



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

Título:

Actividades lúdicas y el sedentarismo en niños.

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

Autor:

Moyota Daquilema Michael Alejandro

Tutor:

PhD. Belén Moreno

Riobamba, Ecuador. 2024

DECLARATORIA DE AUTORIA

Yo, **Michael Alejandro Moyota Daquilema**, con cédula de ciudadanía **060590415-0**, autor del trabajo de investigación titulado: **ACTIVIDADES LUDICAS Y EL SEDENTARISMO EN NIÑOS**, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mi 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, 26 de noviembre del 2024



Michael Alejandro Moyota Daquilema

C.I: 0605904150



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



DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Dra. Belén Moreno, 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: **"ACTIVIDADES LUDICAS Y EL SEDENTARISMO EN NIÑOS"**, bajo la autoría de **Moyota Daquilema Michael Alejandro** con CC: **0605904150**; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, 6 días del mes de agosto del 2024

Dra. Belén Moreno
C.I: 0604548867



CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación titulado **“ACTIVIDADES LUDICAS Y EL SEDENTARISMO EN NIÑOS”**, presentado por **Moyota Daquilema Michael Alejandro** con CC: **0605904150**, bajo la tutoría de Dr. Belén Moreno; 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 su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 18 de noviembre del 2024

Mgs. Susana Paz V.
MIEMBROS DEL TRIBUNAL



FIRMA

Mgs. Henry Gutiérrez
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL



FIRMA

Mgs Vinicio Sandoval
MIEMBROS DEL TRIBUNAL



FIRMA

Dra. Belén Moreno
TUTOR



FIRMA



Dirección
Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO



SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD
UNACH-RGF-01-04-08.15
VERSIÓN 01: 06-09-2021

CERTIFICACIÓN

Que, **MOYOTA DAQUILEMA MICHAEL ALEJANDRO** con CC: **0605904150** estudiante de la Carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Facultad de Facultad de Ciencias de Educación, Humanas y Tecnologías; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "ACTIVIDADES LÚDICAS Y EL SEDENTARISMO EN NIÑOS", cumple con el 11 %, 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, 07 de Agosto del 2024

Dra. Belén Moreno
TUTOR(A)

DEDICATORIA

El presente trabajo lo dedico a todas las personas que me apoyaron, quienes pusieron su confianza en mi capacidad y me han ayudado a seguir adelante a lo largo de este camino.

En especial quiero dedicarles a mis padres que han sido el pilar fundamental durante este proceso de formación, agradezco su amor, paciencia y esfuerzo, puesto que es lo que me ha permitido lograr cumplir mis sueños y metas.

Moyota Daquilema Michael Alejandro

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradezco a Dios por brindarme de su fortaleza y sabiduría cada día, para poder culminar con mis estudios universitarios y no rendirme a lo largo de este camino.

A mis padres que, a través de su ejemplo, dedicación y amor me han guiado a lo largo de la vida, gracias por sus consejos, cuidados y enseñanza de valores importantes como la humildad, respeto, puntualidad y responsabilidad.

De igual manera, agradezco a los docentes que impartieron el conocimiento para poder ser un profesional de calidad, a su vez, a la Universidad Nacional de Chimborazo que se convirtió en mi segundo hogar,

Gracias a mi tutor PhD. Belén Moreno que con su guía, tiempo, paciencia y conocimiento he podido lograr una meta más en mi vida.

Moyota Daquilema Michael Alejandro

ÍNDICE GENERAL.

PORTADA

DECLARATORIA DE AUTORÍA

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DE TRIBUNAL

CERTIFICACIÓN ANTIPLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE FIGURAS

ÍNDICE DE ILUSTRACIÓN

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I.....	16
1. INTRODUCCIÓN.....	16
2. Antecedentes de la investigación.....	18
3. Problema de investigación.....	20
4. Justificación.....	21
4.1 Objetivo general.....	22
4.2 Objetivos específicos.....	22
CAPÍTULO II.....	23

5. MARCO TEÓRICO	23
5.1 Estado del arte.....	23
5.2 Fundamentación teórica.....	23
5.2.1 Actividad física	23
5.2.2 Beneficios de la actividad física.....	24
5.2.3 Actividad Física como estrategia educativa.....	25
5.2.4 Motricidad humana	26
5.2.5 Tipos de motricidad.....	27
5.2.6 Actividades lúdicas	27
5.2.7 Características de las actividades lúdicas.....	28
5.2.8 Importancia de las actividades lúdicas.....	29
5.2.9 Actividades lúdicas en la actividad física y deportiva	30
5.2.10 Beneficios de las actividades lúdicas en la actividad física y deportiva	30
5.2.11 Inactividad física.....	32
5.2.12 Importancia de prevenir la inactividad física para la salud	32
5.2.13 Clasificación de la inactividad física	32
5.2.14 Enfermedades crónicas no transmisibles.....	33
5.2.15 Sedentarismo	35
5.2.16 Características del sedentarismo.....	35
5.2.17 Consecuencias del sedentarismo	36

5.2.18	Actividades lúdicas y el sedentarismo en niños	36
CAPÍTULO III.		38
6.	METODOLOGÍA.....	38
6.1	Diseño de la investigación	38
6.2	Tipo de investigación.....	38
6.3	Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	38
6.3.1	Técnica	38
6.3.2	Instrumento.....	38
6.4	Población y muestra.....	40
6.4.1	Población.....	40
6.4.2	Muestra.....	40
6.5	Análisis e interpretación de información	40
CAPÍTULO IV.		42
7.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	42
7.1	Resultados	42
7.1.1	Encuesta para determinar los niveles de sedentarismo	42
7.2	Discusión	45
CAPÍTULO V.		47
8.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	47
8.1	Conclusiones	47

8.2	Recomendaciones	47
CAPÍTULO VI		48
9.	INTERVENCIÓN.....	48
9.1	SISTEMA DE EJERCICIOS LÚDICOS PARA COMBATIR EL SEDENTARISMOS EN NIÑOS	48
9.2	Objetivo general.....	48
9.3	Justificación	48
9.4	Planificaciones	48
BIBLIOGRAFÍA		61
ANEXOS		66

ÍNDICE DE TABLAS.

Tabla 1 Tamaño de la prueba de estudio	40
Tabla 2 Pre y Post niveles de sedentarismo.....	42
Tabla 3 Prueba de normalidad.....	43
Tabla 4 Prueba de muestras emparejadas	45

ÍNDICE DE FIGURAS.

Figura 1 Prueba de Normalidad.....	44
------------------------------------	----

ÍNDICE DE ILUSTRACIÓN.

Ilustración 1 Encuesta para determinar los niveles de sedentarismo	39
---	----

RESUMEN

El presente trabajo de investigación denominado “Actividades lúdicas y el sedentarismo en niños”, tiene como objetivo explorar la relación entre las actividades lúdicas y el sedentarismo en niños, y proponer estrategias para fomentar un estilo de vida activo desde la infancia, responde a un enfoque de investigación aplicada a una muestra de 10 estudiantes con edades entre 10 y 12 años. Como método de investigación se utilizó el ALPHA-Fitness Test y la encuesta para determinar los niveles de sedentarismo. La metodología utilizada es descriptiva y se centra en observar el comportamiento de los individuos en relación con la variable dependiente, con el objetivo de registrar datos cuantitativos que muestren los efectos causados en la variable independiente. Esta investigación se categoriza como cuasiexperimental debido a su enfoque cuantitativo de naturaleza transversal. Los resultados son de naturaleza numérica y se derivan de la utilización de instrumentos también cuantitativos durante un período específico de tiempo. La intervención basada en actividades lúdicas demostró ser una estrategia eficaz para reducir el sedentarismo en niños, como se evidenció en la disminución del IMC. Estos hallazgos son de gran relevancia para el diseño de programas de la salud y la actividad física dirigidos a la infancia, destacando la importancia de incorporar actividades recreativas en la rutina diaria de los niños para fomentar hábitos de vida saludables desde una edad temprana.

Palabras claves: sedentarismo, actividades lúdicas, hábitos, niños.

ABSTRACT

The present research work entitled "Playful Activities and Sedentarism in Children" explores the relationship between playful activities and sedentarism in children and proposes strategies to promote an active lifestyle from childhood. It follows an applied research approach with a sample of 10 students aged between 10 and 12 years. The ALPHA-Fitness Test and a survey were used as research methods to determine the levels of sedentarism. The methodology used is descriptive, focusing on observing individual behavior about the dependent variable to record quantitative data that demonstrate the effects caused by the independent variable. This research is categorized as quasi-experimental due to its quantitative, cross-sectional approach. The results are numerical and derived from using quantitative instruments over a specific period. The intervention based on playful activities proved to be an effective strategy for reducing sedentarism in children, as evidenced by decreased BMI. These findings are highly relevant for designing health and physical activity programs aimed at children, highlighting the importance of incorporating recreational activities into children's daily routines to promote healthy lifestyle habits from an early age.

Keywords: sedentarism, playful activities, habits, children.



Reviewed by:
Mgs. Maria Fernanda Ponce
ENGLISH PROFESSOR
C.C. 0603818188

CAPÍTULO I.

1. INTRODUCCIÓN

En la última década, la preocupación por el incremento del sedentarismo en la población infantil ha tomado un lugar destacado en los debates sobre salud pública. El sedentarismo, caracterizado por la falta de actividad física y largos períodos de inactividad, ha sido vinculado a diversas condiciones adversas de salud, incluyendo la obesidad, problemas cardiovasculares y trastornos del desarrollo. Esta problemática se ve exacerbada por el contexto tecnológico actual, donde los niños pasan cada vez más tiempo frente a pantallas, reduciendo significativamente el tiempo dedicado a actividades físicas.

En este marco, las actividades lúdicas se presentan como una estrategia esencial para combatir el sedentarismo. Estas actividades, que comprenden desde juegos al aire libre hasta deportes organizados y ejercicios físicos en contextos recreativos, no solo promueven el movimiento y el ejercicio, sino que también fomentan el desarrollo social, emocional y cognitivo de los niños.

El juego, como una forma natural de aprendizaje y expresión, tiene el potencial de mejorar la salud integral de los niños y de establecer hábitos saludables que perduren a lo largo de su vida.

El presente estudio tiene como objetivo principal explorar la relación entre las actividades lúdicas y el sedentarismo en niños, y proponer estrategias para fomentar un estilo de vida activo desde la infancia. Para ellos, se llevará a cabo una revisión exhaustiva de la literatura existente, así como un análisis empírico mediante la observación y el registro de la participación de los niños en distintas actividades lúdicas. A través de este enfoque, se pretende

identificar las actividades más efectivas y comprender los factores que influyen en su implementación y aceptación por parte de los niños.

El análisis se centrará en varios ejes fundamentales: relación entre las actividades lúdicas y los niveles de actividades física, los educadores en la promoción de estas actividades, y las barreras y facilitadores para la participación infantil. Al abordar estos aspectos, la investigación no solo contribuirá a una mayor comprensión del fenómeno del sedentarismo infantil, sino que también ofrecerá recomendaciones prácticas para diseñar intervenciones efectivas y sostenibles que fomenten un estilo de vida activo desde una edad temprana.

En resumen, esta tesis busca aportar al conocimiento sobre cómo las actividades lúdicas pueden ser una herramienta poderosa para combatir el sedentarismo en niños, promoviendo así una mejor calidad de vida y un desarrollo más saludable. La relevancia de este estudio radica en su potencial para influir en programas educativos que valoren y prioricen el juego activo como una parte esencial de la infancia.

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 en la Escuela de Fútbol “Kairos”, la cual está compuesta por 10 estudiantes con edades entre 10 y 12 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.

2. Antecedentes de la investigación

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

A nivel internacional, en la Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento, se encontró al autor García Matamoros Washington Fabricio, quien en su trabajo titulado “Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento”, tiene como objetivo establecer que el sedentarismo se ha posicionado como el principal factor causante de sobre peso y obesidad en los escolares, de patologías que propician las actividades sedentarias y cuerpos alejados de la norma que los define como no saludables. En este estudio, se presenta como resultado que cuando una persona no cumple con el mínimo de 30 minutos se considera

sedentaria, el riesgo de padecer problemas cardiovasculares es mayor debido a que la inactividad física genera un aparato cardiovascular cada vez más ineficaz (García Matamoros, 2019).

En Latinoamérica, en la Universidad Los Libertadores, se encontró a Salamanca Patiño Julio Carlos & Solarte García Daniela, quien en su trabajo titulado “Actividades lúdico pedagógicas para la prevención y control del sobrepeso y la obesidad en escolares de trece a dieciséis años en el Liceo Técnico Comercial Avancemos”, tiene como objetivo diseñar una propuesta de intervención para la prevención y control del sobrepeso y la obesidad por medio de actividades pedagógicas, en escolares de trece a dieciséis años en el Liceo Técnico Comercial Avancemos. Este estudio, por medio de la creación de esta propuesta de intervención se fortaleció el conocimiento sobre el tema del sobrepeso y la obesidad y una posible solución mediante la intervención lúdica-pedagógica (Salamanca Patiño & Solarte García, 2021).

En Ecuador, en la ciudad de Zaruma en la Revista de Ciencias Sociales y Humanidades, se localizó a Villavicencio Saez Yeferson Aurelio & Ávila Mediavilla Carlos Marcelo, cuyo estudio titulado “Actividad física innovadora para disminuir el sedentarismo en los estudiantes”, tiene como objetivo incorporar la actividad física en la vida cotidiana de los estudiantes para promover un estilo de vida saludable. Este estudio estableció que el 100% de los estudiantes encuestados consideran que el deporte mejora la salud física, pero solo el 65% considera que reduce el sedentarismo y mejora el aprendizaje (Villavicencio Saez & Ávila Mediavilla , 2022).

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, Molina Matute Brayan Eduardo, quien en su trabajo titulado “La actividad física en el desarrollo de clases virtuales en escolares durante el Covid-19”, 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 la pandemia de Covid-19. En este estudio, se llegó a la conclusión que

debido a la pandemia y la falta de estrategias docentes el nivel de sedentarismo en los estudiantes es alto, el mayor nivel de actividad física baja se encuentra en mayor cantidad de estudiantes de 8 años género masculino (Molina Matute, 2020).

Basándose en los antecedentes tanto a nivel internacional, nacional y local, se destaca la relevancia de llevar a cabo investigaciones enfocadas en actividades lúdicas y el sedentarismo en niños. Al recopilar estas investigaciones, se obtuvo información esencial.

3. Problema de investigación

A nivel mundial, el sedentarismo infantil se ha convertido en una preocupación de salud pública debido a su asociación con la obesidad, enfermedades crónicas y problemas de desarrollo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha identificado la falta de actividad física como uno de los principales factores de riesgo para la salud infantil. Sin embargo, existe una brecha en la implementación efectiva de programas de actividades lúdicas que pueden reducir estos niveles de sedentarismo de manera significativa.

En Latinoamérica, el sedentarismo infantil presenta características y desafíos únicos. La región enfrenta problemas como la falta de infraestructura adecuada, desigualdades socioeconómicas y limitaciones en el acceso a espacios seguros para jugar.

En Ecuador, en la ciudad de Riobamba, el problema del sedentarismo infantil es significativo y refleja tanto las tendencias regionales como las particularidades locales, factores como la disponibilidad de espacios creativos, la seguridad y las prácticas culturales influyen en los niveles de actividad física de los niños.

El problema central de esta investigación es entender cómo las actividades lúdicas pueden ser utilizadas eficazmente para combatir el sedentarismo infantil en diferentes contextos.

A nivel mundial, es necesario evaluar cómo integrar estas actividades en programas de salud

pública. A nivel latinoamericano, es crucial identificar y replicar las mejores prácticas de los países que han tenido éxito en esta área. Finalmente, en Riobamba, Ecuador, es fundamental explorar las barreras y facilitadores locales para desarrollar estrategias efectivas y culturalmente adecuadas que promuevan un estilo de vida más activo entre los niños.

4. Justificación

La problemática del sedentarismo en niños es cada vez más preocupante debido al aumento de los índices de obesidad infantil y sus consecuencias para la salud. En este sentido, es fundamental investigar el impacto de las actividades lúdicas en la promoción de estilos de vida activos y saludables en los niños. Esta investigación ayudara a generar estrategias que fomenten la participación de los niños en actividades lúdicas, con el objetivo de reducir los niveles de sedentarismo y promover su bienestar físico y emocional.

A pesar de la importancia que se les atribuye a las actividades lúdicas como herramienta para combatir el sedentarismo en niños, existe una falta de estudios científicos que aborden de manera integral esta temática. Por lo tanto, esta investigación contribuirá a llenar este vacío de conocimiento y proporcionará evidencia científica sólida sobre los beneficios de las actividades lúdicas en la prevención y reducción del sedentarismo en niños. Además, permitirá identificar las variables que influyen en la participación de los niños en estas actividades, lo cual es crucial para el diseño de intervenciones efectivas.

A pesar de que existen investigaciones previas sobre el sedentarismo en niños, pocas se han centrado específicamente en el papel de las actividades lúdicas como estrategia para combatir este problema. Esta investigación se propone explorar nuevas perspectivas y enfoques en relación a este tema, a través de un diseño de investigación innovador que combina métodos cuantitativos y cualitativos. Los resultados de esta investigación contribuirán a ampliar el

conocimiento científico en el campo de la Educación Física y Deportiva, así como a generar nuevas líneas de investigación relacionadas con la promoción de estilos de vida activos en niños.

En conclusión, esta investigación es justificada por la urgente necesidad de abordar el sedentarismo infantil a través de enfoques innovadores y adaptados a diferentes contextos. Al explorar el potencial de las actividades lúdicas para combatir el sedentarismo, se espera ofrecer recomendaciones prácticas efectivas que puedan ser implementadas, contribuyendo así a la mejora de la salud y el desarrollo de los niños.

4.1 Objetivo general

- Determinar la incidencia de las actividades lúdicas y el sedentarismo en niños de la Escuela de Fútbol “Kairos”.

4.2 Objetivos específicos

- Analizar el sedentarismo en niños de la Escuela de Fútbol “Kairos”.
- Desarrollar un programa de actividades lúdicas en niños de la Escuela de Fútbol “Kairos”.
- Comparar pre y post intervención del sedentarismo en niños de la Escuela de Fútbol “Kairos”.

CAPÍTULO II.

5. MARCO TEÓRICO

5.1 Estado del arte

Para (Grosser & Starischka, 1988), “La actividad física en el deporte es la suma de todas las cualidades motrices (corporales) importantes para el rendimiento, y su realización a través de los atributos de la personalidad (por ejemplo, la voluntad, la motivación)” y, por lo tanto, “La aptitud física se mejora a través del ejercicio y la práctica de las capacidades físicas”.

(Balseca Abril, 2020) menciona que “La actividad lúdica es fundamental en la infancia, ya que promueve la autoconfianza, la autonomía y la formación de la personalidad, convirtiéndose en una actividad recreativa y educativa esencial. El juego, además de ser una fuente de diversión y disfrute, se utiliza frecuentemente como herramienta educativa. Estas actividades pueden incluir ejercicios físicos, mentales, destrezas y equilibrio, entre otros.”

5.2 Fundamentación teórica

5.2.1 Actividad física

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 Mundial de la Salud (OMS), reconoce a la actividad física como un factor influyente en la salud de las personas y la define como cualquier movimiento muscular

que supere el gasto metabólico basal, incluyendo tareas diarias como las laborales domésticas y laborales.

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).

5.2.2 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 canceres comunes en la población actual (López Navarrete , y otros, 2019).

5.2.3 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 mejora 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).

5.2.4 Motricidad humana

Es el conjunto de procesos que permiten al ser humano realizar movimientos coordinados y controlados, basados en la interacción entre el sistema nervioso central, el sistema muscular y el entorno. Incluye la capacidad de planificar, ejecutar y ajustar movimientos para llevar a cabo actividades cotidianas, deportivas y laborales. Se divide en motricidad gruesa, que involucra grandes grupos musculares y movimientos amplios como correr, saltar y levantar objetos pesados, y motricidad fina, que se centra en movimientos precisos y controlados que requieren la coordinación de músculos pequeños, como escribir, abotonar una camisa o manipular herramientas. La motricidad se desarrolla desde la infancia y continúa evolucionando a lo largo de la vida a medida que la persona enfrenta nuevos desafíos y contextos (Bucco dos Santos & Zubiaur González, 2013).

5.2.5 Tipos de motricidad

La motricidad se divide en dos áreas: la motricidad gruesa y la motricidad fina. Ambas trabajan en conjunto, pero cada una se enfoca en diferentes partes del cuerpo, contribuyendo al desarrollo motor de los niños desde temprana edad.

5.2.5.1 Habilidades motoras gruesas:

También conocidas como habilidades motoras fundamentales, incluyen movimientos grandes y globales que involucran grupos musculares grandes y coordinación de todo el cuerpo. Ejemplos de habilidades motoras gruesas son correr, saltar, lanzar, atrapar, trepar y balancearse (Rubiera Fernández, 2020).

5.2.5.2 Habilidades motoras finas:

Estas habilidades implican movimientos más precisos y coordinados que requieren el uso de músculos pequeños y una mayor destreza manual. Ejemplos de habilidades motoras finas incluyen escribir, dibujar, recortar con tijeras, abotonar, atar cordones y manipular objetos pequeños (Rubiera Fernández, 2020).

5.2.6 Actividades lúdicas

Las actividades lúdicas son un recurso sumamente eficaz para promover un aprendizaje significativo en los niños. La lúdica, entendida como una forma de vivir el día a día, permite experimentar placer y valorar los eventos cotidianos, percibiéndolos como actos de satisfacción física, espiritual y mental. A través de las actividades lúdicas, se facilita el desarrollo de diversas aptitudes, fortalece las relaciones interpersonales y fomenta el sentido del humor. Además, estas actividades predisponen la atención del niño y aumentan su motivación para el aprendizaje.

Cuando se incorporan actividades lúdicas en el entorno educativo, estas se transforman en una herramienta estratégica que facilita la adquisición de conocimiento de manera significativa y atractiva. Al crear un ambiente agradable y estimulante, las actividades lúdicas permiten que los niños se involucren de manera natural y activa en su propio proceso de aprendizaje. Esto no solo ayuda a desarrollar habilidades cognitivas, sino que también promueve el desarrollo emocional y social, esencial para el crecimiento integral del niño.

Además, las actividades lúdicas en el aula pueden adaptarse a diferentes estilos de aprendizaje, asegurando que cada niño tenga la oportunidad de aprender de manera que sea más efectiva y satisfactoria para ellos. Al fomentar la creatividad y el pensamiento crítico, estas actividades también preparan a los niños para enfrentar desafíos futuros, tanto académicos como personales, con una actitud positiva y resiliente (Candela Borja & Benavides Bailón, 2020).

En resumen, las actividades lúdicas no solo enriquecen el proceso de aprendizaje, sino que también contribuyen al bienestar general de los niños, creando un entorno educativo que valora la felicidad, la creatividad y la colaboración. Al integrar el juego en la educación, se cultivan habilidades y competencias que son fundamentales para el desarrollo integral y el éxito a largo plazo de los estudiantes.

5.2.7 Características de las actividades lúdicas

Diversión y entramiento

La principal característica de las actividades lúdicas es que son divertidas y entretenidas, lo que facilita la participación activa de los niños.

Aprendizaje natural

Estas actividades permiten el aprendizaje de manera natural y no forzada, el juego es fundamental para el desarrollo cognitivo y social de los niños, ya que, a través del juego, los niños experimentan, descubren y aprenden de su entorno.

Desarrollo integral

Las actividades lúdicas contribuyen al desarrollo físico, emocional, social y cognitivo. Vygotsky destaca la importancia del juego en el desarrollo social y emocional, afirmando que, a través del juego, los niños aprenden a cooperar, compartir y resolver conflictos.

Creatividad y expresión

Fomentan la creatividad y permiten la expresión de sentimientos y pensamientos de una manera libre y espontánea (Caballero Calderón, 2021).

5.2.8 Importancia de las actividades lúdicas

Las actividades lúdicas son esenciales para el desarrollo integral de los niños por varias razones:

Desarrollo cognitivo

Permiten a los niños explorar, descubrir y entender el mundo que los rodea. A través del juego, los niños desarrollan habilidades cognitivas como la resolución de problemas, la toma de decisiones y el pensamiento crítico.

Desarrollo social y emocional

Facilitan la interacción social, la cooperación y la empatía. Los niños aprenden a compartir, trabajar en equipo y manejar sus emociones, lo cual es crucial para su desarrollo emocional y social.

Desarrollo físico

Las actividades lúdicas que implican movimiento ayudan a desarrollar habilidades motoras gruesas y finas, mejoran la coordinación y promueven la salud física general.

Motivación y atención

Al ser divertidas y atractivas, las actividades lúdicas aumentan la motivación y la atención de los niños, facilitando un aprendizaje más efectivo y significativo (Paredes Bermeo, 2020).

5.2.9 Actividades lúdicas en la actividad física y deportiva

Las actividades lúdicas deportivas combinan el entrenamiento del juego con los beneficios del ejercicio físico. Estas actividades no solo promueven la salud física, sino que también fomentan el desarrollo social, emocional y cognitivo. A través de estas actividades, los niños aprenden habilidades motoras, desarrollan la coordinación y fortalecen sus músculos, todo mientras se divierten y socializan con sus pares.

Son juegos y ejercicios físicos diseñados para ser divertidos y motivadores, con un enfoque en la participación activa y el disfrute. Estas actividades pueden incluir deportes tradicionales adaptadas para ser más accesibles y atractivos para los niños, así como juegos y dinámicos específicamente creadas para promover la actividad física de manera lúdica (Palacios Sarmiento & Barrios Palacios, 2022).

5.2.10 Beneficios de las actividades lúdicas en la actividad física y deportiva

Desarrollo físico

Mejoran la condición física general, la coordinación, la fuerza y la resistencia.

Habilidades motoras

Fomentan el desarrollo de habilidades motoras gruesas y finas, esenciales para el movimiento y la agilidad.

Las habilidades motoras son las capacidades que posee una persona para realizar movimientos físicos de manera coordinada y eficiente. Estas habilidades implican la interacción entre el sistema nervioso, muscular y esquelético, y se desarrollan y perfeccionan a lo largo de la vida a través de la práctica y la experiencia. Las habilidades motoras se dividen generalmente en dos categorías principales:

El desarrollo adecuado de estas habilidades motoras es crucial para el funcionamiento diario y el bienestar físico de las personas. Además, las habilidades motoras juegan un papel importante en el rendimiento en actividades deportivas, el aprendizaje académico, la interacción social y la independencia funcional en la vida cotidiana (Rubiera Fernández, 2020).

Salud mental

Ayudan a reducir el estrés y la ansiedad, mejorando el estado de ánimo y la autoestima.

Desarrollo social

Facilitan la interacción social, la cooperación y el trabajo en equipo.

Disciplina y valores

Enseñan la importancia de la disciplina, el respeto a las reglas y el espíritu deportivo.

Las actividades lúdicas deportivas son una herramienta valiosa para promover el desarrollo integral de los niños. Al combinar diversión y ejercicios físicos, estas actividades no solo mejoran la salud física, sino que también fomentan habilidades sociales, emocionales y cognitivas. Incorporar estas actividades en el aula y en otros entornos educativos puede contribuir significativamente al bienestar y desarrollo holístico de los niños (Palacios Sarmiento & Barrios Palacios, 2022).

5.2.11 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)

5.2.12 Importancia de prevenir la inactividad física para la salud

La inactividad física se asocia con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2 y problemas cardiovasculares. Además, contribuye a un deterioro del bienestar mental y a una menor calidad de vida. Mantener un estilo de vida sedentario puede afectar la salud a largo plazo, disminuyendo la capacidad funcional y aumentando el riesgo de mortalidad (Leiva, y otros, 2017).

5.2.13 Clasificación de la inactividad física

La inactividad física se clasifica generalmente en:

- 1. Sedentarismo:** Actividad que requieren poco o ningún movimiento físico, como ver televisión, estar sentado durante largos períodos o utilizar dispositivos electrónicos.
- 2. Nivel de inactividad:** Realización de actividad que implican un bajo nivel de esfuerzo físico, como caminar lentamente o estar de pie sin moverse.

- 3. Inactividad moderada:** Se refiere a la falta de actividad física regular que no cumple con las recomendaciones mínimas de ejercicio, como actividades físicas ocasionales sin frecuencia constante.
- 4. Inactividad severa:** Ausencia total de cualquier tipo de actividad física incluyendo la falta de movimiento mínimo necesario para el mantenimiento de la salud básica (Organización Mundial de la Salud, 2018).

5.2.14 Enfermedades crónicas no transmisibles

Las enfermedades no transmisibles (ENT) son afecciones de larga duración y generalmente de progresión lenta que no se transmiten de persona a personas. Estas enfermedades son la principal causa de muerte y discapacidad en todo el mundo. A continuación, se describen algunos de las ENT más comunes:

1) Enfermedades cardiovasculares:

Incluyen condiciones como la enfermedad coronaria, la hipertensión arterial, el infarto de miocardio y los accidentes cerebrovasculares. Son causadas principalmente por factores de riesgo como el tabaquismo, una dieta poco saludable, la falta de actividad física y el consumo excesivo de alcohol.

2) Cáncer:

Hay más de 100 tipos diferentes de cáncer, que pueden afectar cualquier parte del cuerpo. Los factores de riesgo incluyen el tabaquismo, la obesidad, la exposición a radiaciones ionizantes, infecciones crónicas y ciertos factores genéticos.

3) Enfermedades respiratorias crónicas:

Incluyen afecciones como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), el asma y las enfermedades pulmonares intersticiales. Los principales factores de riesgo a cierto tipo de polvo y productos químicos.

4) Diabetes:

Una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre. La diabetes tipo 1 es de origen autoinmune, mientras que la diabetes tipo 2 está más relacionada con el estilo de vida, como la obesidad y la falta de actividad física.

5) Trastornos mentales:

Incluyen la depresión, la ansiedad, la esquizofrenia y el trastorno bipolar. Los factores de riesgo pueden ser tanto genéticos como ambientales, y el estrés también juega un papel significativo.

6) Enfermedades neurodegenerativas:

Como el Alzheimer y el Parkinson, que afectan el funcionamiento del cerebro. Suelen tener una progresión lenta y los factores de riesgo incluyen la edad avanzada y ciertos factores genéticos.

La prevención de las ENT se basa en la adopción de un estilo de vida saludable, que incluye una dieta equilibrada, la práctica regular de actividad física, la evitación del consumo de tabaco y la moderación del consumo del alcohol. Además, el manejo de estas enfermedades suele requerir un enfoque integral que involucre a múltiples disciplinas médicas. Los tratamientos pueden incluir medicamentos, terapias físicas, intervenciones quirúrgicas y cambios en el estilo de vida. Es crucial la detección temprana y el control regular de los factores de riesgo para prevenir complicaciones graves. La educación y la concienciación pública también juegan un papel fundamental en la prevención y el manejo de las ENT (García Muñoz, 2023).

5.2.15 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).

5.2.16 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 física 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).

5.2.17 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).

5.2.18 Actividades lúdicas y el sedentarismo en niños

El sedentarismo en la infancia es una preocupación a nivel mundial, ya que está asociada con una serie de problemas de salud física y mental. Sin embargo, las actividades lúdicas, que

combinan el juego y el ejercicio, se presentan como una solución efectiva para combatir esta tendencia.

Para incorporar efectivamente las actividades lúdicas en el entorno educativo y reducir el sedentarismo, es necesario considerar varios aspectos, cómo una planificación adecuada, espacios seguros, participación activa e integración en el currículo.

Las actividades lúdicas son una estrategia efectiva para reducir el sedentarismo en niños, promoviendo la actividad física de manera divertida y natural. Al integrar estas actividades en el entorno educativo y en la vida diaria de los niños, se pueden mitigar los efectos negativos del sedentarismo, mejorando su salud física y mental (Biddle & Asare, 2011).

CAPÍTULO III.

6. METODOLOGÍA.

6.1 Diseño de la investigación

Esta investigación se lleva a cabo de manera cuasiexperimental, debido a que se manipulo una sola variable y no se tomó grupo control. La metodología utilizada es descriptiva y se centra en aplicar un cuestionario sobre el sedentarismo, con el objetivo de registrar datos cuantitativos que muestren los efectos causados en la variable independiente.

6.2 Tipo de investigación

Este estudio se categoriza por su enfoque cuantitativo de naturaleza transversal. Los resultados son numerosa y se derivan de la utilización de instrumentos también cuantitativos durante un período específico de tiempo.

6.3 Técnicas e instrumentos para la recolección de datos

6.3.1 Técnica

El método de recopilación de datos es por medio de la siguiente encuesta:

- Encuesta para determinar los niveles de sedentarismo, desarrollada por la carrera de Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Ambato.

6.3.2 Instrumento

6.3.2.1 Encuesta para determinar los niveles de sedentarismo

Fue creado por Telmo Mauricio Balseca Abril y consiste en determinar los niveles de sedentarismo generalmente incluye una serie de preguntas diseñadas para evaluar el tiempo que una persona pasa realizando actividades sedentarias, como estar sentado o acostado, y su nivel

de actividad física en general. La encuesta puede enfocarse en varios aspectos de la vida diaria, como el trabajo, el tiempo libre y los hábitos de transporte.

Ilustración 1 Encuesta para determinar los niveles de sedentarismo

Pregunta N° 1.- ¿Realiza actividades Lúdicas en su casa?

- Siempre
- A veces
- Nunca

PREGUNTA N° 2: ¿Considera usted que las actividades lúdicas permiten divertirse a los niños?

- Siempre
- A veces
- Nunca

PREGUNTA N° 3: ¿Con que frecuencia usted se motiva para realizar una actividad de tipo lúdico o deportiva?

- Siempre
- A veces
- Nunca

PREGUNTA N° 4: ¿Usted realiza actividades deportivas o lúdicas?

- Siempre
- A veces
- Nunca

PREGUNTA N° 5: ¿Se incentiva usted para utilizar de manera adecuada su tiempo libre?

- Siempre
- A veces
- Nunca

PREGUNTA N° 6: ¿Usted se alimenta con una dieta balanceada acorde a su edad?

- Siempre
- A veces
- Nunca

PREGUNTA N° 7: ¿Considera usted que lleva hábitos saludables para prevenir el sedentarismo?

- Siempre
- A veces
- Nunca

PREGUNTA N° 8: ¿Conoce usted los efectos negativos que causa sedentarismo?

- Siempre
- A veces
- Nunca

PREGUNTA N° 9: ¿Conoce usted los problemas de salud que genera el sedentarismo?

- Siempre
- A veces
- Nunca

PREGUNTA N°10: ¿En su casa recibe información adecuada sobre el sedentarismo?

- Siempre
- A veces
- Nunca

6.4 Población y muestra

6.4.1 Población

El presente trabajo de investigación tomo como población a 10 estudiantes de la Escuela de Fútbol “Kairos”, la cual está compuesta por 10 Futbolistas con edades entre 10 y 15 años.

6.4.2 Muestra

Se realizo la delimitación de la población y fue requerido realizar una selección de muestra, por conveniencia, basado en los criterios de selección para el estudio que se llevó a cabo, por tanto, fue por conveniencia.

Tabla 1
Tamaño de la prueba de estudio

	Mujer	Hombre	Total
Porcentaje Total	0%	100%	100%
de Alumnos	0	10	10

Datos procesados en: Excel 360

Elaborado por: Moyota Daquilema Michael Alejandro

6.5 Análisis e interpretación 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.

CAPÍTULO IV.

7. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

7.1 Resultados

7.1.1 Encuesta para determinar los niveles de sedentarismo

Tabla 2

Pre y Post niveles de sedentarismo

	PRE			POST		
	Siempre	A veces	Nunca	Siempre	A veces	Nunca
¿Realiza actividades Lúdicas en su casa?	1	8	1	7	2	1
¿Considera usted que las actividades lúdicas permiten divertirse a los niños?	1	8	1	6	3	1
¿Con que frecuencia usted se motiva para realizar una actividad de tipo lúdico o deportiva?	0	9	1	8	2	0
¿Usted realiza actividades deportivas o lúdicas?	0	9	1	7	3	0
¿Se incentiva usted para utilizar de manera adecuada su tiempo libre?	0	9	1	9	1	0
¿Usted se alimenta con una dieta balanceada acorde a su edad?	0	3	7	5	3	2
¿Considera usted que lleva hábitos saludables para prevenir el sedentarismo?	0	8	2	6	3	1
¿Conoce usted los efectos negativos que causa sedentarismo?	0	4	6	5	4	1

¿Conoce usted los problemas de salud que genera el sedentarismo?	0	2	8	8	2	0
¿En su casa recibe información adecuada sobre el sedentarismo?	0	5	5	5	4	1

Datos procesados en: Excel 360

Elaborado por: Moyota Daquilema Michael Alejandro

La comparación entre las respuestas antes (pre) y después (post) de la intervención muestra mejoras significativas en la realización de actividades lúdicas en casa, la percepción de que estas actividades son beneficiosas para los niños, la motivación y frecuencia de participación en actividades lúdicas o deportivas, y el uso adecuado del tiempo libre. También se observó una mejora en los hábitos alimenticios y en los hábitos saludables para prevenir el sedentarismo. Además, el conocimiento sobre los efectos negativos y los problemas de salud causados por el sedentarismo aumentó, así como la recepción de información adecuada sobre este tema en el hogar. En resumen, la intervención fue efectiva en promover conductas más saludables y un mayor conocimiento sobre el sedentarismo.

Tabla 3

Prueba de normalidad

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
pre	0,206	10	,200*	0,884	10	0,146
post	0,273	10	0,034	0,798	10	0,014

Datos procesados en: SPSS

Elaborado por: Moyota Daquilema Michael Alejandro

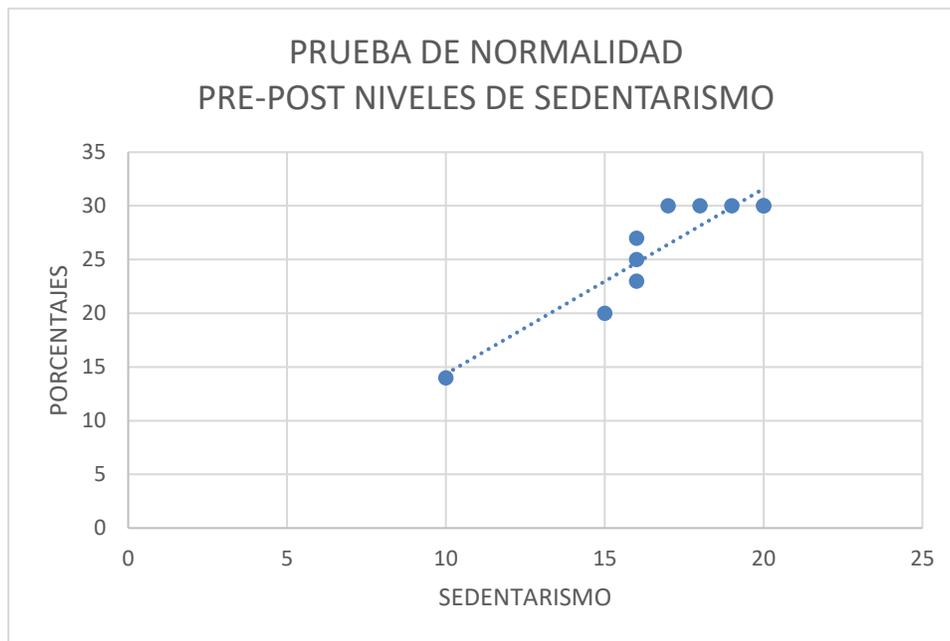


Figura 1 Prueba de Normalidad

Datos procesados en: SPSS

Elaborado por: Moyota Daquilema Michael Alejandro

La tabla muestra los resultados de las pruebas de normalidad Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk, tanto antes (pre) como después (post) de la intervención. En general, los valores de significancia (Sig.) mejoran después de la intervención, indicando una tendencia hacia una distribución normal en las mediciones pos-intervención. Por ejemplo, Shapiro-Wilk de 0,146 a 0,014 dando como mejora para poder utilizar Shapiro-Wilk donde mi investigación es paramétrica. Estas mejoras en las pruebas de normalidad sugieren que las intervenciones aplicadas han logrado estabilizar y normalizar las medidas de condición física de los participantes, lo que es un indicativo positivo del impacto de dichas intervenciones en la homogeneidad de los resultados de fitness.

Tabla 4

Prueba de muestras emparejadas

	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	Inferior	Superior	t	gl	Sig. (bilateral)
pre - post	-9,2	2,974	0,94	-11,327	-7,073	-9,783	9	0,00

Datos procesados en: SPSS

Elaborado por: Moyota Daquilema Michael Alejandro

La tabla de la prueba de muestras emparejadas muestra diferencias significativas entre las mediciones pre y post intervención en varios indicadores de condición física. La media disminuyó en -9,2 unidades, con un valor de significancia de 0,000, indicando una reducción significativa en la masa corporal. Estos resultados positivos reflejan mejoras en nuestra investigación dando nos considerables cambios en la composición corporal y la condición física de los participantes tras la intervención.

7.2 Discusión

Los resultados de la investigación muestran que la intervención fue altamente efectiva en mejorar varios aspectos del comportamiento y la condición física de los participantes. La frecuencia de actividades lúdicas en casa aumentó del 10% al 70% y la recepción de que estas actividades son divertidas para los niños se incrementó del 10% al 60%. Además, la motivación para realizar actividades lúdicas o deportivas creció del 0% al 80%, y la participación en estas actividades subió del 0% al 70%. La autoincentivación para utilizar adecuadamente el tiempo libre también mejoró significativamente, con un aumento del 0% al 90%. En términos de salud, el conocimiento sobre los efectos negativos y problemas de salud causados por el sedentarismo se incrementó notablemente, y la recepción de información adecuada en el hogar pasó del 0% al 50%.

Algunas investigaciones sustentan la presente investigación cómo, la investigación titulada “Propuesta de una guía lúdica, para mejorar la salud del adulto mayor, de la fundación FUDEINCO durante el año 2013”, elaborada por el estudiante Llanga Huaraca Henry Renan y la Lic. Paz Viteri Susana, la cual tiene como objetivo investigar la incidencia de las actividades lúdicas en el adulto mayor para mejorar su estado de salud, la fundación “FUDEINCO” del cantón Riobamba, Provincia Chimborazo (Paz Viteri & Llanga Huaraca, 2014).

La investigación nominada “Educación inclusiva y educación emocional: un binomio necesario en los procesos formativos”, elaborada por la Mgs. Barba Téllez María Nela, el Mgs. Maldonado Gavilánez Claudio Eduardo y la Msc. Carmen Navas Bonilla, la cual tiene como propósito revelar las relaciones existentes entre educación inclusiva y educación emocional (Navas Bonilla, Barba Téllez, & Maldonado Gavilánez, 2018).

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 & Molina, 2020).

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

CAPÍTULO V.

8. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

8.1 Conclusiones

- Tras la investigación se identificó una alta prevalencia de sedentarismo entre los niños de la Escuela de Fútbol “Kairos” antes de la implementación de cualquier programa de intervención.
- Se diseñó e implementó con éxito un programa de actividades lúdicas, logrando incentivar a los niños a participar más activamente en actividades físicas.
- La evaluación comparativa de los niveles de sedentarismo antes y después de la intervención evidenció una reducción significativa en el sedentarismo y un notable incremento en la actividad física entre los niños participantes.

8.2 Recomendaciones

- Se recomienda realizar evaluaciones periódicas del nivel de actividad física de los niños para identificar y abordar el sedentarismo de manera oportuna en la Escuela de Fútbol “Kairos”.
- Se sugiere mantener y expandir el programa de actividades lúdicas, incorporando nuevas actividades y ajustándolo según las necesidades y preferencias de los niños para asegurar una participación continua y entusiasta.
- Se recomienda continuar con la implementación de programas de intervención similares y realizar estudios de seguimiento a largo plazo para asegurar que los niveles de actividad física se mantengan elevados y el sedentarismo se mantenga reducido entre los niños.

CAPÍTULO VI.

9. INTERVENCIÓN

9.1 SISTEMA DE EJERCICIOS LÚDICOS PARA COMBATIR EL SEDENTARISMOS EN NIÑOS

9.2 Objetivo general

Desarrollar e implementar un sistema de ejercicios lúdicos destinados a reducir el sedentarismo en niños, promoviendo su actividad física y mejorando su bienestar general.

9.3 Justificación

La presente investigación tiene una justificación práctica, puesto que el diseño de un sistema de ejercicios lúdicos para combatir el sedentarismo en niños es una propuesta viable desde el punto de vista práctico. Existen múltiples recursos tecnológicos y herramientas disponibles. La implementación de un sistema de ejercicios lúdicos para combatir el sedentarismo en niños se basa en la necesidad urgente de abordar los crecientes problemas de salud asociados con la inactividad física en la infancia. La vida moderna, caracterizada por el uso excesivo de dispositivos electrónicos y la reducción de espacios seguros para el juego, ha llevado a un aumento alarmante del sedentarismo entre los niños. Este sistema de ejercicios lúdicos se presenta como una solución práctica y efectiva para fomentar la actividad física de manera divertida y accesible.

9.4 Planificaciones

SEMANA 1

OBJETIVO GENERAL:

- Promover hábitos saludables mediante la inclusión de actividades físicas diarias en la rutina de los niños.

OBJETIVO ESPECIFICO:

- Copilar datos mediante la realización de un pretest.

FECHA: 09 de abril de 2024

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
• Inicial	Socialización del tema	15 min		<ul style="list-style-type: none">• Colocamos la cinta para la realización de medidas de cada estudiante, utilizamos la báscula para obtener el peso de cada estudiante y realización de unas encuestas a cada estudiante.
• Parte Principal	Recopilación de datos mediante un test	40 min		
Parte Final	Agradecimiento	5 min		

SEMANA 2

OBJETIVO GENERAL:

- Diseñar juegos y actividades que mejoren la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad.

OBJETIVO ESPECÍFICO:

- Adaptar a los niños en las actividades programadas

FECHA: 16 de abril de 2024

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
• Inicial	Calentamiento articular y general.	20 min		
• Parte Principal	Actividades de adaptación enfocados en el cuerpo humano	30 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Flexiones de pecho 10  <ul style="list-style-type: none"> ➤ Saltar la cuerda 10 rep. x 2 series 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Coloque de las manos a la anchura de los hombros, juntamos las piernas, y el cuerpo en línea recta, lentamente baja el cuerpo hacia el suelo, flexionando los codos y manteniendo los codos cerca del cuerpo. La cabeza debe mantenerse en una posición neutral. ➤ Salta sobre la cuerda con los dos pies juntos a un ritmo moderado. Mantén los tobillos y rodillas relajados para absorber el impacto. Trata de que sea un movimiento fluido en lugar de dos posiciones diferentes. Aumenta la velocidad de la cuerda y el ritmo al que saltas.
Parte Final	Estiramiento	10 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estiramiento general. 	

SEMANA 3

OBJETIVO GENERAL:

- Diseñar juegos y actividades que mejoren la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad.

OBJETIVO ESPECÍFICO:

- Adaptar a los niños en las actividades programadas

FECHA: 23 abril de 2024

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
• Inicial	Calentamiento articular y generas	20 min		
• Parte Principal	Actividades de adaptación enfocados en el cuerpo humano	30 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sapitos 10  <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ensacados 1 Rep. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Comienzas con los talones uno contra el otro y las rodillas presionadas hacia el frente. Después de eso, no solo levantas los hombros, sino también las caderas y las piernas. ➤ Se realicen en un terreno plano, los participantes se ponen en línea recta, con las dos piernas metidas en costales o sacos de yute, cuando alguien da la señal todos salen saltando en carrera hasta llegar a la meta.
Parte Final	Estiramiento	10 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estiramiento general. 	

SEMANA 4

OBJETIVO GENERAL:

- Diseñar juegos y actividades que mejoren la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad.

OBJETIVO ESPECÍFICO:

- Adaptar a los niños en las actividades programadas

FECHA: 23 de abril 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 	Actividades de adaptación enfocados en el cuerpo humano	40 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Polichilenos 10  <ul style="list-style-type: none"> ➤ La vuelta al tronco o poste 1 Rep.  <ul style="list-style-type: none"> ➤ Estiramiento general 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Solo debes estar parado con la espalda recta, brazos topando las piernas, piernas unidas y dar saltos abriendo las piernas y los brazos hasta juntarlos con las palmas de manera repetitiva, como formando la imagen de una estrella. ➤ Nos colocamos en posición de carrera a la señal salen corriendo hacia el tronco o poste se dan media vuelta y regresan corriendo.
Parte Final	Estiramiento	10 min		

SEMANA 5

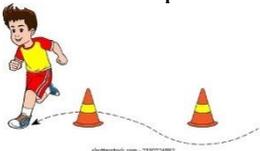
OBJETIVO GENERAL:

- Diseñar juegos y actividades que mejoren la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad.

OBJETIVO ESPECIFICO:

- Adaptar a los niños en las actividades programadas

FECHA: 30 de abril 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>Actividades de adaptación enfocados en el cuerpo humano</p>	30 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Flexiones de pecho 10 Rep.  <ul style="list-style-type: none"> ➤ Carrera Zig-Zag 1 Rep. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Coloque de las manos a la anchura de los hombros, juntamos las piernas, y el cuerpo en línea recta, lentamente baja el cuerpo hacia el suelo, flexionando los codos y manteniendo los codos cerca del cuerpo. La cabeza debe mantenerse en una posición neutral. ➤ Comienza en el punto de partida y termina donde está la estrella. Comienza haciendo una línea suave en forma de zigzag, a la orden salen corriendo hasta llegar a la estrella.
<p>Parte Final</p>	<p>Estiramiento</p>	10 min	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento general 	

SEMANA 6

OBJETIVO GENERAL:

- Promover una pérdida de peso saludable y sostenible mediante la reducción de la ingesta calórica diaria.

OBJETIVO ESPECIFICO:

- Establecer una disminución controlada de calorías consumidas, adaptada a las necesidades individuales basadas en la edad, sexo, peso actual, nivel de actividad física y objetivos de pérdida de peso.

FECHA: 07 de mayo de 2024

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
• Inicial	Socialización del tema	15 min		<ul style="list-style-type: none">• Aconsejable consumir alimentos bajos en calorías y que aporten nutrientes, como vitaminas y minerales, al organismo. Apuesta por productos naturales y frescos, como fruta, verdura, carne, pescado y huevos. También incluye los cereales y el aceite vegetal.
• Parte Principal	Alimentación saludable hipocalórica	40 min		
Parte Final	Agradecimiento	5 min		

SEMANA 7

OBJETIVO GENERAL:

- Diseñar juegos y actividades que mejoren la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad.

OBJETIVO ESPECIFICO:

- Adaptar a los niños en las actividades programadas

FECHA: 14 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>Actividades de adaptación enfocados en el cuerpo humano</p>	30 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sapitos 10 Rep.  <ul style="list-style-type: none"> ➤ Salto en hulas 1 Rep. ida y vuelta 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Comienzas con los talones uno contra el otro y las rodillas presionadas hacia el frente. Después de eso, no solo levantas los hombros, sino también las caderas y las piernas. ➤ Nos colocamos en posición el cuerpo semiflexionado con los pies juntos, brazos semi abiertos y saltamos sobre las hulas de ida y vuelta.
<p>Parte Final</p>	<p>Estiramiento</p>	10 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estiramiento general 	

SEMANA 8

OBJETIVO GENERAL:

- Diseñar juegos y actividades que mejoren la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad.

OBJETIVO ESPECÍFICO:

- Adaptar a los niños en las actividades programadas.

FECHA: 21 de mayo de 2024

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
• Inicial	Calentamiento general y articular	20 min		
• Parte Principal	Actividades de adaptación enfocados en el cuerpo humano	30 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Flexiones de pecho 10  <ul style="list-style-type: none"> ➤ Carretilla humana con velocidad  <ul style="list-style-type: none"> ➤ Estiramiento general. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Coloque de las manos a la anchura de los hombros, juntamos las piernas, y el cuerpo en línea recta, lentamente baja el cuerpo hacia el suelo, flexionando los codos y manteniendo los codos cerca del cuerpo. La cabeza debe mantenerse en una posición neutral. ➤ Se marcan una línea de salida y una línea de llegada y se inicia una competencia entre los 2 equipos. 2 niños de cada equipo forman la carretilla y corren desde la línea de inicio hasta la línea de meta. El equipo que termina primero gana.
Parte Final	Estiramiento	10 min		

SEMANA 9

OBJETIVO GENERAL:

- Diseñar juegos y actividades que mejoren la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad.

OBJETIVO ESPECÍFICO:

- Adaptar a los niños en las actividades programadas.

FECHA: 28 de mayo de 2024

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
• Inicial	Calentamiento general y articular	20 min		
• Parte Principal	Actividades de adaptación enfocados en el cuerpo humano	30 min	➤ Polichilenos 10  ➤ Carrera tres pies. 	➤ Solo debes estar parado con la espalda recta, brazos topando las piernas, piernas unidas y dar saltos abriendo las piernas y los brazos hasta juntarlos con las palmas de manera repetitiva, como formando la imagen de una estrella. ➤ Dividimos a los participantes en parejas de dos, luego colocamos uno a lado del otro para atarle con un pañuelo o cinta adhesiva los pies de los participantes, las parejas de tres pies (patas) tienen que correr hasta la línea de meta, coordinándose lo mejor posible para no perder el equilibrio. La primera pareja que cruce la meta gana.
Parte Final	Estiramiento	10 min	➤ Estiramiento general.	

SEMANA 10

OBJETIVO GENERAL:

- Diseñar juegos y actividades que mejoren la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad.

OBJETIVO ESPECÍFICO:

- Adaptar a los niños en las actividades programadas.

FECHA: 4 de junio de 2024

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
• Inicial	Calentamiento general y articular	20 min		
• Parte Principal	Actividades de adaptación enfocados en el cuerpo humano	30 min	➤ Sapitos 10 	➤ Comienzas con los talones uno contra el otro y las rodillas presionadas hacia el frente. Después de eso, no solo levantas los hombros, sino también las caderas y las piernas.
			➤ Levante de pesas 	➤ Consiste en llevar una barra desde el suelo hasta encima de la cabeza, abriendo los pies a la altura de los hombros y flexionando las rodillas, brazos abiertos para poder sostener las pesas y subir hasta el cuello, esto se lleva a cabo en dos modalidades o movimientos diferentes.
Parte Final	Estiramiento	10 min	➤ Estiramiento general.	

SEMANA 11

- Diseñar juegos y actividades que mejoren la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad.

OBJETIVO ESPECIFICO:

- Adaptar a los niños en las actividades programadas.

FECHA: 11 de junio de 2024

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
• Inicial	Calentamiento general y articular	20 min		
• Parte Principal	Actividades de adaptación enfocados en el cuerpo humano	30 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Flexiones de pecho 10 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Coloque de las manos a la anchura de los hombros, juntamos las piernas, y el cuerpo en línea recta, lentamente baja el cuerpo hacia el suelo, flexionando los codos y manteniendo los codos cerca del cuerpo. La cabeza debe mantenerse en una posición neutral.
			<ul style="list-style-type: none"> ➤ El torito con balón de fútbol 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El “Torito” es un juego que consta de un grupo de jugadores colocados en círculo, donde uno de los jugadores se coloca en el centro, la idea es simple, los jugadores que forman esta circunferencia deben tocar el balón entre ellos, evitando que el jugador que se encuentra en el centro pueda tocarlo.
Parte Final	Estiramiento	10 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estiramiento general 	

SEMANA 12

OBJETIVO GENERAL:

- Promover hábitos saludables mediante la inclusión de actividades físicas diarias en la rutina de los niños.

OBJETIVO ESPECIFICO:

- Copilar datos mediante la realización de un postest.

FECHA: 18 de junio de 2024

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
• Inicial	Socialización del tema	15 min		➤ Colocamos la cinta para la realización de medidas de cada estudiante, utilizamos la báscula para obtener el peso de cada estudiante.
• Parte Principal	Recopilación de datos mediante un test	40 min		
Parte Final	Agradecimiento	5 min		

BIBLIOGRAFÍA

- Balseca Abril, T. M. (2020). *Las actividades lúdicas en el sedentarismo para niños de 10 a 12 años del barrio de san felipe de la ciudad de latacunga en tiempos de la pandemia covid_19*. obtenido de universidad técnica de ambato: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/31930/1/tesis%20final-%20Telmo%20Mauricio%20Balseca%20Abril-%20firmada%20y%20aprobada.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.
- Biddle, S., & Asare, M. (2011). *Actividad física y salud mental en niños y adolescentes: una revisión de revisiones*. Obtenido de PubMed: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21807669/>
- Bucco dos Santos, L., & Zubiaur González, M. (2013). Desarrollo de las habilidades motoras fundamentales en función del sexo y del índice de masa corporal en escolares. *Copyright*. Obtenido de [file:///C:/Users/Personal/Downloads/editum,+180441-657221-1-CE%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Personal/Downloads/editum,+180441-657221-1-CE%20(1).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.
- Caballero Calderón, G. E. (2021). *Las actividades lúdicas para el aprendizaje*. Obtenido de Polo del Conocimiento : <file:///C:/Users/Personal/Downloads/Dialnet-LasActividadesLudicasParaElAprendizaje-7926973.pdf>

- Candela Borja, Y. M., & Benavides Bailón, J. (2020). Actividades lúdicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de básica superior. *revista de ciencias humanísticas y sociales (rehuso)*. obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/6731/673171026008.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://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/449/524>
- García Muñoz, S. (2023). *Informe las enfermedades no transmisibles y los derechos humanos en las américas*. obtenido de relatoría especial sobre derechos económicos sociales culturales y ambientales redesca: https://www.oas.org/es/cidh/informes/pdfs/2023/redesca_enfermedades_notransmisibles_ddhh_spa.pdf
- 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.
- Grosser, M., & Starischka, S. (1988). *Test de la condicion fisica*. barcelona: martínez roca.
- 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>
- Leiva, A., Marínez, M., Montero, C., Salas, C., Ramírez , R., Díaz , X., . . . Celis, C. (2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. *SciELO*. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872017000400006

- 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*.
- Molina Matute, B. E. (2020). *La Actividad Física en el desarrollo de clases virtuales en escolares durante el covid 19*. obtenido de universidad nacional de chimborazo: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/8126/1/6.-tesis%20%20brayan%20eduardo%20molina%20matute-ter-fis.pdf>
- Navas Bonilla, C., Barba Téllez, M. N., & Maldonado Gavilánez, C. E. (2018). Obtenido de Educación inclusiva y educación emocional: un binomio necesario en los procesos formativos: https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=es&user=jk4qtyeaaaaaj&citation_for_view=jk4qtyeaaaaaj:u5hhmvd_uo8c
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Más persoans activas para un mundo más sano*. obtenido de plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf
- Palacios Sarmiento, W. C., & Barrios Palacios, Y. D. (2022). *Actividades lúdicas deportivas para mejorar el uso del tiempo libre en adolescentes del colegio modesto carbo noboa*. obtenido de ciencia y deporte: <http://scielo.sld.cu/pdf/cyd/v7n3/2223-1773-cyd-7-03-75.pdf>
- Paredes Bermeo, E. E. (2020). *Importancia del factor lúdico en el proceso enseñanza-aprendizaje* . Obtenido de Universidad Andina Simón Bolívar : <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/8119/1/T3508-MINE-Paredes-Importancia.pdf>

- Paz Viteri, S., & Llanga Huaraca, H. R. (2014). *Propuesta de una guía lúdica, para mejorar la salud del adulto mayor, de la fundación fudeinco durante el año 2013*. obtenido de universidad nacional de chimborazo: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/1017/1/unach-ec-cul.fis-2014-0001.pdf>
- Pérez, I., & Molina, B. E. (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>
- Rubiera Fernández, Á. (2020). *Universidad de Valladolid*. Obtenido de Las Habilidades Motrices Básicas en Educación Física Escolar. Propuesta de intervención didáctica basada en ambientes de aprendizaje: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/43122/TFG-G4416.pdf?sequence=1>
- 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>
- Salamanca Patiño, J. C., & Solarte García, D. (2021). *Actividades lúdico pedagógicas para la prevención y control del sobrepeso y la obesidad en escolares de trece a dieciséis años en el Liceo Técnico Comercial Avancemos*. Obtenido de Fundación Universitaria Los Libertadores: <https://repository.libertadores.edu.co/server/api/core/bitstreams/50ab20cf-7778-467c-956a-8b41b5b302f5/content>
- 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/>

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>

Villavicencio Saez, A. Y., & Ávila Mediavilla , C. M. (2022). *Actividad física i nnovadora para disminuir el sedentarismo en los estudiantes*. obtenido de religación: <file:///c:/users/personal/downloads/dialnet-actividadfisicainnovadoraparadisminuirelsedentaris-9016500.pdf>

ANEXOS

1. Certificado de intervención

CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO “KAIRÓS”

Formación Integral Deportiva



CERTIFICADO

A petición verbal de la parte interesada, en debido y legal forma

Certifico

Que, conozco al Sr. MOYOTA DAQUILEMA MICHAEL ALEJANDRO con cédula de ciudadanía número 0605904150, estudiante de la UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO de la carrera de PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE, al haber cumplido sus horas de intervención, los días lunes, martes y jueves durante 12 (doce) semanas, realizado desde el 09 de abril del 2024 al 18 de junio del 2024, tiempo durante el cual ha demostrado responsabilidad, respeto y una conducta intachable, valores que le han hecho merecedor del aprecio y consideración.

Es todo en cuanto podemos certificar en honor a la verdad, facultando al interesado hacer uso del presente en lo que creyera conveniente dentro de los límites legales.

Atentamente



Ing. Jhonnatán Erazo

Director deportivo del CDEF KAIRÓS

Riobamba. Av. Atahualpa y calle la Victoria – San José del Chibunga
0998486534 - 0983868068

2. Carta de consentimiento



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN HUMANA Y TECNOLÓGICAS

CARTA DE CONSENTIMIENTO

En el marco legal y de acuerdo con la LEY ORGNICA DE EDUCACION INTERCULTURAL (LOEI) capítulo V de los derechos y obligaciones de la madre, padre y, o representante legal, artículo 13 literal C, F G, I; Se establece la siguiente carta de compromiso con lo siguiente:

Por medio del presente yo.....
Padre/madre de familia representante legal de..... Deportista que asiste a las actividades lúdicas De la provincia de Chimborazo, poder aplicar un método de entrenamiento basado en ejercicios y evaluar el antes y después de aplicar el método de actividades.

Firmo la presente, permitiendo al estudiantes de la Universidad Nacional del Chimborazo cumplir y hacer cumplir todos los puntos estipulados en el presente documento por el tiempo que mi hijo(o) o representado permanezca en los planes de entrenamiento.

Riobamba, 09 de abril de 2024

Firma del padre/madre o representante legal

3. Galería de fotos



Foto N°1: Registro de datos



Foto N°2: Salto se sacos



Foto N°3: Ejercicio con conos



Foto N°4: Partido amistoso

4. Formato de Instrumentos de investigación

Encuesta para determinar los niveles de sedentarismo

Pregunta N° 1.- ¿Realiza actividades Lúdicas en su casa?

- Siempre
- A veces
- Nunca

PREGUNTA N° 2: ¿Considera usted que las actividades lúdicas permiten divertirse a los niños?

- Siempre
- A veces
- Nunca

PREGUNTA N° 3: ¿Con que frecuencia usted se motiva para realizar una actividad de tipo lúdico o deportiva?

- Siempre
- A veces
- Nunca

PREGUNTA N° 4: ¿Usted realiza actividades deportivas o lúdicas?

- Siempre
- A veces
- Nunca

PREGUNTA N° 5: ¿Se incentiva usted para utilizar de manera adecuada su tiempo libre?

- Siempre
- A veces
- Nunca

PREGUNTA N° 6: ¿Usted se alimenta con una dieta balanceada acorde a su edad?

- Siempre
- A veces
- Nunca

PREGUNTA N° 7: ¿Considera usted que lleva hábitos saludables para prevenir el sedentarismo?

- Siempre
- A veces
- Nunca

PREGUNTA N° 8: ¿Conoce usted los efectos negativos que causa sedentarismo?

- Siempre
- A veces
- Nunca

PREGUNTA N° 9: ¿Conoce usted los problemas de salud que genera el sedentarismo?

- Siempre
- A veces
- Nunca

PREGUNTA N°10: ¿En su casa recibe información adecuada sobre el sedentarismo?

- Siempre
- A veces
- Nunca

5. Comparación de resultados de los datos de ALPHA-Fitness Test

5.1 Pre Intervención

Listado de los niños														
#	APELLIDOS Y NOMBRES	SECTOR	EDAD	SEXO	PESO KG	ESTATURA CM	IMC	Clasificación IMC	Perímetro de la cintura	Clasificación de PC	Plegue del tríceps	CLASIFICACION PT	Plegue sub-escapular	Clasificación PE
1	Jópez González Marta Joan	Bella Vista	10	M	34,00	144,00	16,4	Medio	64	Medio	12	Medio	9	Medio
2	Casillas Trujillo Basilio David	Maldonado	13	M	50,00	128,00	26,2	Muy Alto	70	Medio	17	Alto	14	Alto
3	Montalvo Aparicio Javier Eduardo	San Francisco	10	M	32,00	140,00	16,3	Medio	64	Medio	10	Bajo	8	Bajo
4	Sagias Saragosa Jesús Eduardo	San Luis	14	M	54,00	136,00	30,2	Muy Alto	75	Medio	25	Muy Alto	20	Muy Alto
5	Jópez Montero Herminio Sebastián	Sorogoyen	13	M	41,00	143,00	20,0	Medio	64	Bajo	11	Medio	10	Medio
6	García Curió Pablo Javier	Loma de Curió	10	M	55,00	135,00	30,1	Muy Alto	69	Alto	16	Alto	13	Alto
7	Valencia Castro Ricardo Israel	Los Pinos	13	M	25,00	127,00	16,8	Bajo	60	Muy Bajo	8	Bajo	6	Bajo
8	Alvarado Vargas Jorge Alberto	La Piramide	14	M	30,00	135,00	16,4	Muy Bajo	64	Muy Bajo	10	Medio	8	Bajo
9	Sagias Arreaga Kaitlin Guisela	Los Pinos	10	M	58,00	132,00	33,2	Muy Alto	69	Alto	17	Alto	9	Medio
10	Centeno Mendosa Enrique José	La Casita	15	M	40,00	139,00	20,7	Medio	60	Muy Bajo	7	Bajo	7	Bajo

5.2 Pos Intervención

Listado de los niños														
#	APELLIDOS Y NOMBRES	SECTOR	EDAD	SEXO	PESO KG	ESTATURA CM	IMC	Clasificación IMC	Perímetro de la cintura	Clasificación de PC	Plegue del tríceps	CLASIFICACION PT	Plegue sub-escapular	Clasificación PE
1	Jópez González Marta Joan	Bella Vista	10	M	33,3	144,00	16,0	Bajo	63	Bajo	10	Medio	7	Bajo
2	Casillas Trujillo Basilio David	Maldonado	13	M	49,2	138,00	26,8	Muy Alto	68	Bajo	15	Medio	12	Medio
3	Montalvo Aparicio Javier Eduardo	San Francisco	10	M	30,5	140,00	15,5	Bajo	62	Bajo	9	Bajo	7	Bajo
4	Sagias Saragosa Jesús Eduardo	San Luis	14	M	54,2	136,00	29,3	Muy Alto	74	Medio	23	Muy Alto	19	Alto
5	Jópez Montero Herminio Sebastián	Sorogoyen	13	M	39,7	143,00	19,4	Medio	63	Bajo	9	Medio	9	Medio
6	García Curió Pablo Javier	Loma de Curió	10	M	54,2	135,00	29,7	Muy Alto	67	Medio	14	Medio	11	Medio
7	Valencia Castro Ricardo Israel	Los Pinos	13	M	23,7	127,00	15,9	Muy Bajo	59	Muy Bajo	7	Bajo	5	Muy Bajo
8	Alvarado Vargas Jorge Alberto	La Piramide	14	M	29,5	135,00	16,1	Muy Bajo	62	Muy Bajo	8	Bajo	7	Bajo
9	Sagias Arreaga Kaitlin Guisela	Los Pinos	10	M	56,8	132,00	32,6	Muy Alto	68	Medio	16	Alto	7	Bajo
10	Centeno Mendosa Enrique José	La Casita	15	M	39,3	139,00	20,3	Medio	59	Muy Bajo	6	Muy Bajo	5	Muy Bajo

Los resultados post intervención muestran una mejora notable en la condición física de los niños evaluados. Se observa una disminución en el IMC y en el perímetro de la cintura, lo que indica una reducción del tejido adiposo. Las clasificaciones de PC (perímetro de la cintura) y PE (pliegue subescapular) reflejan una tendencia hacia valores más saludables, con varios niños pasando de clasificaciones altas o muy altas a clasificaciones medias o bajas. Además, los pliegues del tríceps también presentan mejoras, lo que sugiere una disminución en la cantidad de grasa subcutánea. En conjunto, estos datos demuestran la efectividad de las actividades lúdicas implementadas para reducir el sedentarismo y mejorar la salud física en los niños participantes.