

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**



Informe final de investigación previo a la obtención del título de Licenciado en  
Cultura Física y Entrenamiento Deportivo

**TRABAJO DE TITULACIÓN**

“ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES Y NIVELES DE ACTIVIDAD  
FÍSICA EN NIÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA PENSIONADO OLIVO”

**Autor:**

DIEGO ROBERTO USCA BARRIGAS

**Tutora:**

MGS. BERTHA SUSANA PAZ VITERI

**Riobamba - Ecuador**

**2020**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**CARRERA DE CULTURA FISICA**

**CERTIFICADO DEL TRIBUNAL**

Los miembros del tribunal de graduación del proyecto de investigación del título: **“ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES Y NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA PENSIONADO OLIVO”** presentado por **Diego Roberto Usca Barrigas**, y dirigida por **Mgs. Susana Paz**, una vez revisado el informe final del proyecto de investigación con fines de graduación escrito en el cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, se procede a la calificación del informe del proyecto de investigación.

**Mgs. Susana Paz**  
Tutora

.....  
Firma

**Mgs. Vinicio Sandoval**

Delegado del Decano

.....  
Firma

**Mgs. Isaac Pérez**  
Miembro del Tribunal

.....  
Firma

**PhD. Edda Lorenzo**  
Miembro del tribunal

.....  
Firma



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**CERTIFICADO DEL TUTOR**

Yo **Mgs. Bertha Susana Paz Viteri** docente de la carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Chimborazo, en calidad de tutor del proyecto de investigación titulado: **ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES Y NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA PENSIONADO OLIVO**, elaborado por el señor Diego Roberto Usca Barrigas con CI: 060388656-5, una vez realizada la totalidad de correcciones, certifico que se encuentra apto para realizar la defensa del proyecto. Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad facultando al interesado hacer uso del presente para los trámites correspondientes.

Atentamente,

---

Mgs. Bertha Susana Paz Viteri



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
COMISIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO CID  
Ext. 1133

Riobamba, 20 de febrero de 2020  
Oficio N° 058-URKUND-FCS-2020

Dr. Fausto Vinicio Sandoval Guampe  
**DIRECTOR CARRERA DE CULTURA FÍSICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**UNACH**  
Presente. -

Estimado Profesor:

Luego de expresarle un cordial y atento saludo, de la manera más comedida tengo a bien remitir detalle de la validación del porcentaje de similitud por el programa URKUND del trabajo de investigación con fines de titulación que se detalla a continuación:

No	Documento número	Título del trabajo	Nombres y apellidos del estudiante	Nombres y apellidos del tutor	% reportado o por el tutor	% de validación verificado	Validación	
							Si	No
1	D- 63989480	Actividades extracurriculares y niveles de actividad física en niños de la Unidad Educativa Pensionado Olivo	Usca Barrigas Diego Roberto	MSc. Bertha Susana Paz Viteri	7	7	x	

Por la atención que brinde a este pedido le agradezco

Atentamente,

Dr. Carlos Gafas González  
Delegado Programa URKUND  
FCS / UNACH



Fecha

Hora

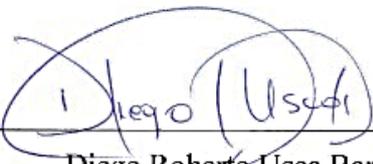
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
RECEPCIÓN DE DOCUMENTOS

90/02/20

C/c Dr. Gonzalo E. Bonilla Pulgar – Decano FCS

## AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad del contenido de este Proyecto de Graduación, nos corresponde exclusivamente a: Diego Roberto Usca Barrigas y Mgs. Bertha Susana Paz Viteri; y el patrimonio intelectual de la misma a la Universidad Nacional de Chimborazo.



Diego Roberto Usca Barrigas

CI: 060388656-5

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por regalarme el don de la vida, regalarme a mis padres y a mi familia quienes con su cariño y apoyo fueron un pilar fundamental durante mi formación profesional y personal.

A la Universidad Nacional De Chimborazo, que a través de la Facultad de Ciencias de la Salud, carrera de Cultura Física que aunaron los conocimientos propios de sus áreas para formarme como profesional, dándome un enfoque multidisciplinar acorde al proyecto de investigación a través de los docentes, que nos forjaron con su conocimiento para poder fórmanos como seres humanos.

De la misma manera deseo brindar mis sinceros agradecimientos a la Mgs. Bertha Susana Paz Viteri, por ser un pilar en fundamental quien con sus consejos y tutorías hiso posible la ejecución de la presente investigación.

## **DEDICATORIA**

El presente proyecto de investigación se dedicó a Dios por regalarme la vida, a mis padres Roberto Usca y Delfa Barrigas, por todo su apoyo, cariño y consejos para no rendirme en este largo proceso.

De manera especial a mi esposa Lisseth Gadvay, y a mis amadas hijas quienes se han convertido en un pilar fundamental durante este proceso quienes con su cariño y amor me han llenado de fuerzas para seguir de pie ante las adversidades.

A todas y cada una de las personas que han formado parte de este proceso.

## ÍNDICE GENERAL

Contenido

CERTIFICADO DEL TRIBUNAL.....	I
CERTIFICADO DEL TUTOR.....	II
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....	IV
AGRADECIMIENTO .....	V
DEDICATORIA.....	VI
ÍNDICE GENERAL.....	VII
ÍNDICE DE CUADROS .....	IX
ÍNDICE DE FIGURAS .....	IX
RESUMEN .....	X
ABSTRACT .....	XI
CAPITULO I.....	2
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	2
1.1 PROBLEMATIZACIÓN .....	2
1.2 JUSTIFICACIÓN .....	4
1.3 OBJETIVOS.....	5
1.3.1 Objetivo General.....	5
1.3.2 Objetivos Específicos. ....	5
CAPITULO II.....	6
2. MARCO TEÓRICO.....	6
2.1 EDUCACIÓN.....	6
2.1.2 Actividades escolares.....	7
2.1.3 Actividades Extracurriculares .....	7
2.1.4 Beneficios de la participación en las actividades extracurriculares.....	8
2.1.5 La importancia de las actividades extracurriculares .....	9
2.1 Salud .....	9
2.2 Actividad Física .....	10
2.2.1 Definiciones .....	10
2.2.2 Tipos de actividad física .....	11
2.2.3 Beneficios de la actividad físicas.....	11
2.2.4 Niveles de la actividad física .....	12
2.3 Relación entre las Actividades extracurriculares y físicas.....	13

CAPITULO III .....	15
3.1 METODOLOGÍA.....	15
3.1 TPO DE INVESTIGACIÓN: .....	15
3.2 Población y muestra.....	15
3.2.1 Población .....	15
3.2.2 Muestra .....	15
3.3 Variables .....	16
3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN .....	16
CAPITULO IV .....	18
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS. ....	18
4.1 Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad Educativa Pensionado Olivo .....	18
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	22
CONCLUSIONES .....	22
RECOMENDACIONES.....	23
BIBLIOGRAFÍA .....	24
ANEXOS .....	XII

## ÍNDICE DE CUADROS

<b>Cuadro N° 1.-</b> Población y muestra.....	15
<b>Cuadro N° 2.-</b> Índice de masa corporal.....	18
<b>Cuadro N° 3.-</b> Actividades Extracurriculares.....	19
<b>Cuadro N° 4.-</b> Niveles de Actividad Física.....	20
<b>Cuadro N° 5.-</b> Correlación entre las variables .....	21

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Gráfico N° 1.-</b> Correlación entre las variables .....	21
---	----

## RESUMEN

El presente proyecto de investigación tiene como objetivo determinar las actividades extracurriculares y los Niveles de Actividad Física en niños de la Unidad Educativa Pensionado Olivo de 6to y 7mo de Educación General Básica (E.G.B), teniendo en cuenta que las actividades extracurriculares son conocidas específicamente como aquellos programas curriculares vigentes, las mismas que sirven como complemento a necesidades culturales, deportivas o artísticas, mientras que los niveles de Actividad física se reflejan a través, de la realización de un trabajo en el menor tiempo posible y la intensidad que realice la actividad, puede ser moderado o intenso, la metodología que se utilizó fue de tipo descriptiva debido a que permitió establecer los datos, de campo al trabajar en el lugar de los hechos, transversal al realizar en un tiempo de determinado, la población de estudio fueron los estudiantes de la Unidad Educativa “Pensionado Olivo”, la muestra fue no probabilística e intencional conformada por 100 estudiantes de Educación General Básica, las técnicas que se utilizaron fueron las encuestas y los instrumentos el cuestionario Pictórico de la Actividad Física Infantil Desarrollado por Morera-Castro, Jiménez-Díaz, Araya-Vargas y Herrera-González, mediante los cuales se pudo realizar la obtención de datos, para la elaboración de los resultados se utilizó el programa estadístico SPSS versión 22 IBM, donde se pudo llegar a la conclusión que Se analizó que las actividades extracurriculares si se relacionan con los niveles de actividad física de los estudiantes, debido a que ejercer pocas actividades deportivas los estudiantes presentan poca actividad, el mismo que origina un sedentarismo perjudicando su salud al generar obesidad.

**Palabras claves:** Actividades académicas, Actividades extracurriculares, Actividad Física, Niveles de Actividad Física, salud.

## Abstract

This research is intended to determine extracurricular activities and physical activity levels in children of the "Pensionado Olivo" Education Unit of the 6th and 7th Basic General Education (E.G.B) taking into account that extracurricular activities are specific curricular programs in force, the same that serve as a complement to cultural, sports or artistic needs, while the levels of physical activity are reflected through the completion of a work in the shortest possible time and the intensity of the activity, can be moderate or intense, the methodology was based on a descriptive type because it allowed to establish the data, from the field when working in the place of the facts, transversal when performing at a specific time, the study population were the students of the Educational Unit "Pensionado Olivo", the sample was not probabilistic and intentionally it was applied to 100 students of Basic General Education, the techniques that used were the surveys, it was supported by a practical instruments that is the pictorial questionnaire of the children's physical activity developed by Morera-Castro, Jiménez-Díaz, Araya-Vargas and Herrera-González, through which It was possible to obtain data, for the elaboration of the results the statistical program SPSS version 22 IBM was used, where it could be concluded that it was analyzed that extracurricular activities do relate to the levels of physical activity of students, due to the fact that they exercise few sports activities, the students have little activity, which causes a sedentary lifestyle, damaging their health by generating obesity.

Keywords: Academic activities, extracurricular activities, physical activity levels.



Reviewed by: Granizo, Sonia

Language Center Teacher

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar las actividades extracurriculares y niveles de Actividad Física en niños de la Unidad Educativa Pensionado Olivo, La principal característica en esta investigación se centra en dos variables que serán: Actividades extracurriculares y niveles de actividad física. Las mismas que serán determinadas mediante la técnica de encuestas con su instrumento el cuestionario, en las cuales se verificara en qué nivel estarán las variables en los estudiantes de la unidad educativa pensionado olivo.

La actividad extracurricular se refiere a las actividades realizadas después del horario de clases que lamentablemente carece de una estructura para dirigir de mejor manera la práctica de actividad física, en sus niveles moderada o vigorosa. En la actualidad hay mayor énfasis en prevenir enfermedades cardio vasculares o problemas de obesidad infantil pero la educación física no proporciona grandes cantidades de actividad física (Annesi, Walsh, & Greenwood, 2016).

La conveniencia de desarrollar actividades extraescolares y el tipo de actividad ya sea deportiva, académica o el uso de tecnología, debemos tomar en cuenta la cantidad y el tiempo. en la actualidad este es un tema de debate amplio. En ciertas ocasiones encontramos a padres de familia, que tienen a sus hijos en varias actividades, ya sea en alguna actividad que piensan es de beneficio o por el tiempo que no pueden estar pendientes de ellos (Cladellas Pros, Clariana Muntada, Badia Martín, & Gotzens Busquets, 2015).

De la misma manera, los niveles de actividad física, distintos autores señalan que la actividad física es importante en el desarrollo y prevención de enfermedades cardio vasculares también indican que los niveles de actividad física y conductas sedentarias no son lados opuestos. Los niveles de actividad física disminuyen desde la infancia hasta la adolescencia y la edad adulta, con descensos mayores en niñas que en niños.

Como parte del grupo de investigación Actividad Física, Salud y Deporte, existe el grupo de semilleros denominado “raíz”, del cual se forma parte, es por ello que se realizó la presente investigación con el objetivo de conocer las actividades extraescolares y niveles de actividad física que poseen los niños de la unidad educativa Pensionado Olivo, de tal modo, poder relacionar en qué proporción se realizan fuera del horario de clases y determinar los niveles de actividad física en los niños.

## CAPITULO I

### 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1 PROBLEMATIZACIÓN

Para la realización de la presente investigación se tomó en cuenta diversas investigaciones que se realizaron a nivel mundial, nacional, regional y local, donde se ha podido evidenciar que:

Un estudio realizado en Japón por estudiantes universitarios utilizó una muestra de 256 estudiantes entre 11 a 17 años. Identificaron que el 46,7% de hombres y 61,3% de mujeres no cumplen con las recomendaciones para la práctica de actividad física, dando a conocer que los niveles de actividad física serían totalmente bajos, perjudicando en sí la calidad de vida de las personas, causando inconvenientes tanto físicos como psicológicos dentro del entorno en el que se desarrollan, puesto que la práctica de la actividad física se encuentra relacionada con las motivaciones y percepciones de la población acerca de la misma (Trujillo, Quintero, & Henao, 2018)

En la Universidad de la Rioja (España) con estudiantes de educación primaria de 6-12 años tomaron una muestra de 158, donde 76 fueron niños y 82 fueron niñas, se identificó que tan solo un 46,1% de las niñas realiza actividad físico-deportiva extraescolar. Estos porcentajes no son tan preocupantes en el caso de los niños (60,3%). Otro aspecto determinante en este trabajo ha sido el conocer el tiempo de práctica de los escolares que asisten a las actividades, siendo entre una y dos veces por semana el más determinante (92,1%). Asumiendo que las particularidades deportivas y el tiempo de práctica aquí manifestados, padres y educadores debemos promover la práctica regular de ejercicio físico de nuestros niños, provocando los efectos provechosos sobre la salud (Vaquero, 2007).

A nivel de Latinoamérica, en Colombia se realizó una investigación con una muestra de 189 niños entre 10 y 17 años en la se evidenció que él solo 26% de la población cumple con el mínimo de actividad física, el 56.3% dedican más su tiempo libre en ver más de 2 horas la televisión, evidenciando que estas cifras podrían agravarse aún más si se considera que demasiado tiempo sedente no es lo mismo que poco activo físicamente, puesto que el llevar una vida sedentaria afecta más que llevar una vida con poca actividad física (Humberto Prieto-Benavides et al., 2015).

En Chile, con una muestra de 145 niños, se obtuvo como resultado que sólo el 58.21% de los niños chilenos realizan regularmente actividad física extraescolares, mencionando que son datos alarmantes considerando que dentro de los horarios escolares la realización de los ejercicios no son suficientemente significativos, debido a que existen factores que pueden influir en la reducción significativa de los mismos, y que es importante que se diseñen estrategias que les permitan a los niños la actuación para poder promover las actividades físico-deportivas desde edades tempranas (Delgado & Montes, 2015).

En la Universidad San Francisco de Quito, se ha podido evidenciar que son muy altas las tasas de sedentarismo y baja actividad física y esta tasa sería también muy elevada en la población infantil especialmente en adolescentes. De hecho, según la ENSANUT-ECU, en el Ecuador el 20,3% de la población adolescente dedicaron entre 2 y 4 horas a ver la televisión y a videojuegos; el 5,4% estuvieron expuestos más de 4 horas al día. La misma encuesta señala que menos del 30% de los adolescentes realizaban actividad física (Llerena, 2015).

Además, en la Universidad Central del Ecuador, participaron 358 estudiantes de Actividad Física, tomados al azar, 58% del género femenino y 42% masculino, para determinar el nivel de AF se adaptó e implementó el cuestionario GPAQ de la Organización Mundial de la Salud, el mismo que constó de 17 ítems, para el rendimiento académico (RA), se creó un pequeño cuestionario de 6 ítems sobre actitudes relacionadas al rendimiento académico y sus notas del semestre anterior. Se encontró que el 9% no cumple con los niveles mínimos de AF recomendados para la salud. La AF en la UCE brinda un importante medio para el cuidado de la salud universitaria. Los estudiantes pasan más tiempo realizando AF moderada a la semana (>7 horas) en actividades como caminar o realizar actividades recreativas (Castillo, 2016).

En el plano local en Riobamba en la Unidad Educativa Pensionado Olivo tiene considerable aceptación ya que actualmente no ha contado con un estudio formal que pueda determinar las actividades extracurriculares y los niveles de actividad física. La investigación establecida busca mediante la aplicación de conceptos, referencias, documentos entre otras, indagar la relación entre las variables mencionadas, y saber si están o no presentes en los estudiantes que van hacer encuestados.

## **1.2 JUSTIFICACIÓN**

La Investigación es importante porque al poder detectar a tiempo el problema de la escasa actividad física en los niños, se puede ayudarlos a salir del mismo y a promover su desarrollo físico y mental, junto a los docentes de Cultura Física quienes deberían colaborar en la realización de actividades físicas para los estudiantes.

Es Factible ya que vamos a detectar los niveles de actividad física y las actividades extracurriculares a través de cuestionarios relacionados al tema, de esta manera conocer si los encuestados poseen niveles de actividad física aceptable, su resultado nos ayudara a dar, nuestras conclusiones y futuras recomendaciones a los estudiantes.

Es de impacto porque el niño debe conocer acerca de la inactividad física ya que actualmente es uno de los problemas que perjudican a la salud del ser humano en general. Tiene relevancia ya que también por medio de esta investigación se pretende informar que realizar actividad física mínima de 30 minutos diarios es muy importante para una buena calidad de vida para todos entonces así evitaremos el sedentarismo de nuestras vidas ya que en esta época es uno de las principales causas de muerte, para que el niño se interese más en realizar actividades que beneficien su salud.

## **1.3 OBJETIVOS**

### **1.3.1 Objetivo General.**

Determinar las actividades extracurriculares y los Niveles de Actividad Física en niños de la Unidad Educativa Pensionado Olivo de 6to y 7mo de Educación General Básica (E.G.B).

### **1.3.2 Objetivos Específicos.**

- Establecer las actividades físicas extraescolares en los niños de la Unidad Educativa Pensionado Olivo de 6to y 7mo de Educación General Básica (E.G.B), mediante el cuestionario denominado inventario de actividad física habitual para escolares (IAFHAE).
- Identificar los niveles de actividades físicas en los niños de la Unidad Educativa Pensionado Olivo de 6to y 7mo de Educación General Básica (E.G.B), mediante el Cuestionario Pictórico de la Actividad Física Infantil.
- Analizar los resultados obtenidos en los cuestionarios en relación a las actividades extracurriculares y niveles de actividad física de los niños de la Unidad Educativa Pensionado Olivo de 6to y 7mo de Educación General Básica (E.G.B).

## CAPITULO II

### 2. MARCO TEÓRICO

#### 2.1 EDUCACIÓN

La educación es un proceso humano y cultural complejo. Para determinar su fin y su contextualización es importante tener en cuenta la situación y naturaleza del hombre y de la cultura en su conjunto, en su totalidad, para lo cual cada peculiaridad tiene sentido por su vínculo y dependencia con las demás y con el conjunto (León, 2007).

La educación busca el refinamiento y la seguridad del ser humano, se dice que es una manera de libertad. De allí el contraste más complicado de la educación: puesto que busca afirmar libertad a los individuos, pero la educación requiere de mucha disciplina, rendición, conducción, y se guía bajo signos de apremio y a veces de absolutismo, firmeza y direccionalidad.

Según la UNESCO citado por (León, 2007) menciona que existen objetivos de la Educación

1. **Fomentar la atención y educación de la primera infancia.** Demanda mayores posibilidades de apoyar a los infantes, sus familias y comunidades en cada una de las dimensiones en las que los niños se desenvuelven, sean estos social, físico, emocional y cognitivo. De la misma manera hace relevancia en aquellos infantes que son más vulnerables como por ejemplo aquellos que viven en escasez económica, los huérfanos del SIDA, residentes en zonas rurales entre otros.
2. **Ofrecer a todos enseñanza primaria gratuita y obligatoria.** – Procura que en su gran mayoría los infantes puedan llegar a completar la educación primaria, puesto que mencionan que la educación debe ser gratuita y obligatoria para todos.
3. **Fomentar el acceso de los jóvenes y adultos a programas adecuados de aprendizaje y preparación para la vida diaria.** Toma en cuenta aquellas necesidades que se pueden presentar en el ámbito educativo, puesto que pide que se favorezca el acceso imparcial a programas apropiados de aprendizaje y menciona fundamentalmente la preparación para la vida diaria.
4. **Aumentar en un 50 por ciento el número de adultos alfabetizados.** Se requiere mejorar la alfabetización de las personas adultas, realizar una progresión de un 50% erradicando el analfabetismo, prestando una mayor atención a las necesidades de las

mujeres. Además, menciona que todas las personas deberían poseer la posibilidad de seguir aprendiendo a lo largo de toda la vida.

5. **Mejorar la calidad de la educación** Se refiere a la calidad en la que se desarrolla la educación en todos sus exteriores, a fin de crear las situaciones para que los individuos puedan conseguir la excelencia. En su gran mayoría los educados deben poseer capacidad para conseguir resultados por medio del aprendizaje resultados reconocidos y medibles, en particular por lo que respecta a la lectura, la aritmética y otras competencias fundamentales para la vida diaria

### **2.1.2 Actividades escolares**

La organización actual del tiempo escolar expresa varias particularidades y realidad de la educación del siglo XIX, conveniente de una sociedad firme, la cual poseen la tarea de transferir conocimientos a una población concreta bajo el principio de que todo el mundo debía educarse de la misma manera, sin embargo, la realidad social, la escuela y la generalidad misma de conocimiento han transformado. Los sistemas educativos poseen extensas coberturas y atienden a una población de gran pluralidad social y cultural, puesto que las instituciones cada día son más autónomas, relacionadas entre sí por redes informáticas y con una correspondencia flexible a su ambiente (Martinic, 2015).

La relación entre el tiempo escolar y el aprendizaje es una de las inquietudes que ha tenido la indagación educacional. Puesto que varios estudios se fundamentaron en el manejo del tiempo por parte del educador y su consecuencia en la atención del estudiante. Esta apariencia ha descansado en un concepto imparcial de tiempo concretándola como una variable independiente que puede acrecentar o disminuir físicamente, según las necesidades del método y del docente, de la misma manera se considera el tiempo como un concepción intrínseco y relativo. En este caso el tiempo es una variable que se encuentra relacionada con las necesidades que presentan las personas, las interacciones, contextos y culturas en las cuales estos se desenvuelven.

### **2.1.3 Actividades Extracurriculares**

Las actividades extracurriculares son conocidas específicamente como aquellos programas curriculares vigentes, las mismas que sirven como complemento a necesidades culturales, deportivas o artísticas en la sociedad, además son un equilibrio a las actividades curriculares, nos permite utilizar de mejor manera el espacio de ocio y tiempo libre, y nos permite una mejor formación integral del estudiante (Fernandez, 2012).

De la misma manera poseen una relación a las actividades que se realizan en la escuela, pero no están expuestas a cumplir con un horario, número de participantes, cantidad exacta de contenidos. Esta facilidad hace que el estudiante adquiera conocimientos, habilidades y destrezas que van más allá de la formalidad de la educación (Alcántara & Vara, 2017).

Según Brown (2018) la participación en actividades física deportivas y recreativas en su tiempo libre permite interactuar con su entorno social, y de esta manera mejorar sus niveles de actividad física a través de ejercicios que conlleven un gasto calórico que va en beneficio de la salud y mente del estudiante.

Las actividades extracurriculares son programas que compensan dos condiciones básicas:

1. No son parte del programa curricular regular de la escuela.
2. Tienen cierta estructura (no sólo para socializar, pero para para tratar de realizar una misión o meta social)

#### **2.1.4 Beneficios de la participación en las actividades extracurriculares**

Estas actividades se han mostrado beneficiosas, en especial, aquellas relacionadas con los estudios que cursaban los estudiantes. Hay evidencias claras de la posibilidad de mejorar el rendimiento escolar en niños carenciados mediante la utilización de instrumentos adecuados y específicos como el apoyo escolar (Linconao, 2018).

Brown (2018) alude que varios estudios han considerado beneficioso la realización de actividades extracurriculares puesto que aquellos niños que participan de ellas son más propensos a:

- Sacar mejores notas
- Sacar calificaciones más altas en los exámenes estandarizados
- Obtener un nivel educativo más alto
- Asistir a la escuela con más regularidad
- Tener un alto auto concepto

Así como también se ha evidenciado que los infantes que participan en actividades extracurriculares llegan hacer menos propensos a:

- Poseer conductas agresivas

- Cometer actos delincuentes
- Abandonar la escuela
- Tener problemas de autoestima

### **2.1.5 La importancia de las actividades extracurriculares**

El aprendizaje no tiene que detenerse cuando la escuela culmina, puesto que existen varios centros extracurriculares, clases dirigidas y actividades recreativas que logran reforzar las habilidades claves, que beneficiaran a los niños el desarrollo, físico, emocional y cognitivo (García, 2014).

Las actividades extracurriculares son conocidas como aquel complemento agraciado para poseer una vida académica balanceada y sin duda, se han constituido como una herramienta relevante dentro del entorno educativo por su aportación a la alineación integral de los estudiantes, por medio del desarrollo de estas actividades se originan aspectos como la sana diversión, buena armonía y unificación.

## **2.1 Salud**

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), como uno de los entes principales sobre temas de salud a nivel mundial define a la salud como estado de completo bienestar físico, mental y social y no simplemente la ausencia de dolencias o enfermedades, a fin de admitir a los individuos a llevar una vida social y económicamente productiva.

La palabra Salud es una de las más monopolizadas a nivel mundial puesto que describe cómo se siente el cuerpo de un individuo, puesto que es un estado general entre la mente y el cuerpo, por ello requiere estar libre de algún padecimiento, enfermedad, lesión o dolor. Estar sano es un estado ansiado debido a que el estado de salud de una persona inquieta directamente su capacidad para desempeñar en el mundo. Por ejemplo, aquella persona que padece de un dolor crónico de alguna parte de su cuerpo no llega a ser capaz de ejecutar tareas simples del día a día debido a su estado de salud (Alcántara & Vara, 2017).

De la misma manera Valle (2017), menciona que la salud es el equilibrio entre la mente y el cuerpo de las personas, puesto que la salud es todo relacionado con el bienestar físico, moral, social, espiritual, mientras que la enfermedad origina un desequilibrio, por avasallamiento. La salud es conocido como uno de los conceptos más positivos que alcanza recursos personales y sociales, así como de desplazamiento física para un óptimo desarrollo.

## **2.2 Actividad Física**

### **2.2.1 Definiciones**

La actividad física no es otra cosa que un movimiento de varias distribuciones corporales que se originan por el ejercicio de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un explícito gasto de energía. El ejercicio físico conjetura una subcategoría de la anterior, debido a que conserva los requisitos de ser imaginada para ser llevada a cabo de manera periódica, con el fin de conservar o mejorar la forma mecánica (Balboa, 2017).

Según la Organización Mundial de la Salud (2018) menciona que:

Es considerada como un factor en el cual intercede en el estado de la salud de los individuos, y la precisa como una de las principales estrategias que favorece en la prevención de la obesidad entendiéndola como todo tipo de movimiento corporal originado por los músculos esqueléticos y que provoca un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. Contiene actividades de usanza diaria, como las tareas del hogar y del trabajo. De la misma manera se llega a involucrar dentro de esta contextualización actividades que solicitan de algún grado de energía como, por ejemplo, lavarse los dientes, transportarse de un lugar a otro para reparar las necesidades, lavar el carro, ejecutar un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que el ser humano realiza cotidianamente.

Por tanto, la actividad física, es entendida como aquellos movimientos intencionales, que se encuentran presente bajo diferentes formas y, entre dichas actividades, cuando preexiste una vigilancia directa hacia la búsqueda de mejoras corporales, surgen nuevos conceptos, tales como el de ejercicio físico, juegos, deporte, etc.

Entre los elementos definidores de los ejercicios físicos se detallan aquellos aspectos significativos que son:

- Orientación consciente hacia un objetivo persiguiendo el acatamiento de una tarea motor donde los aspectos cognitivos configuran en un primer plano.
- Complejidad de condiciones anatómicas y energéticas, de procesos de dirección y regulación fisiológica y cognitiva.
- Presencia de retroalimentaciones invariables de los movimientos ejecutados, así como de la consecuencia de la diligencia.

### 2.2.2 Tipos de actividad física

La actividad física se la puede clasificar en función de múltiples aspectos, como son la intensidad, los objetivos que se proponga (mejorar la salud, acrecentar el rendimiento, perfeccionar la potencia), la duración, o en función de los sistemas corporales que estén trabajando para ejecutarlas. En esta línea, podemos distinguir entre tres tipos diferentes de trabajos: cardiovascular, de fuerza o de estiramientos. Todos son necesarios y complementarios, aunque puede considerarse que el cardiovascular es el que tiene una incidencia más marcada en la mejora del estado de salud en general (Brenes, 2015).

- **Actividad física No estructurada.** son aquellas que incluyen varias actividades normales que se puede encontrar en la vida cotidiana como caminar, subir escaleras ir en bicicleta entre otros (Williams, 2002).
- **Actividad física estructurada.** son aquellas que son planificadas, ya que de la actividad que se realice, acatando las normas de la actividad. Por ejemplo, participar de clases de gimnasia o ejercicios de gimnasio bajo supervisión de un técnico. Partidos de básquetbol, fútbol, vóleibol, etcétera, con reglas de juegos (Williams, 2002).
- **Actividad física moderada.** Requiere un esfuerzo moderado que acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco. Aumenta la frecuencia de la respiración y el calor corporal (puede producir sudor). Por ejemplo: caminar a paso rápido o trotar, bailar, jardinería, tareas domésticas, participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos (Williams, 2002).
- **Actividad física intensa.** Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca, además, del calor corporal, por lo que se produce sudor para poder evaporar y perder el calor que se va generando con el ejercicio intenso. Por ejemplo: correr, acelerar el paso en una subida, pedalear fuerte, hacer ejercicios aeróbicos como nadar, bailar con buen ritmo, deportes y juegos competitivos fútbol, voleibol (Perlaza, 2015).

### 2.2.3 Beneficios de la actividad físicas

Cintra (2011) menciona que la actividad física regular de intensidad moderada como, montar en bicicleta, caminar, trotar, o ejercer algún tipo deporte, poseen enormes beneficios para la salud. En todas las edades, los beneficios que poseen las actividades físicas equilibran los posibles daños provocados, por ejemplo, por accidentes. Realizar algún tipo de actividad

física aumenta el tiempo de vida y mejora la calidad de la misma. Volviéndonos más activos a lo largo del día de formas relativamente simples podemos alcanzar fácilmente los niveles recomendados de actividad física.

La actividad física regular y en niveles adecuados:

- Perfeccionamiento el estado muscular y cardiorrespiratorio;
- Mejora la salud ósea y eficaz;
- Disminuye el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer (como el cáncer de mama y el de colon) y depresión;
- Reduce el peligro de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera; y
- Es esencial para el equilibrio energético y el control de peso
- Da más vitalidad y energía
- Fortifica la estructura ósea y muscular
- Perfeccionamiento el sistema inmunológico
- Retrasa o impide enfermedades crónicas
- Evita la disminución de la respuesta motora
- Reconoce el peso corporal
- Comprime el estrés, la ansiedad y la depresión
- Ofrece más oportunidades para interactuar y relaciones con otros individuos
- Favorece la vida independiente del adulto mayor.

#### **2.2.4 Niveles de la actividad física**

En 2010, a escala mundial, alrededor del 23% de los adultos de 18 años o más no se mantenían suficientemente activos (un 20% de los hombres y un 27% de las mujeres). En los países de ingresos altos, el 26% de los hombres y el 35% de las mujeres no hacían suficiente ejercicio físico, frente a un 12% de los hombres y un 24% de las mujeres en los países de ingresos bajos. Los niveles bajos o decadentes de actividad física suelen incumbir con un producto nacional bruto eminente o progresivo. La mengua de la actividad física se debe injustamente a la inacción durante el tiempo de ocio y al sedentarismo en el trabajo y el hogar. Del mismo modo, el mayor uso de modos de transporte “pasivos” también contribuye a una insuficiente actividad física (Organización Mundial de la Salud, 2018).

Los niveles de Actividad física se manifiestan por medio, del escaso trabajo de actividad física, así como también el menor tiempo y el ímpetu que efectúe la actividad, puede ser moderado o intenso. El nivel de Actividad física varía de una persona a otra y estriba de lo ejercitado que esté cada uno y de su forma física (Perlaza, 2015).

Entre los factores ambientales afines pueden desalentar a las personas de conservar más activos, están:

- El miedo a la violencia y a la perturbación en los espacios externos;
- Un tráfico denso;
- La mala calidad del aire y la contaminación;
- La falta de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas.

Según la Organización Mundial de la salud (2018), recomienda que las actividades físicas se deben realizar afines a la edad de cada individuos en las que detalla lo siguiente:

#### **Para niños y adolescentes de 5 a 17 años de edad**

- Ejercer al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa.
- Permanencias superiores a los 60 minutos de actividad física procuran aún mayores beneficios para la salud.
- Ello debe contener actividades que fortifiquen los músculos y huesos, por lo menos tres veces a la semana.

#### **2.3 Relación entre las Actividades extracurriculares y físicas.**

La actividad física extracurricular se refiere aquella que esta fuera de las horas obligatorias de educación física curricular, que se las realiza en el tiempo libre, sin embargo su participación es de carácter voluntario lo cual motiva a la realización de actividad física (Vaquero, 2007).

Por ello, en las prácticas físicas extraescolares incluimos tanto la vertiente competitiva de la motricidad, el deporte, como todas aquellas otras manifestaciones lúdico-motrices que realizan los alumnos de Primaria (Vaquero, 2007).

En definitiva, la mirada al uso del tiempo libre de los escolares, es de extrema importancia si se quieren diseñar políticas de intervención para su buen uso. Los agentes socioculturales encargados de promover este tipo de actividades, deben pasar obligatoriamente por un

diagnóstico previo del uso del tiempo libre de los escolares que permite orientar y dar las pautas para el diseño de programas acordes a las necesidades de la población escolar.

A la hora de escoger una actividad física como extracurricular se debe tener en consideración tanto la edad del pequeño o pequeña como sus gustos o preferencias. En general, las actividades que implican movimiento son muy recomendables, pero hay que saber cuál es la más adecuada para que los beneficios sean realmente positivos. Ni todos los deportes y actividades están recomendados para todos, ni todas las preferencias son las mismas (Ferrer, 2019).

Veamos, a continuación, los beneficios de las actividades físicas como extraescolares:

- **Intervienen en el desarrollo psicomotriz.** En las iniciales etapas del desarrollo es significativo que los más pequeños posean estímulos incomparables. Las actividades extraescolares en etapas tempranas, favorece la progresión natural (Ferrer, 2019).
- **Fortalecen los huesos y músculos.** Todas aquellas actividades en las que coexista cierto impacto (saltar, correr...) van a intervenir de forma directa en que los huesos crezcan más fuertes. Los músculos van a obtener un mayor tono, sobre todo si existe en el ejercicio practicado cierto mecanismo de fuerza (Ferrer, 2019).
- **Mejoran la resistencia cardiovascular.** El orden es esencial para que el corazón y los vasos se marchen acomodando al requerimiento que el deporte pueda sobrellevar a largo plazo. La práctica del deporte previene la aparición de posibles patologías de índole cardiovascular (Ferrer, 2019).
- **Previenen el sobrepeso y la obesidad.** El sobrepeso en la infancia es una de las grandes imperfecciones de nuestra sociedad. No obstante conservarse activo no es el único factor que previene el sobrepeso, es una parte indudable en el conjunto de hábitos vigorosos que van a ayudar a combatirlo. El sedentarismo, derivado por las horas de estudio y las horas delante del televisor o la consola, necesita un revulsivo, y las actividades extraescolares deportivas (Ferrer, 2019).

## CAPITULO III

### 3.1 METODOLOGÍA

El presente trabajo investigativo proviene de un proyecto de investigación institucional denominado PRAFACVID (Programa recreativo sobre actividades física, factores asociados y calidad de vida, niveles escolares) correspondiente a la carrera de Cultura Física.

#### 3.1 TPO DE INVESTIGACIÓN:

**Según el nivel** Descriptiva este tipo de investigación nos permite determinar los datos

**Según el diseño** De campo porque se extrae la información desde la fuente misma

**Según la secuencia temporal** Transversal

**Según la cronología de los hechos** Cualitativo

#### 3.2 Población y muestra

##### 3.2.1 Población

En el presente proyecto de investigación la población se determinó con 746 estudiantes de la Unidad Educativa “Pensionado Olivo” de la ciudad de Riobamba por su diversidad tanto en el ámbito cultural como socioeconómico

##### 3.2.2 Muestra

La muestra del proyecto de investigación serán los 100 estudiantes de 6to y 7mo Año de Educación General Básica (E.G.B) de la Unidad Educativa “Pensionado Olivo” de la ciudad de Riobamba los mismos que se encuentran dentro del rango de edad entre los 10 a 12 años.

**Cuadro N° 1.- Población y muestra**

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NIÑOS	57	57%
NIÑAS	43	43%
<b>TOTAL</b>	100	100%

Fuente: Investigador

### 3.3 Variables

**Variable independiente** Actividades extracurriculares

**Variable dependiente** Niveles de actividad física

### 3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

#### Técnicas y procedimientos

Tanto para la variable independiente como para la variable dependiente se tomó en cuenta como técnicas el cuestionario.

#### TÉCNICA

- **Encuesta.** - es una de las técnicas de investigación social de más extendido uso en el campo de la Sociología que ha trascendido el ámbito estricto de la investigación científica, para convertirse en una actividad cotidiana de la que todos participamos tarde o temprano. Se ha creado el estereotipo de que la encuesta es lo que hacen los sociólogos y que éstos son especialistas en todo (López & Fachelli, 2015).

#### INSTRUMENTO

##### Variable independiente

**Instrumento** Se utilizó el Inventario de actividad física habitual para escolares (IAFHAE) (Cantó, García, Miñarro, & Villalba, 2015) constas de 16 ítems estructurado en tres momentos; la actividad deportiva voluntaria, la actividad física habitual durante el período escolar y la actividad física habitual durante el tiempo libre y de ocio, para niños de 10 a 12 años

##### Variable dependiente

**Instrumento** Para la investigación se aplicó el cuestionario Pictórico de la Actividad Física Infantil Desarrollado por Morera-Castro, Jiménez-Díaz, Araya-Vargas y Herrera-González (2018). Es un cuestionario confiable consta de 7 ítems, y una escala pictórica de respuestas, cada pregunta tiene cuatro posibles respuestas; sedentario, poco activo, activo y muy activo que establece el nivel de actividad física en niños de 9 a 13 años.

### **3.5. DISEÑO DE LA INVESTIGACION**

Para la recolección de información se obtuvo aprobación desde el decanato de la Facultad de Ciencias de la Salud y de los diferentes directores de las carreras.

Para tabular la información se realizó los siguientes pasos:

- ❖ Se realizó la base de datos.
- ❖ Análisis de datos.
- ❖ Interpretamos los datos.
- ❖ Determinamos las conclusiones y recomendaciones.

Los datos fueron sometidos a un proceso de clasificación por medio de un registro de tabulación estadístico en el programa SPSS versión 22 IBM, USA para comprobar resultados que ayudo a verificar el proyecto.

Con la asistencia del programa SPSS, se realizó un análisis estadístico descriptivo de frecuencias de los ítems analizados, en la cual se analizó la media, mediana, moda y la desviación estándar. También se calculó los IMC (índice de masa corporal) de acuerdo a los valores arrojados.

## CAPITULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.

#### 4.1 Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad Educativa Pensionado Olivo

Cuadro N° 2.- Índice de masa corporal

ITEMS	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
BAJO PESO	0	2	2
NORMAL	23	23	46
SOBREPESO	21	9	30
OBESIDAD	13	9	22
TOTAL	57	43	100

$$\bar{x} = 24,3 \quad \sigma = 5,01$$

#### Análisis e Interpretación

Se ha podido evidenciar que los niños presentan diferentes niveles de IMC, 23 se encuentran en un peso normal, 21 presentan sobrepeso, 13 tienen Obesidad y ninguno presenta bajo peso. Mientras que las niñas 23 están en un peso normal, 9 presentan sobrepeso y obesidad, mientras que 2 niñas presentan bajo peso.

En la ciudad de Granada se realizó este estudio sobre 315 escolares con edad entre 10 y 12 años y pertenecientes a la ciudad de Granada. Los resultados arrojaron que la mayoría de alumnado perteneciente a primaria se encuentra dentro del normopeso 84,8% y tienen una dieta óptima sin haber significación respecto al género se establece que la gran mayoría de niños y niñas están en un peso normal, sin embargo, en la población de los niños existe un grupo considerable que presentan problemas de sobrepeso 3,8% y obesidad 5,4% debido a su falta de actividades física y deportivas (Pinel Martínez et al., 2017).

**Cuadro N° 3.- Actividades Extracurriculares**

<b>ITEMS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>MUY BAJO</b>	4	4%
<b>BAJO</b>	37	37%
<b>MEDIO</b>	33	33%
<b>ALTO</b>	23	23%
<b>MUY ALTO</b>	3	3%
<b>Total</b>	100	100%

$$\bar{x} = 51,28 \quad \sigma = 242,99$$

### **ANÁLISIS Y DISCUSIÓN**

Con la aplicación de la encuesta se ha podido evidenciar que el 37% de los estudiantes tienen un nivel bajo con relación a las actividades extracurriculares. Se puede decir que el 23% de los estudiantes tienen un nivel alto en relación a las actividades extracurriculares y solo el 3% está en el nivel muy alto con relación a las actividades extracurriculares. Se puede mencionar también que la mayoría de los estudiantes prefieren invertir su tiempo en otras actividades que realizar ejercicios o practicar diferentes deportes, lo cual ha llegado a originar el sedentarismo en muchos niños.

En Chile, con una muestra de 145 niños, se obtuvo como resultado que sólo el 58.21% de los niños chilenos realizan regularmente actividad física extraescolares, mencionando que son datos alarmantes considerando que dentro de los horarios escolares la realización de los ejercicios no son suficientemente significativos (Delgado & Montes, 2015).

**Cuadro N° 4.- Niveles de Actividad Física**

<b>ITEMS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>SEDENTARIO</b>	9	9%
<b>POCO ACTIVO</b>	47	47%
<b>ACTIVO</b>	37	37%
<b>MUY ACTIVO</b>	7	7%
<b>TOTAL</b>	100	100%

$$\bar{x} = 16.94 \quad \sigma = 16.86$$

### **Análisis e Interpretación**

Se puede evidenciar que el 47% de los estudiantes poseen poca actividad física. Además 37% activos y 9% sedentarios con respecto a los niveles de actividad física puesto que no ejercitan su cuerpo lo cual origina los problemas de peso; es importante realizar actividades físicas extracurriculares con el propósito de que los estudiantes mejoren su calidad de vida, dejando de lado el sedentarismo.

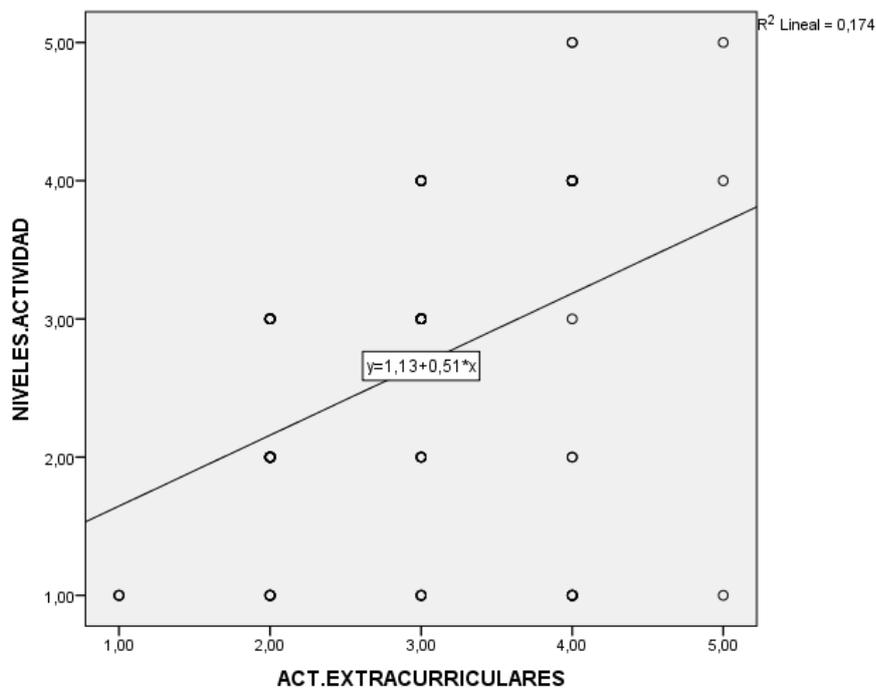
Un estudio realizado en Japón por estudiantes universitarios utilizó una muestra de 256 estudiantes entre 11 a 17 años. Identificaron que el 46,7% de hombres y 61,3% de mujeres no cumplen con las recomendaciones para la práctica de actividad física, dando a conocer que los niveles de actividad física serían totalmente bajos (Trujillo, Quintero, & Henao, 2018).

**Cuadro N° 5.- Correlación entre las variables**

		Correlaciones	
		ACT.EXTRACUR RICULARES	NIVELES.ACTIVI DAD
ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES	Correlación de Pearson	1	,417**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	100	100
NIVELES.ACTIVIDAD	Correlación de Pearson	,417**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	100	100

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

**Gráfico N° 1.- Correlación entre las variables**



### Análisis e interpretación

Se ha podido evidenciar una correlación de Pearson de 0.417\*\*, con una significancia de 0.00, se pueden mencionar que las actividades extracurriculares si se relacionan con los niveles de actividad física de los estudiantes, debido a que, al ejercer pocas actividades físicas extracurriculares, los estudiantes presentan bajos niveles de actividad física, el mismo que origina un sedentarismo perjudicando su salud al generar obesidad.

## **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **CONCLUSIONES**

- Se ha podido evidenciar que la gran mayoría de los estudiantes no realizan actividades físicas extracurriculares, debido a que prefieren utilizar su tiempo de ocio en pasar frente a un dispositivo tecnológico dejando de lado la realización de ejercicios y la práctica de deportes.
  
- Se identificó que los estudiantes están un nivel físico poco activo, lo cual puede llegar a originar un sedentarismo al no realizar ejercicios que no solo benefician su salud, sino que también su rendimiento académico.
  
- Se analizó que las actividades extracurriculares si se relacionan con los niveles de actividad física de los estudiantes, debido a que al ejercer pocas actividades físicas extracurriculares los estudiantes presentan un nivel de actividad física bajo, el mismo que origina un sedentarismo perjudicando su salud al generar obesidad.

## **RECOMENDACIONES**

- Que tanto docentes como padres de familia deben incentivar a los estudiantes a realizar actividades físicas y deportivas en los tiempos libres con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los estudiantes, así se podrá favorecer su aprendizaje significativo.
  
- La incentivación por parte de los padres de familia durante el periodo de vacaciones a que sus hijos realicen actividades físicas y deportivas, así se evitará el sedentarismo beneficiando su salud.
  
- Durante las clases de educación física realizar actividades con el fin de mejorar su bienestar tanto personal, emocional y académico. De la misma manera que se realicen charlas motivacionales donde se dé a conocer los beneficios que tienen las prácticas deportivas o la realización de actividades físicas durante los tiempos libres.

## BIBLIOGRAFÍA

- Alcántara, F., & Vara, E. (2017). Impacto de actividades extracurriculares de formación. *EduMecentro*, 124-139.
- Balboa, Y. (2017). Actividad física, salud y calidad de vida. *Hábitos físico-deportivos en la Región de Murcia*, 17-64.
- Brenes, H. (2015). Actividad Física. *Revista de salud*, 1-6.
- Brown, R. (2018). Actividades estracurriculares. *Cooperative Extension*, 1-3.
- Castillo, C. (2016). La actividad física y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Central de Ecuador. Quito, Pichincha, Ecuador: Universad Central del Ecuador.
- Cintra, O. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Revista Digital*, 21-32.
- Delgado, L., & Montes, R. (2015). Práctica de actividad fídica extraescolar y refrencias deportivas. *Dialnet*, 1-12.
- Fernandez, J. (2012). *Las actividades extracurriculares y el mejoramiento cualitativo de la educación*. Obtenido de [https://www.academia.edu/8808776/ACTIVIDADES\\_EXTRACURRICULARES](https://www.academia.edu/8808776/ACTIVIDADES_EXTRACURRICULARES)
- Ferrer, E. (2019). Los deportes como actividad estraescolar. *Unidad de medicina del deporte*, 21-39.
- García, E. (2014). *La importancia de tener actividades extracurriculares*. Obtenido de <https://profesionistas.org.mx/la-importancia-de-tener-actividades-extracurriculares/>
- León, A. (2007). Qué es la educación. *Realdyc.org*, 595-604.
- Linconao, A. (2018). Las actividades extracurriculares para la mejora del desempeño escolar de niños. *ResearchGate*, 1-11.
- Llerena, M. (2015). Prevalencia del sedentarismo en niños y adolescentes en el Ecuador: Actividades, acciones y programas para la. Quito, Pichincha, Ecuador: Universidad San Francisco de Quito.

- Martinic, S. (2015). El tiempo y el aprendizaje escolar. *Revista Brasileira de Educação*, 479-499.
- Masiá, J., & PLaza, D. (2014). Actividade físico-deporrte extraescolar. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 48-52.
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Actividad física*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Trujillo, A., Quintero, D., & Henao, L. (2018). *Niveles de actividad física en los estudiantes del program de fisioterapiaia*. Obtenido de <https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/2463/Nivel%20de%20actividad%20f%C3%ADsica%20en%20los%20estudiantes%20del%20programa%20de%20Fisioterapia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Valle, N. (2017). *Curso en salud social y comunitaria*. Obtenido de <http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001069cnt-modulo-1-curso-salud-sociedad-2017.pdf>
- Vaquero, L. (2007). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria. *Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte*, 174-184.
- Williams, M. (2002). *Nutrición para la salud la condición física y el deporte*. Barcelona: Padiotrino.

## ANEXOS

### Anexo 1.-Certificado aplicación de los instrumentos



FACULTAD DE  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,  
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS  
1969 - 2019

**Unach**  
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CAJAMARCA  
Carrera de **Pedagogía**  
de la Actividad Física y Deporte

Riobamba, 19 de noviembre de 2019  
Of. No. 175- CAFD-FCEHT-2019

Licenciado  
Roberto Cuadrado  
**RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA PENSIONADO OLIVO**  
Presente

De mi consideración:

Reciba un cordial saludo, deseándole éxitos en las funciones que viene desempeñando a favor de nuestra provincia.

Cordialmente tengo a bien, solicitar se permita aplicar los instrumentos de investigación al estudiante de la Carrera de Cultura Física, con el objetivo de realizar el trabajo de investigación titulado **ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES EN RELACIÓN A LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA PENSIONADO OLIVO**, perteneciente al estudiante Diego Roberto Usca Barrigas portador de la cédula de identidad 0603886565. El mismo que se aplicará a los estudiantes de sexto y séptimo año de educación básica, en el horario que usted tenga a bien disponer.

Agradeciendo de antemano el espacio otorgado a las carreras de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte y a la carrera de Cultura Física, comprometiendo nuestro servicio al trabajo mancomunado en beneficio de nuestra población.

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

Atentamente,  


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

**Unach** | **PCFHYD**  
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CAJAMARCA | **PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**  
DIRECCIÓN

¡Recibido!  
  
20/11/2019.  
10:39.

## Anexo 2.- IAFHAE

### ANEXO

#### Inventario de Actividad Física Habitual para Escolares (IAFHE)

NIÑO  NIÑA

EDAD:.....

#### **BLOQUE I (Actividad Deportiva)**

1. ¿Practicas algún deporte (fútbol, baloncesto, natación, ciclismo,... etc) fuera del colegio?:

SI  NO

Sólo si tu respuesta es **SÍ**, contesta a las preguntas que hay dentro del recuadro:

1.1. ¿De qué deporte se trata?: \_\_\_\_\_.

1.2. ¿Cuántos días a la semana, aproximadamente, lo practicas? :

1 o 2 días  3 días  4 días  5 o más

1.3. ¿Cuántas horas al día, aproximadamente, lo practicas?:

30 minutos  1 hora  2 horas  Más de 2 horas

¿Practicas algún otro deporte (fútbol, baloncesto, natación, ciclismo,... etc) fuera del colegio?:

SI  NO

Sólo si tu respuesta es **SÍ**, contesta a las preguntas que hay dentro del recuadro:

1.4. ¿De qué deporte se trata?: \_\_\_\_\_.

1.5. ¿Cuántos días a la semana, aproximadamente lo practicas? :

1 o 2 días  3 días  4 días  5 o más

1.6. ¿Cuántas horas al día, aproximadamente, lo practicas?:

30 minutos  1 hora  2 horas  Más de 2 horas

2. Cuando estoy en casa suelo jugar (con movimiento y ejercicio) y hago deporte:

Nunca  Casi nunca  A veces  Casi siempre  Siempre

3. Los chicos y chicas de mi edad practican deporte...

Mucho más que yo  Más que yo  Igual que yo  Menos que yo  Mucho menos que yo

#### **BLOQUE II (Actividad en el centro escolar)**

4. Durante el recreo suelo hacer deporte o jugar (corriendo, saltando,...etc):

Nunca  Casi nunca  A veces  Casi siempre  Siempre

5. Durante el tiempo de recreo suelo dar paseos:

Siempre  Casi siempre  A veces  Casi nunca  Nunca

6. Participo en las competiciones deportivas que se organizan en el Centro:

Siempre  Casi siempre  A veces  Casi nunca  Nunca

7. Realizo las actividades y tareas en las clases de Educación Física:

Nunca  Casi nunca  A veces  Casi siempre  Siempre

8. En las clases de Educación Física participo con entusiasmo y muchas ganas:

García Cantó, E., Rodríguez García, P.L., López Mifarro y P.A., López Villaiba, E.J. (2013).  
Validación de un inventario para la medición de la actividad física habitual en escolares (IAFHE).  
*Revista Española de Educación Física y Deportes*, 403, 45-60.

Nunca  Casi nunca  A veces  Casi siempre  Siempre

9. Cuando voy al colegio suelo ir andando o en bicicleta:

Siempre  Casi siempre  A veces  Casi nunca  Nunca

10. Cuando regreso del colegio a casa suelo ir andando o en bicicleta:

Siempre  Casi siempre  A veces  Casi nunca  Nunca

11. Los chicos y chicas de mi edad, cuando están en el colegio, juegan y hacen deporte...

Mucho más que yo  Más que yo  Igual que yo  Menos que yo  Mucho menos que yo

### **BLOQUE III (Actividad fuera del colegio)**

12. Cuando no hay colegio estoy sentado viendo el televisor, vídeo, jugando con el ordenador o con los videojuegos... etc:

Siempre  Casi siempre  A veces  Casi nunca  Nunca

13. Los días que no hay colegio o que tengo vacaciones suelo dar paseos o montar en bicicleta:

Siempre  Casi siempre  A veces  Casi nunca  Nunca

14. Los días que no hay colegio o que tengo vacaciones suelo jugar y hacer deporte:

Nunca  Casi nunca  A veces  Casi siempre  Siempre

15. Suelo ir a salas de juegos o a salas donde conectarme a internet:

Nunca  Casi nunca  A veces  Casi siempre  Siempre

16. Los chicos y chicas de mi edad, cuando no tenemos colegio, practican juegos y deportes:

Mucho más que yo  Más que yo  Igual que yo  Menos que yo  Mucho menos que yo

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

Anexo 3.- Cuestionario Pictórico de la Actividad Física Infantil Desarrollado

Anexo 1



**Cuestionario Pictórico de Actividad Física Infantil Mujeres (C-PAFI<sub>m</sub>)**

Desarrollado por Morera-Castro, Jiménez-Díaz, Araya-Vargas y Herrera-González (2018), asociados/as con el Laboratorio de Psicomotricidad, Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional.

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

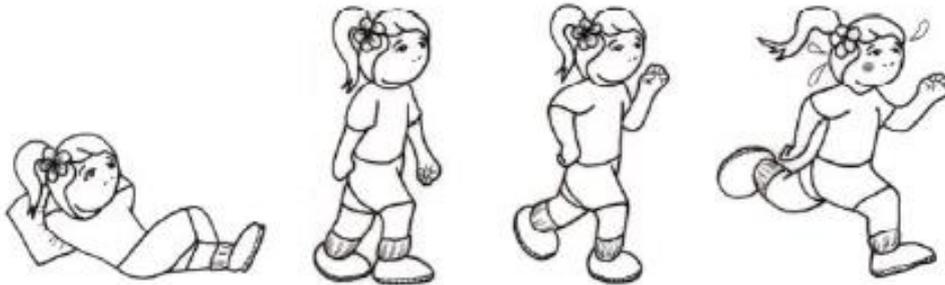
Sexo: Mujer Grado: \_\_\_\_\_

Nos gustaría saber, sobre tu nivel de actividad física, en los últimos 7 días (última semana). **Recuerda no hay respuestas buenas o malas, este NO es un examen.** Por favor responde lo más honesto/a y preciso/a posible. Esto es muy importante para nosotros (as).

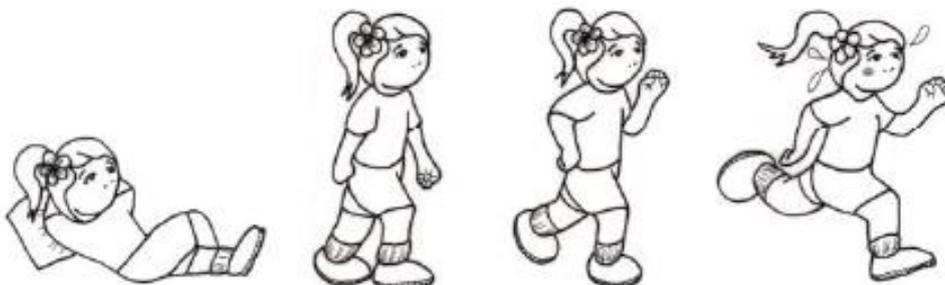
Instrucciones:

Marca el dibujo con el que más te identificas

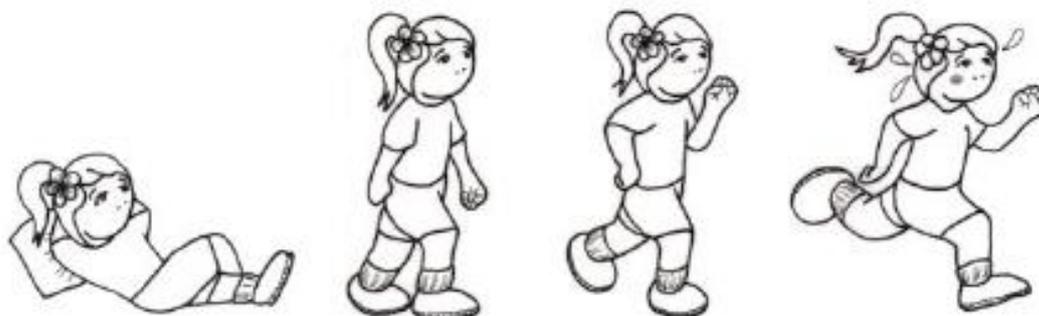
1. En la última semana, de lunes a viernes, YO FUI



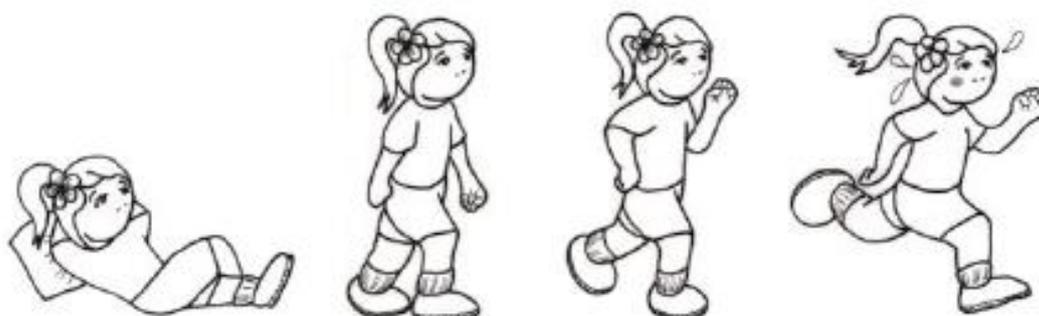
2. Durante el último fin de semana (sábado y domingo), YO FUI



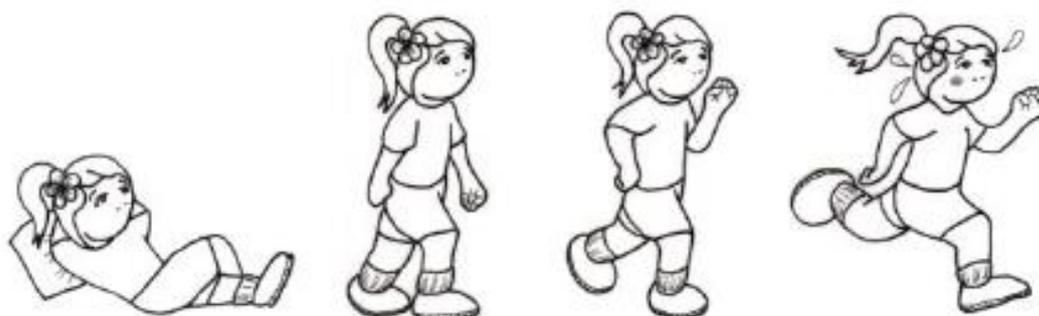
3. En la última semana, durante los recreos en la Escuela, YO FUI



4. En la última semana, cuando no estuve en la escuela, YO FUI



5. En la última semana, durante la clase de Educación Física, YO FUI



6. Yo pertenezco a una escuela/academia de danza/baile o a alguna escuela/equipo deportivo?



6.1. Responde las siguientes preguntas, marca con una X

a. Cuántas veces entrenas a la semana?

- 1 a 2 días a la semana  
 3 días a la semana  
 más de 3 días a la semana

b. Cuánto tiempo dura cada práctica (por día)?

- menos de 30 minutos  
 entre 31 a 1 hora  
 más de 1 hora

7. Marca con una X ¿Cómo te trasladas normalmente a la escuela?

Caminando

Bus/Buseta

Carro

Bicicleta

Otros ¿cuál? \_\_\_\_\_





Foto 3 Medición de la talla



Foto 4 Medición del peso