar, indicando mayor consistencia en los niveles de actividad física. Las pruebas de normalidad revelaron que los datos no siguen una distribución normal, sugiriendo la influencia de factores individuales. La prueba de muestras emparejadas mostró una diferencia significativa con una media de diferencia de 3.00 ($p=0.046$), validando la efectividad del programa de intervención. Las preguntas específicas también reflejaron mejoras, aunque con la variabilidad en las respuestas, lo que indica diferencias en la adherencia al programa. La correlación negativa débil entre las respuestas pre y post intervención sugiere cambios en la percepción o comportamiento de los participantes debido a la intervención. En conclusión, la intervención tuvo un impacto positivo en la actividad física de los participantes, aunque la variabilidad en las respuestas resalta la necesidad de adaptar las intervenciones a las necesidades individuales para maximizar su efectividad.

La presente investigación sobre “Niveles de actividad física y control del sedentarismo en niños” se compara con la investigación “Impacto de la intervención de Apoyo a la Actividad Física en el Entorno de Guardería (SPACE) en los niveles de actividad física y el tiempo sedentario de los niños en edad preescolar: un ensayo controlado aleatorio por grupos, simple ciego” elabora por (Tucker, y otros, 2017). Ambas investigaciones buscan incrementar la actividad física y reducir el tiempo sedentario en niños, aunque en contextos distintos. La presente investigación se centra en una población infantil general y evalúa diversas estrategias para controlar el sedentarismo, mientras que la investigación SPACE se focaliza en el entorno de cuidado infantil y utiliza modificaciones ambientales, formación del personal y ajustes en el tiempo de juego al aire libre como intervenciones específicas. Los resultados de SPACE muestran que estas intervenciones estructurales y educativas en el ambiente de cuidado infantil pueden mejorar significativamente los niveles de actividad física y sugieren que las estrategias centradas en modificar el entorno inmediato y educar al personal son esencial para alcanzar estos objetivos, complementando los enfoques la presente investigación que pueden incluir programa de ejercicio y actividades supervisadas en entornos más amplios.

Algunas investigaciones sustentan la presente investigación cómo, la investigación titulada “La actividad física y su incidencia en los niños sedentarios del séptimo grado de la escuela Fausto Molina en la ciudad de Riobamba periodo 2011-2012” elabora por el estudiante Lucio Guapulema Manuel Fabian y el Mgs. Bayas Fernando, la cual tiene como objetivo determinar la incidencia de la actividad física, en el sedentarismo de las niñas y niños de la Escuela Fausto Molina de la Ciudad de Riobamba Periodo Lectivo 2011-2012 (Bayas & Lucio Guapulema, 2013).

La investigación nominada “Influencia del índice de masa corporal en la actividad física. Facultad de Ingeniería Universidad Nacional de Chimborazo, 2018-2019”, elaborada por el estudiante Gomez Huilcarema John Erick y la Mgs. Paz Viteri Bertha Susana, tiene como objetivo determinar el Índice de Masa Corporal en la Actividad Física en estudiantes universitarios de primer semestre de la Facultad de Ingeniería, en la Universidad Nacional de Chimborazo, 2018-2019 (Paz Viteri & Gomez Huilcarema, 2019).

Y para finalizar la investigación la investigación titulada “La Actividad Física en el Desarrollo de Clases Virtuales en Escolares Durante el Covid 19”, elaborada por el Mgs. Isaac Pérez, la cual tiene como objetivo analizar los niveles de actividad física en estudiantes de la Unidad Educativa “Rumiñahui” y su influencia en el desarrollo de las clases online durante de la pandemia de Covid 19 (Pérez, 2020).

Los presentes estudios resaltan y apoyan aún más la presente investigación, brindando una base sólida de apoyo para esta investigación específica.

CAPÍTULO V.

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Los niveles iniciales de actividad física y sedentarismo en los niños de sexto año de educación básica fueron evaluados, revelando una tendencia significativa hacia el sedentarismo y bajos niveles de actividad física.
- Se diseñó y elaboró un programa de intervención basado en actividad física predeportivas, el cual demostró ser efectivo para promover el control del sedentarismo y aumentar los niveles de actividad física en los niños.
- La comparación de los niveles de actividad física y sedentarismo antes y después de la implementación del programa de intervención evidenció una mejora significativa en los niveles de actividad física y una reducción del sedentarismo, confirmando la efectividad del programa.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda establecer un sistema de monitoreo regular de los niveles de actividad física y sedentarismo en los estudiantes para identificar tempranamente tendencias preocupantes y poder intervenir oportunamente.
- Se sugiere implementar programa de intervención basados en actividades físicas predeportivas.
- Se recomienda realizar seguimientos pre y post intervención, para garantizar la efectividad a largo plazo de los programas de intervención, se recomienda realizar evaluaciones periódicas después de la implementación. Esto permitirá ajustar y mejorar continuamente el programa basado en los resultados obtenidos.

CAPÍTULO VI.

6. PROPUESTA

6.1 Título

Programa de actividad predeportiva “Ponte activo”

6.2 Objetivo

Mejorar el rendimiento de los estudiantes de la Unidad Educativa “Leopoldo Freire”, cantón Chambo, de edades comprendidas entre 10 y 11 años, mediante un programa de entrenamiento que se centra en actividad física y control corporal de los niños a través de la batería Alpha Fitness e Índice de Masa Corporal.

6.3 Justificación

La presente investigación tiene una justificación práctica, puesto que el estudio de los niveles de actividad física y el control del sedentarismo en niños es de vital importancia en la actualidad. El sedentarismo y la falta de actividad física en la infancia están relacionados con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad y la diabetes. Por lo tanto, mediante esta investigación se pretende obtener datos concretos sobre los niveles de actividad física de los niños y el tiempo que pasan en actividades sedentarias, con el fin de identificar estrategias para promover un estilo de vida más activo y saludable.

6.4 Planificaciones

SEMANA 1


OBJETIVO GENERAL:

- Mejorar la conducción del balón en los niños

OBJETIVO ESPECÍFICO:

- Desarrollar habilidades individuales en los niños.

FECHA: Del 15 de abril al 17 de abril de 2024

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
• Inicial	Calentamiento articular y general.	20 min		
• Parte Principal	Ejercicio de adaptación y conducción del balón.	30 min	<ul style="list-style-type: none">➤ Sentadillas 15 rep X 4 series  <ul style="list-style-type: none">➤ Polichilenos 20 rep X 4 series	<ul style="list-style-type: none">➤ Colócate de pie, separamos las piernas a la anchura de los hombros, y la pelvis lo echamos hacia atrás y de a poquito vamos bajando sin que la espalda se encorve.➤ Colócate de frente y empezamos a dar saltos, mientras separamos las piernas cerramos los brazos y viceversa mientras cuando cerramos las piernas nos colocamos en posición firmes.

<p>Parte Final</p>	<p>Estiramiento</p>	<p>10 min</p>	<div data-bbox="740 203 879 367" data-label="Image"> </div> <p>Conducción del balón</p> <div data-bbox="715 618 938 848" data-label="Image"> </div> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Estiramiento general. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ De forma individual realizamos la conducción del balón en línea recta, diagonal y en zigzag atravesando los diferentes obstáculos (conos) ➤ Colócate de pie, cerramos las piernas y tratamos de tocarnos las puntas de los pies
---------------------------	----------------------------	---------------	---	--

SEMANA 2

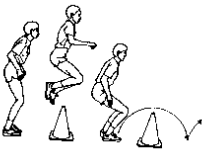
OBJETIVO GENERAL:

- Mejorar la coordinación mediante los pases

OBJETIVO ESPECÍFICO:

- Perfeccionar habilidades como los pases.

FECHA: Del 22 de abril al 24 de abril de 2024

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
<ul style="list-style-type: none"> • Inicial 	Calentamiento articular y generas	20 min		
<ul style="list-style-type: none"> • Parte Principal 	Ejercicios de saltos y coordinación de los pases	30 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saltos sobre obstáculos <p>10 rep X 4 series</p>  <ul style="list-style-type: none"> ➤ Saltos laterales <p>10 rep X 4 series</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Colócate al frente de los conos y con un pequeño impulso pasamos por encima de ellos sin que los pies toquen los conos. ➤ Colócate al lado de los conos y con un pequeño impulso pasamos por encima de ellos sin que los pies toquen los conos. ➤ En parejas se trabajó los pases con ambas piernas para mejorar la coordinación, se formaron varios triángulos con los conos para realizar las diferentes series

<p>Parte Final</p>	<p>Estiramientos</p>	<p>10 min</p>	<div data-bbox="715 197 938 340" data-label="Image"> </div> <p>Pases</p> <div data-bbox="702 645 954 913" data-label="Image"> </div> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Estiramiento general. 	
---------------------------	-----------------------------	---------------	--	--

SEMANA 3



OBJETIVO GENERAL:


- Mejorar la conducción y el remate al arco

OBJETIVO ESPECÍFICO:

- Optimizar la ejecución y coordinación en jugadas con remate al arco

FECHA: Del 29 de abril al 1 de mayo de 2024

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
<ul style="list-style-type: none"> • Inicial 	Calentamiento general y específico	20min		
<ul style="list-style-type: none"> • Parte Principal 	Ejercicios de coordinación	40 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tijeras 15 rep X 4 series  <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sentadillas 15 rep X 4 serie 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Colócate de pie, separamos las piernas a la anchura de los hombros, y la pelvis lo echamos hacia atrás y de a poquito vamos bajando sin que la espalda se encorve una vez al estar abajo nos impulsamos para volver a caer. ➤ Colócate de pie, separamos las piernas a la anchura de los hombros, y la pelvis lo echamos hacia atrás y de a poquito vamos bajando sin que la espalda se encorve. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizamos pases en triadas hasta llegar a la zona de tiro, donde el último que recibe el balón realizará el remate al arco ➤ Colócate de pie, cerramos las piernas y

<p>Parte Final</p>	<p>Relajación</p>	<p>10 min</p>	<p>Conducción y remate al arco</p>  <p>➤ Estiramiento general</p>	<p>tratamos de tocarnos las puntas de los pies</p>
---------------------------	--------------------------	---------------	--	--

SEMANA 4


OBJETIVO GENERAL:



- Mejorar las capacidades técnicas y tácticas (toques del balón).

OBJETIVO ESPECIFICO:

- Mejorar la precisión con los toques de balón.

FECHA: Del 6 de mayo al 8 de mayo de 2024

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
<ul style="list-style-type: none"> • Inicial 	<p>Calentamiento general y articular</p>	20 min		
<ul style="list-style-type: none"> • Parte Principal 	<p>Salto explosivos</p>	30 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saltos unilaterales en gradería 8 reps X 10 series.  <ul style="list-style-type: none"> ➤ Saltos a dos piernas sobre los graderías 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Colócate frente al gradería con una pierna encima de ella y con fuerza damos un salto encima de la gradería. ➤ Nos colocamos frente al cajón y saltamos sobre él y al momento de estar encima realizamos una sentadilla y repetimos. ➤ Para realizar esta actividad se trabajará con el borde interno, externo con ambos pies, utilizaremos conos como obstáculos para así tener un mejor control del balón.

<p>Parte Final</p>	<p>Estiramiento</p>	<p>10 min</p>	<p>10 reps X 4 series</p>  <p>Toques con el balón</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento general 	
---------------------------	----------------------------	---------------	---	--

SEMANA 5

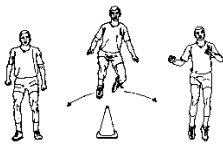
OBJETIVO GENERAL:

- Mejorar la precisión de toques con el balón (con empeine, talón y rodilla).

OBJETIVO ESPECÍFICO:

- Realizar varios toques con el balón.

FECHA: Domingo, 17 de marzo de 2024.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
<ul style="list-style-type: none"> • Inicial 	Calentamiento general y articular	20 min		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Colócate al lado de los conos y con un pequeño impulso pasamos por encima de ellos sin que los pies toquen los conos. ➤ Colócate de pie, separamos las piernas a la anchura de los hombros, y la pelvis lo echamos hacia atrás y de a poquito vamos bajando sin que la espalda se encorve. ➤ Formamos varios círculos con los estudiantes, para que realicen toques simultáneos con el balón sin que este toque al suelo (3 series de 8 repeticiones).
<ul style="list-style-type: none"> • Parte Principal 	Multisaltos	30 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saltos laterales 10 rep X 4 series  <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sentadillas 15 rep X 4 series 	

<p>Parte Final</p>	<p>Relajación</p>	<p>10 min</p>	<div data-bbox="715 219 922 414" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="689 465 954 504">Toques con el balón</p> <div data-bbox="705 616 944 833" data-label="Image"> </div> <ul data-bbox="742 1057 954 1137" style="list-style-type: none"> ➤ Estiramiento general. 	
---------------------------	--------------------------	---------------	--	--

SEMANA 6

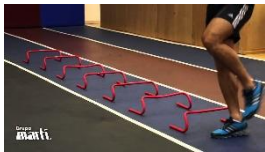
OBJETIVO GENERAL:


- Desarrollar habilidades y control del dominio del balón

OBJETIVO ESPECÍFICO:

- Fomentar la capacidad de los niños al dominar el balón.

FECHA: Del 20 de mayo al 22 de mayo de 2024

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
<ul style="list-style-type: none"> • Inicial 	<p>Calentamiento general y articular</p>	20 min		<ul style="list-style-type: none"> ➤ De manera lateral nos colocamos a lado de los conos y realizamos skipping por encima de ellos y cada vez que llegemos al otro extremo realizamos un tiro al arco. ➤ Colócate de frente y empezamos a dar saltos, mientras separamos las piernas cerramos los brazos y viceversa mientras cuando cerramos las piernas nos colocamos en posición firme. ➤ Los estudiantes deberán realizar regates con el balón para poder mejorar su habilidad y así poder engañar a su rival
<ul style="list-style-type: none"> • Parte Principal 	<p>Circuitos de saltos con obstáculos</p>	30 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Skipping lateral por encima con vallas y descuelgue de balones 10 reps x 4 series.  <ul style="list-style-type: none"> ➤ Polichilenos 20 rep X 4 series. 	

<p>Parte Final</p>	<p>Relajación</p>	<p>10 min</p>	 <p>➤ Estiramiento general.</p>	<p>➤ Colócate de pie, cerramos las piernas y tratamos de tocarnos las puntas de los pies</p>
---------------------------	--------------------------	---------------	--	--

SEMANA 7


OBJETIVO GENERAL:

- Desarrollar habilidades de golpe de balón con la cabeza.

OBJETIVO ESPECÍFICO:

- Mejorar el juego aéreo en ataque y defensa.

FECHA: Del 27 de mayo al 29 de mayo de 2024

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
<ul style="list-style-type: none"> • Inicial 	Calentamiento general y articular	20 min		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Nos colocamos frente al cajón y saltamos sobre él y al momento de estar encima realizamos una sentadilla y repetimos. ➤ Colócate al lado de los conos y con un pequeño impulso pasamos por encima de ellos sin que los pies toquen los conos. ➤ Se formaron columnas y con la ayuda del docente se procedió a lanzar el balón a una altura considerable para que los estudiantes puedan realizar el remate de forma correcta.
<ul style="list-style-type: none"> • Parte Principal 	Ejercicios de saltos y remates con la cabeza	30 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saltos a dos piernas sobre los graderías 10 reps X 4 series  <ul style="list-style-type: none"> ➤ Saltos laterales 10 rep X 4 series 	

<p>Parte Final</p>	<p>Relajación</p>	<p>10 min</p>	<div data-bbox="710 268 933 414" data-label="Image"> </div> <p>Remates con la cabeza</p> <div data-bbox="694 683 938 840" data-label="Image"> </div> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Estiramiento general. 	
---------------------------	--------------------------	---------------	--	--


SEMANA 8

- Desarrollar el trabajo en equipo (partidos comparativos).

OBJETIVO ESPECIFICO:

- Fomentar la cooperación y juego limpio mediante partidos de fútbol.

FECHA: Del 3 de junio al 5 de junio de 2024

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
<ul style="list-style-type: none"> • Inicial 	<p>Calentamiento general y articular</p>	20 min		
<ul style="list-style-type: none"> • Parte Principal 	<p>Salto y juegos de fútbol</p>	30 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saltar la cuerda 50 reps X 1 serie  <ul style="list-style-type: none"> ➤ Saltos laterales 6 reps X 4 series. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salta sobre la cuerda con los dos pies juntos a un ritmo moderado. Mantén los tobillos y rodillas relajados para absorber el impacto. ➤ Nos ubicamos a lado de las vallas saltamos flexionando las rodillas. ➤ Realizamos sentadillas con saltos y un peque impulso.

<p>Parte Final</p>	<p>Relajación</p>	<p>10 min</p>	<div data-bbox="699 208 938 338" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="740 387 959 589"> ➤ Sentadillas con salto explosivo, 4 reps X 4 series. </p> <div data-bbox="735 663 911 853" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="687 1001 959 1202"> Partidos de fútbol una vez aplicando todo lo aprendido durante la intervención. </p> <div data-bbox="699 1270 940 1552" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="735 1671 911 1749"> Estiramiento específico. </p>	<p data-bbox="1019 194 1533 315"> ➤ Se realizaron varios partidos para evaluar las técnicas y destrezas de los y las estudiantes. </p>
---------------------------	--------------------------	---------------	---	--

BIBLIOGRAFÍA

- López Navarrete , G., Perea Caballero, A., Perea Martínez , A., Reyes Gómez , U., Santiago Lagunes , L., Ríos Gallardo , P, Solís Aguilar, D. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco*.
- Barbosa Granados, S. H., & Urrea Cuéllar, Á. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *KATHARSIS*. Obtenido de <file:///c:/users/personal/downloads/dialnet-influenciadeldeporteylaactividadfisicaenelestadode-6369972.pdf>
- Bastidas, I. M. (2021). Sistema de ejercicios físicos para mejorar la velocidad en deportistas de Club deportivo de futbol especializado Formativo Real Academia. *Open Journal Systems*, 509-522.
- Bayas, F., & Lucio Guapulema, M. F. (2013). *La actividad física y su incidencia en los niños sedentarios del séptimo grado de la escuela Fausto Molina en la ciudad de Riobamba periodo 2011-2012*. Obtenido de UNACH: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/985/1/unach-ec-cul.fis-2013-0013.pdf>
- Bull, F., Al-Ansari, S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M., & Cardon, G. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med.*, 54(24):1451-62.
- Casimiro, A. (2001). *Efectos fisiológicos del ejercicio físico*. En *Actas del II Congreso Internacional de Educación Física y Diversidad*. Murcia: Consejería de Educación y Universidades.
- Castelo, J. F. (2019). *Guía práctica de ejercicios de entrenamiento*. Editorial Paidotribo.
- Cruz Betancort , K. (2021). *La valoración de la Condición Física en el contexto educativo*. Obtenido de Universidad de la Laguna: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/27819/1a%20valoracion%20de%20la%20condicion%20fisica%20en%20el%20contexto%20educativo.pdf?sequence=1&isallowed=y>
- Escalante Candeaux, L., & Pila Hernández, H. (2012). La condición física. Evolución histórica de este concepto. *Revista Digital. Buenos Aires*. Obtenido de <file:///C:/Users/Personal/Downloads/Dialnet-LaCondicionFisica-4742009.pdf>
- García Matamoros, W. F. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*. Obtenido de <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/449/628>

- García, W. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*. Vol. 3 núm.1, 1602-1624.
- González Plúas , M. A. (2016). *Universidad De Guayaquil*. Obtenido de Comportamiento de las lesiones de extremidades inferiores en los deportistas que practican futbol en barcelona sporting club: <https://repositorio.ug.edu.ec/server/api/core/bitstreams/d4bcd6a9-a538-45d1-a364-5e0f30cc5694/content>
- Gordon, P., McMurray, R., & Popkin, B. (2000). *Determinants of adolescent physical activity and inactivity patterns*. . 105 (6), E83.: Pediatrics.
- Granados, S., & Cuéllar, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. . *Revista KATHARSIS*, 92.
- Guerrero Montes de Oca, M. A. (2014). *Universidad Nacional De Chimborazo*. Obtenido de El aprendizaje significativo - productivo de los deportistas y el mejoramiento de las acciones defensivas de la selección de baloncesto primera categoría de la unidad educativa carlos cisneros periodo 2014 – 2015: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/1121/1/unach-ec-cul.fis-2015-0010.pdf>
- Gutiérrez, F. G. (2010). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. *Revista de investigación cuerpo, cultura y movimiento/Vol.1*, 77-86.
- Hernández de Vera, O. (2008). *La condición física, hábitos de vida y salud del alumnado de educación secundaria del norte de la isla de gran canaria*. Obtenido de Universidad De Las Palmas De Gran Canaria: <https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/2119/1/3219.pdf>
- Hernández Sampiere, H. (2014). *Metodología de la Investigación*. . México D.F., México: Edición. Editorial McGraw-Hill.
- Iglesias, G. (2015). *Actividad Física, sedentarismo, rendimiento académico y atractivo de la Educación Física en jóvenes de educación secundaria*. España: Universidad de la Laguna.
- León Sinche, D. A. (2020). *Relación de la Condición Física y Niveles de Actividad Física en Estudiantes Universitarios a Nivel Nacional* . Obtenido de Repostorio Digital UNACH: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/6532/1/relaci%20de%20la%20condici%20f%20y%20niveles%20de%20actividad%20f%20en%20estudiantes%20universitarios%20a%20nivel%20nacional.pdf>

- Márquez, J. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia Covid-19. . *VIREF – Revista Educación Física*, 9(2), 46-56.
- Martínez, C. (2020). ¿Qué es la Investigación Documental? Características Principales.
- Medellín, F. (2019). *Impacto de una intervención interdisciplinaria para reducir el sedentarismo en estudiantes de enfermería* . *Lux Medica*, 14(42), 65-73.: Universidad Autónoma de Aguascalientes. .
- Minedu. (2017). *Currículo nacional de la educación básica. Programa curricular de educación primaria*. Lima-Perú: Ministerio de Educación.
- Molina, P. (2019). *Niveles de actividad física y sedentarismo en alumnos de la Universidad Católica de Salta en el año 2018*. Argentina: Universidad Católica de Salta.
- Montil Jiménez, M., Barripedro Moro, I., & Oliván Mallén , J. (2005). El sedentarismo en la infancia. Los niveles de actividad física en niños/as de la. *apunts*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/5516/551656963002.pdf>
- Navas Bonilla, C. (2023). *Universidad Nacional De Chimborazo*. Obtenido de Actividad física recreativas en personas con discapacidad intelectual de la fundación Fervi, de la ciudad de Riobamba: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/10963/1/unach-ec-fceht-pafd-0016-2023.pdf>
- Olmedilla Zafra, A., Andreu Álvarez, D., Abenza Cano, L., Ortín Montero, F., & Blas Redondo, A. (2006). Lesiones y factores deportivos en futbolistas jóvenes. *Cultura, Ciencia y Deporte*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1630/163017530002.pdf>
- OMS. (2019). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Organización Mundial de la Salud.
- OMS. (2020). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Guidelines on physical activity and sedentary behaviour: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- OMS. (4 de Febrero de 2021). *Actividad física*. . Obtenido de Organización Mundial de la Salud. : <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OMS. (05 de Octubre de 2022). *Actividad física*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Paz Viteri, B. S., & Gomez Huilcarema, J. E. (2019). *Influencia del índice de masa corporal en la actividad física. Facultad de Ingeniería. Universidad Nacional de Chimborazo, 2018-2019*. Obtenido de Universidad Nacional de Chimborazo: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/5520/1/unach-ec-fcs-cult-fisc-2019-0003.pdf>

- Pérez Vargas, I. G. (2024). *Universidad Nacional De Chimborazo*. Obtenido de Recursos metodológicos para la enseñanza de los fundamentos del baloncesto.: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/12443/1/unach-ec-fceht-pafd-0002-2024.pdf>
- Pérez, I. (2020). *Universidad Nacional De Chimborazo* . Obtenido de La Actividad Física en el Desarrollo de Clases Virtuales en Escolares Durante el Covid 19: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/8126/1/6.-tesis%20%20brayan%20eduardo%20molina%20matute-ter-fis.pdf>
- Ramos, C. (2020). Los alcances de una investigación. *Ciencias America* , 3.
- Rodríguez, P. (2006). *Educación Física y salud en primaria. Hacia una educación corporal significativa y autónoma*. Barcelona: Inde.
- Ruiz Ariza, A. (2017). Actividad física como estrategia educativa para mejorar el rendimiento escolar. *infad revista de psicología*. obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349853365048.pdf>
- Ruiz, J., España Romero, V., Castro Piñero, J., & G. Artero, E. (2011). *atería de pruebas de aptitud física ALPHA: evaluación de la aptitud física basada en pruebas de campo relacionadas con la salud en niños y adolescentes*. Obtenido de ResearchGate: https://www.researchgate.net/publication/221697205_ALPHA-fitness_test_battery_health-related_field-based_fitness_tests_assessment_in_children_and_adolescents
- Sarmiento Lara, F. A. (2020). *Universidad Nacional De Chimborazo*. Obtenido de Técnica de Muller-Hettinger en la prevención de lesiones de rodilla en futbolistas. Star Club,2019: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/6684/1/tesis%20final%20fernando%20sarmiento.pdf>
- Suárez Carmona, W., & Sánchez Oliver, A. J. (2018). *Índice de masa corporal: ventajas y desventajas de su uso en la obesidad. Relación con la fuerza y la actividad física*. Obtenido de Nutrición Clínica en Medicina: <https://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5067.pdf>
- Tamayo, M. (2006). *Proceso de Investigación Científica*. 4ta edición Limusa Noriega Editores.
- Teuta, V. (2023). *Condición Física*. Obtenido de Universidad Pedagógica Nacional: https://www.academia.edu/9373979/tema1_condici%c3%93n_f%c3%8dsica
- Tremblay, M., Aubert, S., Barnes, J., Saunders, T., Carson, V., & Latimer-Cheung, A. (2017). SBRN Terminology Consensus Project Participants. *Sedentary Behavior*

Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome. Int J Behav Nutr Phys Act., 14(1):75. .

- Tremblay, M., G LeBlanc, A., E Kho, M., J Saunders , T., Larouche, R., C Colley, R., . . . Connor Gorber, S. (2011). *Revisión sistemática del comportamiento sedentario e indicadores de salud en niños y jóvenes en edad escolar*. Obtenido de Pub Med: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21936895/>
- Tucker, P., Vanderloo, L., Johnson, A., Burke, S., Irwin, J., Gastón, A., . . . Timmons, B. (2017). Impacto de la intervención de Apoyo a la Actividad Física en el Entorno de Guardería (SPACE) en los niveles de actividad física y el tiempo sedentario de los niños en edad preescolar: un ensayo controlado aleatorio por grupos, simple ciego. *Revista internacional de nutrición conductual y actividad física*. Obtenido de <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-017-0579-7>
- Usulli Toalombo , A. R. (2023). *La actividad física y el estado de ánimo en estudiantes de bachillerato*. Obtenido de Universidad Nacional De Chimborazo: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/10519/1/unach-ec-fceht-pafd-0005-2023.pdf>
- Vargas, J. (2020). *Actividad física en el recreo escolar: una investigación mixta combinando mediciones de actividad física y la perspectiva de niñas y niños de centros educativos de zona urbana y rural, heredia, 2020, periodo de febrero a abril*. heredia-costa rica: universidad nacional.
- Vidarte Claros, J. A., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., & Alfonso Mora, M. L. (25 de Abril de 2011). *Actividad física: estrategia de promoción de la salud*. Obtenido de Scielo: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Obtenido de Geneva: World Health Organization.
- Zurita Pérez, R. (Enero de 2009). *La condición física. innovación y experiencias educativas*. Obtenido de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/numero_14/rebeca_zurita_1.pdf

ANEXOS

1. Solicitud de intervención



Carrera de Pedagogía
de la Actividad Física y Deporte
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

en movimiento



Riobamba, 15 de enero del 2024
Oficio No.170- CPAFYD-FCEHT-2024

Magister
Patricia Zambrano
DIRECTOR DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA LEOPOLDO FREIRE
Presente

Reciba un cordial y afectuoso saludo, a la vez el deseo de éxitos en sus delicadas funciones en beneficio de la población y calidad de vida de nuestro país.

Mediante la presente tengo a bien solicitar de la manera más comedida, autorice a quien corresponda la ejecución del proyecto de investigación del estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Sr. Jimmy Javier Porras Jimenez portador de la C.I. 0503646713 y el Sr. Jhonatan Patricio Vallejo Sanaguano portador de la C.I. 0650036270; con el objetivo de aplicar los instrumentos e intervención de la investigación titulada "Niveles de actividad física y control del sedentarismo en niños", trabajo que será desarrollado con el acompañamiento del docente PhD. Hernán Ponce B, en calidad de tutor. El proyecto de investigación tendrá una duración de intervención mínimo de 12 semanas.

Solicitud que realizo en virtud que la obtención de resultados de la presente investigación será en beneficio de la institución y de la sociedad educativa, al compartir los resultados y conclusiones de la investigación.

Por la atención que dé a la presente, anticipo mi agradecimiento y reitero mi sentimiento de alta estima y consideración.

Atentamente,

0602255416
BERTHA
SUSANA
PAZ VITERI

Formado digitalmente por 0602255416
BERTHA SUSANA PAZ VITERI
DE 06/01/2024 09:15:58:00 AM
PAZ VITERI @BERTHA SUSANA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
BERTHA SUSANA @-Dafra44de
Dirección: HUMANAS Y TECNOLOGÍAS
E-mail: bpa@unach.edu.ec
Ubicación:
Fecha: 2024.02.18 11:58:05:00

Susana Paz Viteri,
**DIRECTORA DE CARRERA
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**
Archivo

E.E.B. "LEOPOLDO FREIRE"
RECIBIDO

13 MAR 2024 HORA 11:27
SECRETARÍA

2. Carta de consentimiento



Dirección Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO FACULTAD
DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS CARRERA DE ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Señores padres, madres de Familia y/o representantes legales de la
"Escuela de Educación Básica Leopoldo Freire"

La Universidad Nacional de Chimborazo y los estudiantes Jimmy Javier Porras Jiménez y Jhonatan Patricio Vallejo Sanaguano, investigadores principales del estudio titulado "Niveles de Actividad Física y Control del Sedentarismo en niños", damos a conocer la ejecución del proyecto de investigación y la aplicación de un instrumento para medir la actividad física en niños y adolescentes (PAQ-A), que se ejecutará con los estudiantes del sexto grado paralelo C de la "Escuela de Educación Básica Leopoldo Freire"

El objetivo de esta investigación es diagnosticar el nivel de actividad física y el control del sedentarismo en niños.

Cabe aclarar que los **datos obtenidos serán confidenciales, protegidos y no se usarán para ningún otro propósito fuera de esta investigación**, además será beneficiosa para su representado, ya que a través de este diagnóstico se implementaran actividades recreativas para el fortalecimiento y desarrollo de una mejor calidad de vida.

Con este antecedente solicitamos de la manera más comedida manifestarlo con una X en el casillero correspondiente y su firma de responsabilidad.

<input checked="" type="checkbox"/>	Si, permito la participación de mi representado/a en el estudio de investigación mencionado.
<input type="checkbox"/>	No, permito la participación de mi representado/a en el estudio de investigación mencionado.

Nombre: Rosa Tixi

Cédula: 060468535-4

Firma del Representante: Rosa Tixi

Agradecemos su valioso aporte en la investigación.

3. Certificado de intervención



CERTIFICACIÓN

La suscrita Mgs Janeth Patricia Zambrano Ruiz, Directora de la EEB "LEOPOLDO FREIRE" del Cantón Chambo, a petición verbal de la parte interesada.

CERTIFICO

Que el Sr. Vallejo Sanaguano Jhonatan Patricio, con cedula de Identidad N° 0650036270, y el Sr. Porras Jimenez Jimmy Javier, con cedula de Identidad N° 0503646713 egresados de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo, realizaron y ejecutaron en esta institución el tema de Tesis: **NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y CONTROL DEL SEDENTARISMO EN NIÑOS**, desde el 15 de abril hasta el 05 de junio de 2024 equivalente a 8 semanas, los días lunes, martes, y miércoles en horario de 10H00 am a 11H00 am, con los estudiantes del 6to año paralelo "C" perteneciente a la Escuela de Educación Básica "Leopoldo Freire".

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando a los interesados hacer uso del presente documento como a bien tuviere.

Chambo, 12 de junio del 2024.



Mgs. Patricia Zambrano R.
DIRECTORA
C.C.0602735276
e-mail: jannet.zambrano@educacion.gob.ec



EL NUEVO
ECUADOR

Ministerio
de Educación

Teléfono: 032-910-212

E-mail: escuelaleopoldofreire@gmail.com
escuela-leopoldofreire@hotmail.com



4. Galería de fotos



Foto N°1: Toma de medias (altura) de los estudiantes.



Foto N°2: Toma de medias (peso) de los estudiantes.



Foto N°3: Aplicación del programa.



Foto N°4: Ejercicios físicos.

5. Instrumento aplicado

Ilustración 1 Cuestionario para medir la Actividad Física en Niños y Adolescentes (PAQ-A)

Cuestionario para medir la actividad física en niños y adolescentes (PAQ-A)

1. Actividad física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)? Si tu respuesta es sí: ¿cuántas veces lo has hecho? (Marca un solo círculo por actividad)

Actividad	Cantidad de veces				
	No	1-2	3-4	5-6	7 o más
Salta la soga	✓				
Patinar	✓				
Juegos (Chapadas)				✓	
Montar bicicleta		✓			
Caminar (como ejercicio)			✓		
Correr				✓	
Aeróbic			✓		
Natación	✓				
Bailar/danza					✓
Tenis	✓				
Montar en skate	✓				
Fútbol			✓		
Voleibol				✓	
Otros			✓		

2. En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, ¿cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos (Señale solo una)

<input type="checkbox"/>	No hice /hago educación física
<input type="checkbox"/>	Casí nunca
<input checked="" type="checkbox"/>	Algunas veces
<input type="checkbox"/>	A menudo
<input type="checkbox"/>	Siempre

3. En los últimos 7 días: ¿qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)? (Señale solo una)

<input checked="" type="checkbox"/>	Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase)
-------------------------------------	--

<input type="checkbox"/>	Estar paseando por los alrededores
<input type="checkbox"/>	Correr o jugar un poco
<input type="checkbox"/>	Correr y jugar bastante
<input type="checkbox"/>	Correr y jugar intensamente todo el tiempo

4. En los últimos 7 días, inmediatamente después de la escuela, cuantos días jugaste algún juego, ¿hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (Señala solo uno)

<input type="checkbox"/>	Ninguna
<input type="checkbox"/>	1 veces en la última semana
<input checked="" type="checkbox"/>	2-3 veces en la última semana
<input type="checkbox"/>	4 veces en la última semana
<input type="checkbox"/>	5 veces o más en la última semana

5. En los últimos 7 días, ¿cuántos días a partir de las 6pm y 10pm hiciste deportes, baile o jugaste en los que estuvieras muy activo? (Señale solo uno)

<input type="checkbox"/>	Ninguna
<input type="checkbox"/>	1 veces en la última semana
<input checked="" type="checkbox"/>	2-3 veces en la última semana
<input type="checkbox"/>	4 veces en la última semana
<input type="checkbox"/>	5 veces o más en la última semana

6. El último fin de semana, ¿cuántas veces hiciste deportes, baile o jugaste en los que estuvieras muy activo? (Señale solo uno)

<input type="checkbox"/>	Ninguna
<input type="checkbox"/>	1 veces en la última semana
<input checked="" type="checkbox"/>	2-3 veces en la última semana
<input type="checkbox"/>	4 veces en la última semana
<input type="checkbox"/>	5 veces o más en la última semana

7. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco alternativas antes de decidir cuál te describe mejor. (Señale solo una)

<input type="checkbox"/>	Todo o la mayoría de mi tiempo lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico
<input checked="" type="checkbox"/>	Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo: hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbicos)

<input type="checkbox"/>	A menudo (3+4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre
<input type="checkbox"/>	Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre
<input type="checkbox"/>	Muy a menudo

8. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física)

Días de la semana	Frecuencia				
	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha
Lunes			✓		
Martes		✓			
Miércoles		✓			
Jueves		✓			
Viernes				✓	
Sábado				✓	
Domingo				✓	

9. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?

Si	<input type="checkbox"/>
No	<input checked="" type="checkbox"/>

Sexo:

Femenino	<input type="checkbox"/>	Masculino	<input checked="" type="checkbox"/>
----------	--------------------------	-----------	-------------------------------------

NOMBRES Y APELLIDOS: Tulio Cesar Padilla Flores