



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD
ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

Ejercicios físicos para disminuir la obesidad

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR:

Narro Palacios, Angel Ruben (orcid.org/0009-0008-8619-9183)

ASESOR:

Dr. Elias Arriaga, Dante Armando (orcid.org/0000-0001-5920-9608)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

TRUJILLO – PERÚ

2024

DEDICATORIA

Dedicado a mi familia por su
constante apoyo incondicional
durante mis estudios cursados.

El autor

AGRADECIMIENTO

En este trabajo quiero agradecer a Dios por bendecirme al lograr una de mis metas. También quiero agradecer a mis profesores, ya que todos contribuyeron a mis estudios, por sus consejos y enseñanza. Finalmente, agradecer a mi familia por su apoyo incondicional.

El Autor

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, ELIAS ARRIAGA DANTE ARMANDO, docente de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Trabajo Académico II titulado: "EJERCICIOS FISICOS PARA DISMINUIR LA OBESIDAD", cuyo autor es NARRO PALACIOS ANGEL RUBEN, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 17%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender el Trabajo Académico II cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 18 de Julio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
ELIAS ARRIAGA DANTE ARMANDO DNI: 18070662 ORCID: 0000-0001-5920-9608	Firmado electrónicamente por: DAELIASE el 19-07- 2024 11:10:25

Código documento Trilce: TRI - 0822299



DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, NARRO PALACIOS ANGEL RUBEN estudiante de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan el Trabajo Académico II titulado: "EJERCICIOS FISICOS PARA DISMINUIR LA OBESIDAD", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que el Trabajo Académico II:

1. No ha sido plagiado ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicado, ni presentado anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
ANGEL RUBEN NARRO PALACIOS DNI: 40985079 ORCID: 0009-0008-8619-9183	Firmado electrónicamente por: ARNARRO el 18-07- 2024 19:46:25

Código documento Trilce: TRI - 0822297

ÍNDICE

CARÁTULA	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR	
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR	
ÍNDICE	ii
RESUMEN.....	iii
ABSTRACT	iv
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO.....	8
III. MÉTODO	20
3.1 Tipo y diseño de la investigación	20
3.2 Variables y operacionalización	20
3.3 Población, muestra y muestreo	21
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad ...	22
3.5. Procedimiento	22
3.6. Método de análisis de datos	23
3.7. Aspectos éticos	23
IV.RESULTADOS	24
V. DISCUSIÓN	31
VI. CONCLUSIONES.....	33
VII. RECOMENDACIONES	34
REFERENCIAS	
ANEXOS.....	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Actividades realizadas	24
Tabla 2. Preferencia de alimentos	24
Tabla 3. Deportes practicados	25
Tabla 4. Frecuencia de ejercicios	26
Tabla 5. Dedicación	26
Tabla 6. Tareas	27
Tabla 7. Preferencias	28
Tabla 8. Tiempo de prácticas	28
Tabla 9. Actividades extras	29
Tabla 10. Comidas favoritas durante el receso	29
Tabla 11. Horas que se duermen en la tarde	30
Tabla 12. Deseo de realizar actividades físicas en tiempo libre	30

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo implementar Ejercicios Físicos Recreativos para disminuir la obesidad en los estudiantes de la I.E N° 82382 del Caserío de Lagunas Sayapullo Gran Chimú La Libertad. La investigación realizada fue de tipo cualitativa, de nivel descriptivo, de diseño no experimental y exploratorio, la muestra estuvo conformada por 25 niños que oscilan la edad de 8 y 12 años evaluados mediante encuestas. El procesamiento de datos se realizó utilizando la hoja de cálculo Excel 2013. Los resultados muestran que es de gran relevancia la actividad deportiva recreativa durante la etapa infantil y la adolescencia, siendo vital porque una gran cantidad de niños y adolescentes abandonan actividades como saltar, correr, jugar al fútbol y caminar para sentarse durante horas frente al televisor, jugar videojuegos o navegar por Internet. Por lo cual se considera debe impulsarse la práctica de actividades físicas recreativas, pues esto permitirá disminuir el riesgo de obesidad en los infantes en edades de 8 a 12 años.

Palabras clave: Ejercicio, físico, Juegos, recreativos, Obesidad.

ABSTRACT

The objective of this research was to implement Recreational Physical Exercise to reduce obesity in the students of I.E No. 82382 of the Sayapullo Gran Chimú La Libertad Farmhouse. The research carried out was qualitative, descriptive level, nonexperimental and exploratory in design, the sample was made up of 25 children ranging in age from 8 to 12 years evaluated through surveys. Data processing was carried out using the Excel 2013 spreadsheet. The results show that recreational sports activity during childhood and adolescence is of great relevance, being vital because a large number of children and adolescents abandon activities such as jumping, running, playing soccer and walking to sit for hours in front of the television, play video games or surf the Internet. Therefore, it is considered that the practice of recreational physical activities should be encouraged, as this will reduce the risk of obesity in children between the ages of 8 and 12.

Keywords: Physical exercise, Recreational games, Obesity

I. INTRODUCCIÓN

Las escuelas, sistemas y movimientos están creciendo y desarrollándose en el campo de la educación física en el siglo XXI, cuya principal característica es su inclusión en los programas educativos a nivel mundial como un elemento básico de la educación general. Por lo tanto, la educación física en el presente milenio contribuye a la elaboración del desarrollo integral de la personalidad, promueve el desarrollo psicomotor y mejorar la forma de vivir con la ayuda del ejercicio físico y el deporte, de esta forma ayuda a las personas para las labores sociales, desarrolla la creatividad y la personalidad.

Correa Mendoza (2021), En esta investigación se centra en las actividades deportivas y sus efectos sobre la obesidad en niños pequeños (9-11 años) inscritos en el programa de educación de la " Centro Educativo Particular del Pacífico" en Machala. Este estudio responde al creciente número de investigaciones sobre los riesgos relacionados con el aumento de las enfermedades cardiovasculares en este grupo demográfico. Para llevar a cabo esta investigación, se emplea una metodología que combina métodos científicos, investigación cuasi experimental y análisis estadísticos. Esto proporciona un enfoque cualitativo y cuantitativo, con un énfasis en la medición descriptiva. Se usa para frase un método cuasi experimental que incluye la aplicación de un test inicial y un test posterior para evaluar el nivel de actividad recreativa. En el estudio participaron 184 personas, de las cuales 85 eran mujeres y 99 hombres. Como parte de la evaluación se tomarán medidas de peso, estatura e índice de masa corporal (IMC). Después, se incluirá la actividad física y el ocio en una intervención para disminuir los grados de obesidad de los individuos. Los principales objetivos de estas actividades son mejorar el bienestar mental y físico de los niños, reforzar su autoestima y fortalecer sus vínculos con amigos, familiares y profesores. Se estima una actividad deportiva cualquier acción corporal que involucre los músculos esqueléticos y quemar calorías. Para compensar su falta de tiempo libre, los participantes se dedican a estas actividades tres o cuatro veces por semana. En conclusión, el objetivo de esta investigación es crear y avanzar en un programa que fomente el crecimiento de

la recreación física como una intervención temprana exitosa para la obesidad infantil. Borja Proaño (2021) en su investigación titulada “La actividad deportiva como método de protección de la obesidad en los alumnos de educación básica superior de la Unidad Educativa Espíritu Santo de la ciudad de Ambato” El propósito principal de la investigación fue analizar cómo la actividad deportiva contribuye a la protección de la obesidad en los alumnos de educación secundaria superior en la institución educativa Espíritu Santo. La revisión de la literatura científica, que incluía tesis publicadas anteriormente sobre el tema y artículos científicos indexados, fue fundamental para el avance de la perspectiva teórica.

Este análisis lleva a la conclusión de que las elecciones de estilo de vida inactivo son el motivo general del sobrepeso y la obesidad en esta población. Dado que aproximadamente el 71,9% de los 32 participantes en la unidad educativa no expresaron ningún interés en realizar actividad física regular, es evidente que muchos alumnos de la unidad tienen estilos de vida sedentarios. En lugar de realizar actividad física durante su tiempo libre, con frecuencia optan por ver la televisión, navegar por Internet, jugar a videojuegos y utilizar las redes sociales. Este es el caso del 65,6% de los 32 participantes, que suelen perder su tiempo libre un estilo de vida sedentario. Chancay Cedeño et al. (2021) En su trabajo titulado "Un Sistema de Actividades para Combatir la Obesidad en Jóvenes Debido al Excesivo Uso de Plataformas Audiovisuales, Redes Sociales y Juegos Virtuales", se aborda el intrigante vínculo que existe entre el sobrepeso escolar y su grado de actividad física. Esto es especialmente relevante en una era en la que la tecnología ofrece atractivas opciones a la generación joven, tales como aplicaciones o plataformas de interacción, lúdicas y audiovisuales. Su consumo excesivo de estas opciones tiende a apartar a la generación joven de la actividad deportiva, lo que a su vez tiene consecuencias negativas en su vida cotidiana, en su interacción con sus semejantes, estado de salud, y desarrollo o fortalecimiento de autoestima, generando comportamientos habituales tanto dentro como fuera de la institución educativa.

La globalización tecnológica ejerce una influencia directa en la alienación social de niños, adolescentes y jóvenes. Las nuevas tecnologías conllevan una sobrecarga de información, dependencia tecnológica y otros efectos negativos

que contribuyen al problema de la obesidad. Por lo tanto, el propósito central de esta investigación es proponer un sistema de actividades diseñado para reducir la obesidad en los jóvenes debido al uso excesivo de plataformas audiovisuales, redes sociales y juegos virtuales. El objetivo de este trabajo es tratar el problema del sobrepeso en los alumnos de nivel básico superior de la Unidad Educativa San José de Manta, mediante el desarrollo de un programa de actividad deportiva dirigida. Tiene la finalidad de orientar y brindar alternativas para incrementar el estándar de vida de estos jóvenes, la propuesta incorpora conceptos básicos de nutrición y ejercicio físico. El trabajo de investigación de Garza Rodríguez (2018) titulado "La conexión entre la obesidad infantil y el entorno de los niños de 5º y 6º grado en tres escuelas primarias de Monterrey, Nuevo León" pone de manifiesto la gravedad de la obesidad infantil como un conflicto de salud pública que necesita ser de interés para todos nosotros, tal y como señala la autora al mencionar que existen diferentes tipos de ejercicios adecuados para cada individuo y sus preferencias. Es obvio que, si no se toman las acciones necesarias para frenar su aumento, este problema seguirá repercutiendo en la sociedad en el futuro.

La situación es especialmente preocupante porque la obesidad infantil puede tener graves efectos en la salud de las generaciones futuras, con la consiguiente aparición de numerosas enfermedades y un menor nivel de vida, si no se toman las instrucciones adecuadas para frenar su crecimiento. Los datos epidemiológicos sobre obesidad disponibles en la actualidad indican un problema importante con una tendencia de crecimiento acelerado, especialmente entre la población infantil y en edad escolar.

Carhuapoma Tocto & Palacios Alvarado (2023) en su estudio titulado "Relación entre la inactividad, actividad deportiva y costumbres alimentarios en el equipo de administración de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán en Huánuco, en el año 2020", se propusieron examinar la relación entre inactividad, ejercicio y hábitos alimenticios en vinculación con el sobrepeso y la obesidad en el equipo de administración de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, teniendo en cuenta la pandemia del COVID-19.

En esta investigación se empleó una metodología de investigación observacional transversal analítica.

La muestra fue elegida de manera no aleatoria y estaba conformada por 153 trabajadores que satisfacían los requisitos de inclusión y exclusión. Las evidencias del estudio sugirieron que, entre este grupo de personal administrativo, el comportamiento sedentario y la inactividad deportiva están relacionados con el sobrepeso y la obesidad.

No obstante, las conclusiones del trabajo demostraron que no había una correlación significativa entre dichas variables y los patrones alimentarios. Montalvo García & Yauri Cuty (2022) en su investigación titulada "Vínculo entre la actividad deportiva y el disminución de las capacidades cognitivas en adultos mayores con obesidad que reciben atención en el CAM-ESSALUD de Cusco en 2022" teniendo como finalidad establecer la conexión entre el ejercicio y el disminución de la capacidad cognitiva en personas de edad avanzada con obesidad que son atendidos en el CAM-EsSalud, Cusco en el periodo de 2022 en 90 adultos mayores que cumplen con los criterios a seleccionar; así pues, se aplicó el cuestionario para recolectar información. Obteniendo como resultado que una escasa actividad deportiva en los adultos mayores que se encuentran obesos llegó a presentar un deterioro cognitivo en un 94.7%, por otro lado, un nivel medio de los adultos mayores con obesidad que realizan actividad deportiva presentó una disminución de las funciones cognitivas del 53.3%, mientras que aquellos con un alto grado deportivo no mostraron deterioro cognitivo.

En resumen, las evidencias de esta investigación muestran una correlación positiva entre el ejercicio y la pérdida de funciones cognitivas en las personas mayores con obesidad que acudieron al CAM-EsSalud de Cusco en 2022. Otra razón que se relaciona con la problemática de la obesidad en el Perú, según Barata Cavalcanti et al. (2021), es la falta de aceptación de la obesidad como una condición médica por parte de los profesionales de la salud en el país. En Perú, el tratamiento de la obesidad suele ofrecerse únicamente cuando existen comorbilidades graves o cuando la obesidad alcanza un nivel crítico.

Esto se debe a que en Perú se piensa erróneamente que la obesidad está positivamente correlacionada con el nivel de bienestar. Por ello, las personas con sobrepeso suelen creer que pueden evitar la atención médica y no ven su condición como una enfermedad. Para conocer la relación entre las costumbres de alimentación en los alumnos del tercer año de educación secundaria y el

estado nutricional en una institución educativa, Tinedo Vincés & Villegas Santos (2019) realizaron un estudio en Tumbes, Perú, en 2019. Según los resultados, de toda la población investigada, el 70,4% de los estudiantes tenía un estado nutricional normal, a diferencia de un 22,2% que presentaba sobrepeso y el 7,4% obesidad.

Con un enfoque más focalizado, el estudio se centra en los alumnos de la Institución Educativa N° 82382, ubicada en el departamento de La Libertad, provincia de Gran Chimú, caserío de Lagunas y distrito de Sayapullo. En esta escuela hay aproximadamente 71 alumnos de 4 y 5 años, de los cuales 37 corresponden a la categoría de 4 años para efectos de este estudio. Enfocándose la presente investigación en establecer la importancia que tienen las actividades deportivas lúdicas para reducir la obesidad en los alumnos de la IE N° 82382 del Caserío de Lagunas, distrito de Sayapullo, provincia de Gran Chimú, departamento de La Libertad. Considerando que una de las razones del aumento del sedentarismo en los niños es la poca actividad física como lo son andar en bicicleta, jugar fútbol y caminar, estas acciones ya no se practican en las ciudades debido a los problemas de seguridad pública y a los actos de violencia que dañan a nuestra sociedad, trayendo como consecuencia el aumento de sedentarismo dejando de lado el desarrollo físico y generando que los índices de obesidad se vean en aumento.

Por lo cual se formula el siguiente problema: ¿Cómo influye la implementación de actividades deportivas en la reducción de la obesidad entre los alumnos de la IE N° 82382 del Caserío de Lagunas, en el distrito de Sayapullo, provincia de Gran Chimú, departamento de La Libertad?

El objetivo general es identificar la relevancia de los ejercicios deportivos lúdicas para reducir la obesidad en los estudiantes de la IE N° 82382 del Caserío de Lagunas, distrito de Sayapullo, provincia de Gran Chimú, departamento de La Libertad.

Objetivos específicos tenemos

- Fomentar la actividad deportiva recreativa para reducir el conflicto de la obesidad en los niños que acuden a la IE N° 82382 del Caserío de

Lagunas, distrito de Sayapullo, provincia Gran Chimú, departamento de La Libertad.

- Examinar el contexto vigente de los niños y niñas que pertenecen a la IE N° 82382 del Caserío de Lagunas, distrito de Sayapullo, provincia Gran Chimú, departamento de La Libertad, sobre prácticas de actividad física recreativa.

Con respecto de la relevancia de la actividad deportiva recreativa durante la etapa infantil y la adolescencia es vital porque una gran cantidad de niños y adolescentes abandonan actividades como saltar, correr, jugar al fútbol y caminar para sentarse durante horas frente al televisor, jugar videojuegos o navegar por Internet. El uso de internet reduce los niveles de actividad deportiva adecuada infantil y la adolescencia. Una de las razones del incremento del sedentarismo de los niños con poca actividad física como andar en bicicleta, jugar fútbol y caminar, es que ya no son acciones realizadas en las ciudades, esto se debe a una inseguridad social y la agresión que daña a la sociedad.

Es de suma importancia que los niños realicen actividad física que promueva la salud, ya que es un factor protector ante la obesidad y el sobrepeso; los infantes más enérgicos tienen porcentajes de grasa corporal más bajos y una masa corporal simplemente menor. Los niños con obesidad son menos activos que otros niños; se inclinan por actividades de muy poca intensidad a actividades de intensidad moderada y/o alta.

El ejercicio saludable beneficia a los niños porque se promueve como una estrategia de salud pública, y de esta forma se les enseña a mejorar la fuerza, la estabilidad, el equilibrio, la flexibilidad y la velocidad aeróbica, promueve un desarrollo saludable e incluso el rendimiento académico.

Proponer actividades físicas promotoras de la salud en los niños es factible para reducir la obesidad debido a su aprobación por parte de los dirigentes pertinentes, así como la tendencia de los niños a mostrar emoción y a su vez disfrute realizar actividades físicas para mejorar la salud.

Hipótesis General

Las actividades deportivas lúdicas reducirán la obesidad en los estudiantes de la IE N° 82382 del Caserío de Lagunas, distrito de Sayapullo, provincia Gran Chimú, departamento de La Libertad.

II. MARCO TEÓRICO

Entre las investigaciones realizadas a nivel internacional como lo menciona el autor, indica que se encuentran distintos tipos de ejercicios de acuerdo a la persona y a su gusto. (Garza, 2019) Siguiendo la revisión del artículo sobre la actividad deportiva en Ecuador revela que poco más del 30% de personas menor a 18 años son personas sedentarias o no practican actividad física a través del docente de educación física. Los recientes informes epidemiológicos que tratan de la obesidad muestran una problemática de gran medida, con una predisposición rápida de aumento, generalmente en grupos colegiales (Hernández, Ignacio, Rosero, Montenegro, & Coral, 2015).

Correa Mendoza, Oscar Lorenzo (2021) El actual informe de investigación acerca de las actividades deportivas y su impacto en la obesidad desde edades tempranas aparecen puesto que los peligros relacionados con un incremento de padecimientos cardiovasculares, observadas en niños y niñas de 9 a 11 años de la Educación General Básica de la "Unidad Educativa Particular del Pacífico" en la ciudad de Machala. Así pues, en cuanto a metodología, se empleó el método científico, con una investigación cuasi experimental y estadística, que facilitó el proceso investigativo, que es de tipo mixto con un enfoque cuali-cuantitativo, porque usa escasa medición de carácter descriptivo. Asimismo, se aplicó el pretest y post test, con el fin de establecer el grado de actividad recreativa. La población por estudiar consta de 184 personas, de las cuales 85 son mujeres y 99 hombres, la evaluación fue en base a peso, talla, IMC. Así se aplicaron actividades físico-recreativas, con la finalidad de incrementar su salud física y mental, elevando la autoestima y mejorando todo tipo de relación.

Como una segunda razón ligada al Antecedente nacional donde el contexto de la obesidad en el Perú, la World Obesity Federation (2021) indica que en nuestro país la obesidad no es reconocida como una enfermedad por los administradores de cuidado médico. La terapia se ofrece únicamente cuando ya existen comorbilidades y/o la obesidad es severa, ya que en nuestro país es común pensar que la obesidad es un indicador de bienestar. Esta percepción prevalece, considerando la obesidad como sinónimo de bienestar, lo que lleva a que el

tratamiento solo se ofrezca en presencia de comorbilidades y/o obesidad severa, en consecuencia, las personas con obesidad no consideran este padecimiento como una enfermedad y piensan que no necesitan una atención sanitaria (Quichua et al., 2021).

Tinedo, N. y Villegas, D. (2019) realizaron un estudio de investigación en Tumbes, Perú, con el objetivo de establecer el vínculo entre las costumbres de alimentación y la condición nutricional de los alumnos del tercer año de educación secundaria en una organización, así pues, los resultados indicaron que el 70.4% de la población cuenta con un estado nutricional normal, el 22.2% padece de sobrepeso y el 7.4% padece de obesidad. En cuanto a la alimentación, se observó que el 92.6% de los estudiantes tiene hábitos alimenticios no saludables, el 1.6% tiene costumbres poco saludables y el 5.6% tiene costumbres saludables. En la asociación de indicadores, se usó la prueba chi-cuadrado, obteniendo un valor p de 0.166 ($p < 0.05$, IC 95%), lo que demuestra que no hay una relación importante entre los patrones dietéticos y la situación nutricional, lo que lleva a rechazar la hipótesis planteada. Como los trabajo realizando en Antecedes local tenemos: Villacorta S. (2021) en su tesis titulada El estudio realizado en la Universidad Privada Antenor Orrego sobre "Obesidad infantil y la disponibilidad de espacios verdes en zonas urbanas" concluye que la obesidad en niños está influenciada por factores genéticos, socioeconómicos y ambientales. De acuerdo con lo mencionado, se destaca la existencia de áreas verdes urbanas, debido que se encuentra ligada a una mayor exposición para que los niños desarrollar e n actividades físicas y de esta manera cumplan las metas de las actividades físicas pedidas por la OMS. El objetivo fue analizar la evidencia sobre la relación entre la obesidad infantil y la disponibilidad de espacios verdes en la ciudad. Utilizando como método la búsqueda bibliográfica en distintos repositorios, usando un filtro para publicaciones desde enero de 2015 hasta enero de 2021, utilizando los términos clave: "Obesidad en niños", "exceso de peso en la infancia", "urbanización" y "espacios verdes en zonas urbanas". Conclusiones: Se encuentra una conexión entre la obesidad infantil y la existencia de Espacios verdes en zonas urbanas en distintos estudios, no obstante, se demuestran agentes externos a los investigados que provocan que esta relación no quede definida por completo.

La obesidad es explicada, en distintas investigaciones epidemiológicas como un almacenamiento excesivo de grasa en el cuerpo. La obesidad se considera como una enfermedad multifactorial, la obesidad visceral está vinculada con el incremento de diversos trastornos metabólicos, tales como la intolerancia a la glucosa, hiperlipidemia, enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares. (Damaso, 2011).

De acuerdo a, Halpern (2009), la obesidad es posible distribuir, de acuerdo a la forma del cuerpo de la persona, de dos formas, según la distribución de la grasa. La primera, donde la grasa se almacena en el tronco, abdomen y tórax, y las extremidades tanto superiores como inferiores suelen ser de menos volumen, esta forma predomina en los hombres, conocida como obesidad androide, también denominada obesidad en forma de manzana u obesidad visceral, y está más asociada a trastornos como la intolerancia a la glucosa, la hiperlipidemia y los accidentes cerebrovasculares. Por otro lado, en la segunda forma la grasa se concentra mayormente en los glúteos y muslos, y también se puede encontrar mucha adiposidad en el abdomen. Esta forma de obesidad es llamada ginoide, se encuentra mayormente en mujeres y tiene la forma de pera. Esta forma de obesidad se encuentra ligada a complicaciones ortopédicas, de piel, varices, celulitis, y las enfermedades cardiovasculares no están muy relacionadas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2011), la obesidad no es solo una enfermedad, sino también una pandemia que está incrementándose de manera preocupante tanto en naciones desarrolladas como en aquellas subdesarrolladas. Para Eckersley (2011), la obesidad es una condición grave que provoca desórdenes en el individuo, provocando diferentes tipos de problemas relacionados con una dieta inapropiada y la falta de ejercicio, como el sedentarismo, diabetes tipo II, enfermedades coronarias y cardiovasculares, y en algunos casos, cáncer.

La obesidad aumenta constantemente en todo el planeta, y uno de los relevantes factores desencadenantes son las modificaciones ambientales y de comportamiento. Una elevada ingesta de alimentos con alto tema energético, dietas altas en grasas y la carencia de ejercicio deportiva son elementos que contribuyen al incremento de la obesidad infantil (Dietz, 2010). El incremento de la obesidad y

el sobrepeso se evidencia en todas las edades, tanto en naciones desarrolladas como en desarrollo. Investigaciones actuales han mostrado que la obesidad impacta la salud desde la niñez y persiste hasta la adolescencia y la adultez. Rech (2010), resalta que el 61.9% de niños, estudiados a través de ellos, en el lapso de un año en varias escuelas de Madrid, y que se catalogaron como obesos, van a continuar obesos en su vida hasta la fase adulta.

Los posibles factores que contribuyen el incremento de la obesidad infantil se deben a la disminución de la actividad deportiva y a la baja calidad de los alimentos consumidos. La cantidad de horas que se observa televisión, el hábito de ingerir café al comienzo del día también es un factor relacionado a la obesidad infantil (Rech, 2010).

Según este trabajo llevado a cabo por la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición entre 2011 y 2013, se descubrió que 3 de cada 10 niños en países desarrollados y en subdesarrollados sufren de obesidad.

Un estudio realizado por la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición entre 2011 y 2013 encontró que aproximadamente el 30% de los niños a nivel mundial padecen de obesidad, tanto en países desarrollados como subdesarrollados. Esta situación puede atribuirse a factores genéticos, hormonales, o una alimentación elevada en calorías y grasas saturadas, que no se contrarresta con la actividad deportiva suficiente.

La Organización Panamericana de la Salud indicó que en Ecuador, en 2013, el 8% de la población, es decir, 8 de cada 100 personas, sufrían de sobrepeso, situando al país entre aquellos con cifras elevadas. En el Club Social Deportivo Comodoro, ubicado en el cantón La Libertad, hay niños que, según su peso y talla, padecen de obesidad. Por esta razón, es fundamental implementar actividades físicas recreativas para ayudar a reducir esta condición.

La Organización Panamericana de la Salud indicó que, en Ecuador, en el año 2013, el 8% de la población, es decir, 8 de cada 100 personas, padecían de sobrepeso, situándose entre los países con altas cifras. En el Club Social Deportivo Comodoro del cantón La Libertad, hay niños que, según su peso y talla, sufren de

obesidad, por lo que es necesario implementar ejercicios físicos recreativos para reducir esta condición.

Texeira (2009) clasifica la obesidad, según su origen, en dos tipos: exógena (causada por una ingesta calórica excesiva) y endógena (provocada por trastornos metabólicos y hormonales). Fisiológicamente, la obesidad se divide en hiperplásica e hipertrófica.

Además, establece una clasificación adicional que divide la obesidad en 4 clases.

Tipos de obesidad:

- Tipo I: Hay un exceso de lípidos en el cuerpo, sin estar concentrado en una región específica.
- Tipo II: Exceso de lípidos a nivel subcutáneo en regiones intratorácica y abdominal.
- Tipo III: Se encuentra un exceso de lípidos a nivel viscerο-abdominal.
- Tipo IV: Hay exceso de lípidos en glúteos y muslos.

En una investigación que aborda puntos del tratamiento quirúrgico para la obesidad mórbida, Plugia (2010) reconoce 3 categorías distintas en cuanto a los grados de obesidad, las cuales son:

Grado I: IMC 30 – 34.9 Kg/m²

Grado II: IMC 35 – 39.9 Kg/m²

Grado III: IMC > 40 Kg/m²

Oliveira (2011), indica que la Organización de las Naciones Unidas, garantiza el Índice de Masa Corporal (IMC), como un enfoque correcto de comprobación del estado nutricional de la población, indicador de obesidad y sobrepeso. Partiendo de la vinculación del peso (Kilogramos) y estatura (metros), usando la ecuación: Obesidad Infantil, Al igual que en el caso de la obesidad en adultos, no hay un acuerdo general sobre el concepto de obesidad infantil debido a la diversidad de estrategias de examinación empleados. Mello (2010) afirma que "la definición de obesidad es bastante sencilla cuando no se aplican criterios científicos o metodológicos; la apariencia visual del cuerpo se convierte en el principal factor a tener en cuenta" pág. 126.

El aumento del peso en los infantes viene de la mano a un incremento de estatura y una aceleración de la edad ósea, a pesar de ello, continua la ganancia de peso, mientras que la estatura y la edad ósea se van a mantener de una manera constante. Esta enfermedad causa un incremento en la grasa corporal. Un niño se denomina obeso cuando su peso excede en un 20% el peso ideal para su edad. Este cálculo se realiza usando el índice de masa corporal (IMC), que se determina dividiendo el peso (en kg) por el cuadrado de la altura.

La obesidad en la infancia incrementa el peligro de que los niños sufran complicaciones de salud graves, como diabetes, hipertensión, dificultades respiratorias, colesterol alto o problemas hepáticos, entre otros. En la obesidad infantil el tratamiento puede permanecer durante 6 meses, esto dependerá de las actividades físicas que realice el niño y sus hábitos alimenticios, asimismo, necesita de una familia participe para de esta formar incentive a los infantes a tener un estilo de vida sano y así afrontar la obesidad.

Causas de la Obesidad Infantil, se han realizado distintos estudios con infantes y adolescentes, de los cuales se ha determinado que el origen del sobrepeso y obesidad es originado por diversas razones múltiples.

Según Damaso (2011), los factores internos como los metabólicos, neuropsicológicos, endócrinos y genéticos representan el 5% de las incidencias de obesidad. Por otro lado, las influencias externas, que incluyen aspectos conductuales, dialécticos y ambientales, representan aproximadamente el 95% de los casos. En cuanto a los factores externos que impactan en la aparición del sobrepeso y la obesidad en la infancia, las investigaciones no están enfocadas de manera específica, o al menos no hay consenso sobre un factor predominante, lo que refuerza la idea de multicausalidad.

Esta investigación demostró que los niños que acuden a colegios privadas y que son hijos únicos tienen una mayor probabilidad de presentar sobrepeso, siendo estos factores los más determinantes. Damaso señala que los resultados confirman que tanto el ambiente familiar como el educativo son influyentes en el desarrollo de la obesidad. Por su parte, Parizzi (2009) explica que la causa exógena de la obesidad infantil se debe al "balance energético positivo", es decir, a consumir más

calorías de las que se gastan. Parizzi argumenta que diversos factores aportan al conflicto y "tienen un enorme impacto en la protección que la comunidad tiene del ciudadano y en su vinculación con la alimentación" pág. 126

Hay problemas para determinar el origen y el aumento de la obesidad. Se reconoce la importancia de explorar y comprender mejor su conexión directa con variables ambientales particulares, así como, la disminución de las actividades físicas, tiempo que se emplea en ver TV, la toma de acciones sedentarias y el exceso de ingesta de calorías, como causas determinantes para la ganancia de un peso excesivo.

Las consecuencias de la obesidad infantil abarcan la cantidad total de grasa, el exceso de volumen en el tronco, y el exceso de volumen visceral. Estas 3 facetas de la composición corporal están relacionadas con una mayor incidencia de enfermedades crónicas degenerativas. El incremento de colesterol sérico es una causa de enfermedades coronarias, y este riesgo se ve incrementado cuando está asociada a la obesidad. El sobrepeso aumenta tres veces más el riesgo de padecer la diabetes mellitus, la cual es un conjunto desórdenes metabólicos que presentarán niveles altos de glucosa en sangre. (Diez, 2011).

Las consecuencias de la obesidad son:

- Articulares: artrosis y osteoartritis
- Cutáneas: Puede presentar micosis, dermatitis y piodermitis
- Cardiovasculares: Presión arterial alta, hipertrofia cardíaca
- Endocrino-metabólicas: Insulinodeficiencia y diabetes
- Gastrointestinales: Litiasis biliar y esteatosis hepática
- Respiratorias: Hipoxia, un mayor esfuerzo respiratorio, disminución de la eficiencia muscular y de la reserva funcional
- Quirúrgicas: Mayor riesgo de acudir a cirugía
- Neoplásicas: Cáncer de endometrio, mama, vesícula biliar, colon y próstata
- Crecimiento: Avance en la edad ósea, incremento temprano de la estatura
- Psicosociales: Discriminación social y aislamiento, dificultad a la hora de expresar los sentimientos
- Mortalidad: Mayor riesgo de mortalidad

Los factores que pueden incrementar el peligro de obesidad en niños y adolescentes incluyen:

Desórdenes dietéticos: comidas chatarra, alimentos industriales y congelados, refrigerados, golosinas y frituras.

Sedentarismo: la falta de actividad física adecuada dificulta la eliminación de las calorías consumidas.

Antecedentes familiares de obesidad: La obesidad tiene predisposición genética y la inadecuada alimentación pueden ser aprendidos por los padres.

Factores psicológicos: por ejemplo, el estrés, debido que puede provocar a los infantes en comer más de lo habitual.

Para determinar si un niño es obeso, es fundamental calcular su Índice de Masa

Corporal (IMC). En adultos, las medidas específicas son las siguientes: un IMC entre 18.5 y 25 es considerado normal, un IMC superior a 25 indica sobrepeso y un IMC superior a 30 se clasifica como obesidad. Sin embargo, con los niños, estas medidas no pueden ser aplicadas, inclusive pueden crear un pensamiento de que el niño se encuentra en estado saludable, cuando la verdad es que el niño ya puede estar presentando obesidad infantil (Halpern, 2009)

El IMC para niños varía en función de la edad y el sexo. Para realizar el cálculo, se utilizan tablas proporcionadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS). No obstante, el IMC no toma en cuenta variables como la masa muscular y la complejión física del niño, ya que el desarrollo de la estatura puede diferenciarse de unos a otros. De igual modo, el personal de salud maneja valores referenciales que permiten determinar si el peso del niño está generando problemas en su salud, agregando otros aspectos como: (Halpern, 2009).

Antecedentes familiares de obesidad y enfermedades relacionadas con el peso, como la diabetes.

- Costumbres alimenticias de los niños.
- Frecuencia de las actividades deportivas realizadas por el niño.

Otros padecimientos de salud que presente el niño.

El diagnóstico de la obesidad en los infantes se puede determinar por medio de:

- Glucosa en ayunas.

- Análisis de sangre para identificar desequilibrios hormonales.

Prevenir sigue siendo óptimo el plan para abordar la obesidad en los niños. La protección primaria busca prevenir que los niños se transformen en personas con peligro de sobrepeso. La protección general se enfoca en impedir que los niños en peligro desarrollen sobrepeso, mientras que la protección secundaria tiene como objetivo reducir las complicaciones graves asociadas con la obesidad y minimizar las enfermedades adicionales en los niños que ya tienen sobrepeso u obesidad. En este ámbito, las prioridades esenciales en el manejo de la obesidad pueden identificarse y priorizarse con potencial satisfactorio. (Yanovski & Yanovski, 2011, pág.126)

Los ejercicios físicos recreativos son actividades planificadas y repetitivas que cuentan con asesoramiento profesional, diseñadas para mejorar la resistencia deportiva y las capacidades motoras. Estas actividades incluyen disciplinas como artes marciales, natación, caminatas, saltos y deportes en general.

La actividad deportiva recreativo tiene como propósito promover la salud y el disfrute. Los motivos para realizar ejercicio incluyen fortalecer la musculatura y el sistema cardiovascular, mejorar las capacidades deportivas, controlar el peso o mantener la forma física. Desde la perspectiva del personal de salud ayuda a estimular el sistema inmunológico, prevenir enfermedades como las cardiopatías y la diabetes tipo 2, y regular los niveles de colesterol. Además, ayuda a prevenir la obesidad y otros conflictos de salud. Además, el ejercicio promueve la salud mental, ayudando a evitar la angustia depresiva. (Rivera, 2009). Es necesario el asesoramiento de un profesional para todo ejercicio físico que se va a realizar, puesto que la práctica de estas actividades ayuda a lograr las metas cuando son adecuadamente orientados.

La práctica de actividades deportivas lúdicas nos brinda mejorías, tanto para el cuerpo, como para la salud, puesto que ayuda a mejorar el sistema cardiorrespiratorio y a la circulación, del mismo modo tener una musculatura más fortalecida. A pesar de ello, en primer lugar, se deben acabar con esos prejuicios y que las actividades físicas se vuelvan parte de las personas. Una recomendación es realizar una actividad física que este adecuada al estilo de vida que tiene la

personas y de esta forma garantice su satisfacción, y así disminuir los riesgos de dejar la actividad física y volver a la vida sedentaria.

En otras palabras, el ejercicio físico ideal, va a ser el que va de acuerdo con el perfil de cada individuo, según sus metas e historial de salud. "En cada situación, es importante diseñar un hábito que sea placentera para la persona, se ajuste a su modo de vida y asegure resultados graduales". (Bueno, 2011, pág. 26).

Escasas investigaciones se han dirigido a los elementos de las acciones deportiva en los infantes, son insuficientes y varias veces imprecisas los procedimientos metodológicos para esclarecer los aspectos de la condición física vinculados con niños y adolescentes.

Estudios actuales indican que los niños a diferencia de las niñas son más activos aunque pertenezcan a la misma edad, del mismo modo que La raza blanca muestra capacidades cardiovasculares superiores a las de la raza negra en la misma edad. Es importante destacar que la capacidad física de los niños es considerablemente menor en comparación con la de los adultos. (Damaso, 2011).

Características estructurales (anatómicas) y funcionales de los infantes disminuyen la competencia lleva a cabo a actividades físicas muy intensas y duraderas en contraste con las personas adultas. Investigaciones demuestran los niños y adolescentes tienen una capacidad cardiorrespiratoria inferior, caracterizada por un volumen sistólico reducido, gasto cardíaco disminuido y capacidad ventilatoria limitada en comparación con los adultos. Esta situación limita su capacidad durante actividades físicas con cargas similares. Por otra parte, debido a estos enfoques estructurales y fisiológicos, los niños muestran patrones metabólicos que pueden disminuir su habilidad mientras se realizan las actividades físicas, con reducción en las vías metabólicas para obtener energía rápida (Vía glucolítica), así provocar una disminución en la focalización (Maite, 2011).

En general, los niños tienden a mostrar una menor acidosis metabólica, lo que indica una producción reducida de ácido láctico durante el metabolismo intenso. Además, los niños tienen una capacidad menos eficiente para regular esta acidosis, tanto a nivel metabólico, así como respiratorio. En el caso de los niños con

obesidad, estos efectos son más frecuentes; pueden alcanzar el pico de producción de ácido láctico de manera más rápida en compararlos con los niños delgados.

Ejercicios físicos en niños obesos, recetar actividades deportivas específicos para niños presenta desafíos adicionales. Es fundamental que los programas de ejercicio para niños estén centrados en el disfrute y el bienestar. Es difícil imaginar a un niño siguiendo tres rutinas de ejercicio a la semana durante una hora cada día. Planificar actividades físicas para niños y adolescentes requiere creatividad; implica guiar y motivar a los niños mediante movimientos lúdicos como correr, trepar, rodar, saltar, trotar, nadar, entre otros.

Siempre es posible alcanzar un esfuerzo con intensidad adecuada. No obstante, antes de comenzar un plan particular para la pérdida de peso en un niño con obesidad, es crucial realizar una evaluación que mida la capacidad funcional. Esto puede incluir una evaluación cardiovascular a través de un test ergoespirométrico. Estos exámenes proporcionan información que ayuda a determinar las necesidades individuales y asegura un enfoque seguro (Maite, 2011).

Determinar la capacidad deportiva óptima y los puntos de umbral respiratorio facilita definir los niveles de entrenamiento apropiadas para cada niño, las cuales se monitorean a través de la frecuencia cardiaca (FC). Este enfoque sigue el principio del entrenamiento utilizado en adultos, utilizando la FC asociada con el umbral anaeróbico y la FC asociada utilizando empleando el punto de descompensación respiratoria (PDR) como los límites mínimo y máximo del rendimiento, correspondientemente (Maite, 2011). Por consiguiente, para los niños obesos, es óptimo desarrollar un programa de actividades deportivas al menos 3 veces por semana, durante dos horas cada sesión, adaptándolo según la manera individual y manteniendo el principio de fuerza del ejercicio.

Con respecto a los ejercicios físicos y la obesidad Silva (2010), indica que la actividad física es esencial no solo para mantener el equilibrio y el equilibrio energético, sino además para reducir los peligros de enfermedades relacionadas con la obesidad. Una correcta realización de actividades deportivas es fundamental para la salud, de esta forma se convierte en un buen ayudante para controlar y prevenir la obesidad.

Respecto al ejercicio físico recreativo, mayormente los infantes con obesidad no tienen tanta destreza en el deporte, pero esto no es un obstáculo a que puedan practicarlo, ya que se halla un impacto directo del bajo grado de ejercicio físico con el surgimiento de la obesidad en los infantes, es por esto por lo que una alternativa para tratar la obesidad es incrementar los niveles de actividad física.

III. MÉTODO

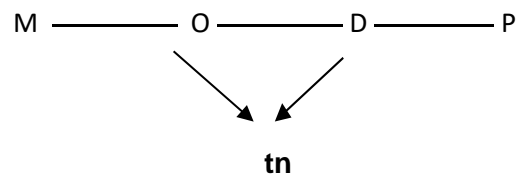
3.1 tipo y diseño de la investigación

3.1.1. tipo de investigación

Esta investigación tiene un enfoque descriptivo, lo cual permite explorar la vinculación entre dos variables: la actividad física recreativa y el grado de obesidad en los niños.

3.1.2. diseño de investigación

El diseño de la investigación es de tipo no experimental y exploratorio, dado que no se manipularon directa o deliberadamente las variables; simplemente se describieron y analizaron en su entorno natural (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).



Donde:

M: Muestra

O: Información recolectada

D: Diagnóstico

TN: Fundamentación teórica

P: Propuesta

3.2. variables y operacionalización

En la definición conceptual tenemos como:

Variable 1: Ejercicios físico recreativo

Definición conceptual:

Es una de las formas de las actividades físicas estructurada, planeada y repetitiva que cuenta con el objetivo de desarrollar las habilidades motoras, la condición física y la rehabilitación orgánica funcional. (Rivera, 2009).

Definición operacional:

Es la medición por medio de una encuesta con preguntas cerradas en la que se recogerá información de los ejercicios físicos recreativos. Conteniendo en este caso la encuesta 12 ítems.

Variable 2: Obesidad en los niños

Definición conceptual:

La obesidad infantil es una condición caracterizada por la acumulación excesiva de grasa corporal puede tener efectos negativos en la salud. Este exceso de grasa se produce cuando hay un balance energético positivo excesivo, es decir, cuando la cantidad de energía consumida supera a la cantidad de energía gastada.

(Damaso, 2011).

Definición operacional:

Es la medición por medio de encuesta y con preguntas cerradas en la que se recogerá información de la obesidad infantil en los niños. Conteniendo en este caso la encuesta 12 ítems

3.3. Población, muestra y muestreo

3.3.1. población

La población considerada para esta investigación lo conforman todos los estudiantes de la I.E. N° 82382 del Caserío de Lagunas de Sayapullo provincia Gran Chimú departamento de la Libertad.

3.3.2. Muestra

La muestra está conformada por los 25 estudiantes de la IE N° 82382 del Caserío de Lagunas distrito de Sayapullo provincia Gran Chimú departamento de la Libertad.

3.3.3. Muestreo

En esta investigación se empleó un método de muestreo no probabilístico por conveniencia. Los autores Gonzales, Oseda, y Ramírez (2011). Refuerzan que: En esta forma de muestreo, existe una influencia del individuo o individuos

que eligen una muestra o simplemente se desarrolla atendiendo a razones de comodidad. Excepto en ocasiones muy específicas donde los errores ocasionados no son excesivos, ya que la uniformidad de la población generalmente no es una forma de muestreo riguroso científico, por causa de que no todos los elementos de la población están incluidos en la muestra.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Para permitir realizar las encuestas fue indispensable tener un cuestionario se formularon preguntas estructuradas en concordancia con el enfoque del estudio. Estas preguntas, formuladas en formato de opción múltiple, permitieron que cada niño respondiera según su percepción personal sobre la actividad física y la obesidad.

Para estudiar las variables de ejercicio físico recreativo y la obesidad se desarrolló el cuestionario conformado por 12 ítems, para medir en ambos casos el nivel de la variable. La validez fue evaluada por tres expertos en el campo de la investigación, quienes revisaron todos los instrumentos y los enunciados de los cuestionarios utilizados. Quienes se detallan a continuación.

Dra. Jorge I. Castro Kikuchi, Dra. Rosa Elena Sánchez Ramírez Y Mgtr. Orlando Ordoñez Chinchay.

Se empleo el coeficiente Alfa de Cronbach para evaluar la coherencia interna y asegurar la homogeneidad de cada uno de los instrumentos utilizados. Después de administrar el cuestionario a una muestra de 2 estudiantes, se generaron los siguientes coeficientes.

Según Lee J. Cronbach, el coeficiente Alfa de Cronbach es un indicador utilizado para evaluar la coherencia interna de una escala, que permite medir la uniformidad entre los elementos de un instrumento mediante el análisis del perfil de respuestas.

3.5. Procedimiento

Para realizar la investigación fue fundamental la recopilación de la información y a su vez ser procesada, para esto se utilizó recursos que ayudaron a cumplir con los siguientes objetivos: Fuentes bibliográficas,

Recursos en línea, Instrumentos de investigación, Elaboración de tablas y gráficos (utilizando Microsoft Word) Cámara fotográfica.

3.6. Método de análisis de datos

Para examinar este estudio se aplicó estadística descriptiva para examinar los resultados de la información obtenida con el propósito de ser revelada y procesada en figuras y tablas que ayuden a facilitar su entendimiento. También se empleó el tipo de estadística inferencial usada en la prueba de hipótesis, de tal forma para que los datos que han sido procesados se empleó las herramientas digitales tales como el programa Microsoft Office Excel y las norma APA.

3.7. Aspectos éticos

Para llevar a cabo durante la investigación, se implementaron principios de buenas prácticas adaptados específicamente a nuestra problemática específica y la información obtenida. Se utilizaron herramientas digitales como Microsoft Office Excel y se siguieron las normas APA establecidas. Los cuestionarios de las variables estudiadas fueron desarrollados sin alteraciones para garantizar la autenticidad de la información.

IV.RESULTADOS

1.- ¿Qué actividades realizas con frecuencia después de la escuela y cuántas horas aproximadamente dedicas a cada una?

Tabla 1.

Actividades realizadas

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Estar en la web	5	20%
Mirar tv	5	20%
Escuchar música	0	0%
Realizar deporte	0	0%
Realizar deberes	15	60%
TOTAL	25	100%

Nota: Mientras que el 20% de los niños ven tv después de la escuela, con un promedio de 5 horas, mientras que el 20% se dedica a estar en internet, lo hace en promedio de tres horas. El restante 60% dice que hacen tareas después de la escuela, lo hace en promedio de 3 horas. Esta actividad demuestra que los niños no hacen ejercicio. Así pues, existe una conexión directa positiva entre las actividades físicas para reducir la obesidad, pues, si bien es cierto que es bueno realizar deberes, es importante realizar deportes.

2.- ¿Cuáles son tus alimentos preferidos?

Tabla 2.

Preferencia de alimentos

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

Nota: El 40% de los infantes que resolvieron la encuesta prefieren alimentarse de verduras, el 8% se inclina por alimentarse de carnes, el 12% frutas. Por otro lado, el 16% prefiere alimentarse de dulces y el 24% prefieren otro tipo de alimentos, donde lo más común son; las hamburguesas, papas fritas con pollo y hot dog. Se demuestra que la mayor parte de los infantes tiene malas costumbres alimenticias. De esta forma, se halla una correlación directa positiva entre la preferencia de alimentos y la disminución de la obesidad, ya que es favorable para los niños la ingesta de verduras.

3.- ¿Qué deporte prácticas?

Tabla 3.

Deportes practicados

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

Nota: Esta interrogante fue hecha de una forma abierta donde los infantes mencionaron el deporte que más practican. El 8% juega fútbol, otro 8% practica baloncesto, un 4% participa en carreras, mientras que el 80% restante no realiza ninguna actividad deportiva. Por medio de esta interrogante se demostró una gran problemática al encontrar la ausencia de actividades deportivas en los niños. Por consiguiente, existe una correlación directa positiva entre los deportes practicados para reducir la obesidad, pues es muy perjudicial para los niños no practicar algún deporte.

4.- ¿Con qué frecuencia a la semana realizas ejercicios?

Tabla 4.

Frecuencia de ejercicios

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Una Vez	3	12%
Dos veces	2	8%
Tres Veces	0	0%
De cuatro veces	0	0%
No realizo ejercicios	20	80%
TOTAL	25	100%

Nota: El 12% de los infantes mencionan que realizan ejercicio una vez por semana, por otro lado, el 80% afirma que no realiza actividades físicas, lo cual es alarmante, ya que la falta de actividad deportiva en el cuerpo se encuentra inclinado a sufrir de obesidad. Como se puede evidenciar, existe una correlación directa positiva entre frecuencia de ejercicios en el transcurso de la semana y las actividades físicas para reducir la obesidad, pues el realizar actividades físicas en el transcurso del día es favorecedor.

5.- ¿En qué ocupas tu tiempo los fines de semana?

Tabla 5.

Dedicación

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Mirar tv	8	32%
Jugar con compañeros	2	8%
Navegar en la web	10	40%
Practicar deporte	5	20%
TOTAL	25	100%

Nota: El 32% de los niños ve tv los fines de semana, mientras que el 8% está jugando con su amigo, por otro lado, el 40% pierde su tiempo en estar por internet, y el 20% que resta van a realizar algún deporte que se puede notar que los niños adoptan una forma de vida inactiva, lo cual los hace más susceptibles a padecer

obesidad infantil. Como se puede evidenciar, existe una correlación directa positiva entre la dedicación en el transcurso del día y las actividades físicas para reducir la obesidad, pues el estar solo navegando en internet es perjudicial en muchos ámbitos, y trae consigo el sedentarismo.

6.- ¿Cuántas horas dedicas a cada una de las siguientes actividades durante los fines de semana?

Tabla 6.

Tareas

Opciones	Frecuencia	Horas	Porcentaje
Ver tv	8	8 horas	32%
Ir en bicicleta	0	0	0%
Navegar en la web	10	5 horas	40%
Prácticas de deporte	5	4 horas	20%
Hacer tareas	0	0	0
Jugar con un compañero	2	5 horas	8%
TOTAL	25		100%

Nota: Los niños mencionan que las horas que ellos han dedicado a la práctica de distintas actividades, donde se obtiene un promedio de horas. Se tiene en cuenta los siguientes resultados. El 32% de los niños ven tv cerca de 8 horas a la semana, mientras que el 40% navega por internet en promedio 5 horas. El 20% de los niños practican deportes, dedicando al menos 4 horas los fines de semana, y el 8% juega con amigos durante ese tiempo los fines de semana. Como se puede evidenciar, existe una correlación directa positiva entre las actividades que se realizan en el día y las actividades físicas para reducir la obesidad, pues el estar solo en el celular es perjudicial en muchos ámbitos, y trae consigo el sedentarismo.

7.- ¿Qué prefieres beber cuando tienes sed?

Tabla 7.

Preferencias

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

Nota: El 40% de los infantes prefiere tomar agua cuando está sediento, por otro lado, un 32% prefiere tomar gaseosa y el otro 28% restante prefiere tomar jugos. Mostrando los inadecuados costumbres alimenticios que poseen, puesto que los jugos y gaseosas son alimentos con alto contenido de azúcar, que contribuyen a que los infantes presenten un exceso de peso y en algunos casos puedan llegar a la obesidad. Así pues, existe una correlación directa positiva entre las actividades extras que se realizan en la escuela y la disminución de la obesidad, pues, es más sano ingerir bebidas naturales.

8.- ¿Cuántas horas a la semana dedicas a la clase de Educación Física en el colegio?

Tabla 8.

Tiempo de prácticas

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1 hora	0	0%
2 horas	15	60%
2 horas	10	40%
TOTAL	25	100%

Fuente: En la currícula educativa de las escuelas se ha incluido la realización de actividades físicas, las que a su vez son de suma importancia para que los alumnos no se acostumbren a ser sedentarios, de esta manera se logrará contraer enfermedades y poner en peligro su salud. Ya que, se confirmó que un 60% de los infantes confirman que realizan actividad física solo dos horas por semana en su escuela y el otro 40% más de dos horas a la semana. Por ende, existe una

correlación directa positiva entre las horas a la semana en las que se practica cultura física y las actividades físicas para contrarrestar la obesidad.

9.- ¿Qué otras actividades adicionales realizas en el salón?

Tabla 9.

Actividades extras

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

Nota: El 8% de los niños que realizaron la encuesta confirman que realizan actividades extracurriculares, como el atletismo. Otro 8% practica básquet, un 20% practica fútbol, mientras que el 64% restante, no practica ninguna actividad extracurricular. Así, existe una correlación directa positiva entre las actividades extras que se realizan en el salón y las actividades físicas para reducir la obesidad, pues, el hecho de no hacer ninguna actividad ocasiona sedentarismo, lo que es poco favorecedor.

10.- ¿Cuál es tu comida o bebida favorita durante el recreo en el salón?

Tabla 10.

Comidas favoritas durante el receso

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Frituras	20	80%
Empanadas	4	16%
Gaseosa	1	4%
TOTAL	25	100%

Nota: Se realizó una pregunta libre, donde la respuesta más común entre los infantes es que un 80% les gusta comer frituras, por el contrario, un 16% prefiere las empanadas que se venden en la escuela y el 4% que resta prefieren ingerir gaseosas, las cuales son muy dañinas para la salud. Así, existe una correlación directa positiva entre las comidas favoritas de los niños

y la disminución de la obesidad, pues, el hecho de ingerir alimentos altos en grasas y azúcares es poco favorecedor.

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

Tabla 11.

Horas que se duermen en la tarde

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Sí	0	0%
A veces	5	20%
No	20	80%
TOTAL	25	100%

Nota: Así pues, existe una correlación directa positiva entre las horas de descanso en el transcurso del día y las actividades físicas para reducir la obesidad, pues se encuentran con más energía, como se puede observar en la tabla el 80%, es decir, una gran cantidad de los infantes no duermen en el transcurso del día, lo que es poco favorecedor, no obstante, esto no nos asegura que estos infantes no realicen actividades deportiva, puesto que generalmente pasan tiempo en la computadora, o televisión.

12.- ¿Te gustaría practicar actividades físicas en tu tiempo libre?

Tabla 12.

Deseo de realizar actividades físicas en tiempo libre

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	25	100%
Frecuentemente	0	0
Algunas veces	0	0
Rara vez	0	0
Nunca	0	0
TOTAL	25	100%

Nota: Así pues, existe una correlación directa positiva realización entre el deseo de realizar actividades al aire libre y los ejercicios físicos para disminuir la obesidad, pues se encuentran más predispuestos a ejercitarse, siendo 25 niños de 25 los que respondieron que siempre están dispuestos a realizar dicha actividad, lo que favorece la disminución de la obesidad.

V. DISCUSIÓN

La situación es especialmente preocupante porque la obesidad infantil puede ocasionar serios problemas de salud de las generaciones futuras, con la consiguiente aparición de numerosas enfermedades y un menor nivel de vida, si no se toman las acciones adecuadas para frenar su crecimiento. Los datos epidemiológicos sobre obesidad disponibles en la actualidad indican un problema importante con una tendencia de crecimiento acelerado, especialmente entre la población infantil y en edad escolar.

Este estudio fue realizado tomando la consideración de nuestra realidad problemática en el ámbito de la obesidad en los niños y/o adolescentes, debido a lo cual fue fundamental tratarlo con suma responsabilidad, para así advertir a las familias sobre los riesgos de una inadecuada alimentación y los malos hábitos alimenticios en los niños, puesto que ellos son el núcleo de la sociedad. De esta forma se planteó el problema general: ¿Cuál es el impacto de la implementación de actividades deportivas en la disminución de la obesidad entre los alumnos de la IE N° 82382 del Caserío de Lagunas, distrito de Sayapullo, provincia Gran Chimú, departamento de La Libertad?

Un 40% de los infantes que realizaron la encuesta afirman que prefieren comer verduras, mientras que un 8% prefiere la ingesta de carnes, y un 12% de frutas. Por otro lado, un 16% de los niños prefieren comer dulces, mientras que el 24% restante opta por otros tipos de alimentos como hamburguesas, papas fritas con pollo y hot dogs, lo que indica que muchos niños tienen hábitos alimenticios poco saludables.

Según la encuesta realizada se manifestó que un 12% de los infantes realiza actividades físicas una vez a la semana, a diferencia de un 8% de ellos realizan las actividades físicas 2 veces por semana, por otro lado, un 80% afirma que no practican ejercicios ni actividades físicas, y esto es alarmante, debido que si no se realizan actividades físicas son más propensos a padecer obesidad. Para conseguir los resultados mostrados, el soporte de la metodología de la investigación cuantitativa fue de mucha importancia debido que diseñó la ruta técnica y metodológica de la realización de este informe, en esta situación se consiguió articular la matriz de consistencia de las variables y sus respectivos

indicadores lo que ayudó a la elaboración del cuestionario conforme a cada dimensión e indicador establecido. Además, la localización del universo o unidad de análisis de donde se consiguió la información que al final demostraron los resultados imaginados.

VI. CONCLUSIONES

- Se demuestra que los infantes que estudian en la I.E. N° 82382 del Caserío de lagunas distrito de Sayapullo provincia Gran Chimú departamento de La Libertad, realizan prácticas sedentarias, por ejemplo; mirar televisión o pasar varias horas en la computadora a lo largo del día.
- El 40% de los infantes de la I.E. N° 82382 del Caserío de lagunas distrito de Sayapullo provincia Gran Chimú departamento de La Libertad, los fines de semana dedican su tiempo libre a mirar televisión y/o navegar en la internet, mientras que un bajo porcentaje realizan deporte, donde el más común es el fútbol, seguido del básquet, pasando un promedio de 5 horas en la computadora.
- Un factor principal para el aumento de peso en los infantes es la escasa actividad de ejercicios físicos, la cual en algunos casos se convierte en obesidad, lo que puede producir enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, entre otros padecimientos, inclusive la muerte.
- Se debe impulsar la práctica de actividades físicas recreativas, debido a que esto disminuye el riesgo de obesidad en los infantes en edades de 8 a 12 años, de la I.E. N° 82382 del Caserío de lagunas distrito de Sayapullo provincia Gran Chimú departamento de La Libertad.

VII. RECOMENDACIONES

- Se recomienda a los apoderados que dispongan de su tiempo a la vigilancia de sus hijos y las acciones que realiza en su día a día, puesto que de esta forma supervisará si su hijo pasa varias horas frente a la computadora o televisión, ya que esto es dañino tanto para su salud física como mental.
- Impulsar a los niños a realizar actividades físicas, para así reducir la obesidad y combatir el sedentarismo, la cual es uno de los factores fundamentales que promueven la aparición de la obesidad en las personas.
- Se sugiere proporcionar formación a los maestros de educación deportiva y a los entrenadores deportivos que laboran en la Institución Educativa N° 82382 del Caserío de Lagunas, distrito de Sayapullo, provincia de Gran Chimú, departamento de La Libertad, sobre la importancia de implementar actividades físicas recreativas para reducir la obesidad infantil.
- Sería beneficioso para las autoridades promover colaboraciones colaborar con instituciones académicas para fortalecer las habilidades pedagógicas de los profesores y promover intercambios profesionales mediante prácticas con otras organizaciones.

REFERENCIAS

- Barata Cavalcanti, O., Jackson Leach, R., Lobstein, T., & Powis, J. (enero de 2021). *Clinical care for obesity. International survey with reports on 50 countries*. Obtenido de World Obesity Federation: <https://data.worldobesity.org/publications/wof-health-systems-final.pdf>
- Borja Proaño, J. R. (2021). *La Actividad Física como prevención de la Obesidad en los estudiantes de básica superior de la Unidad Educativa Espíritu Santo de la Ciudad de Ambato*. Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.
- Carhuapoma Tocto, L. N., & Palacios Alvarado, E. (2023). *Asociación entre Sedentarismo, Actividad Física y Hábitos Alimentarios con el Sobrepeso y Obesidad en tiempos de Covid-19 en el Personal Administrativo de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco, 2020*. Huánuco: Universidad Nacional Hermilio Valdizán.
- Chancay Cedeño, C., Delgado Delgado, W. D., & García Martínez, A. J. (2021). Sistema de actividades para disminuir la obesidad de jóvenes por el exceso del empleo de plataformas audiovisuales, redes sociales y juegos virtuales. *Serie Científica de la Universidad de las Ciencias Informáticas*, 75 - 86. Obtenido de <file:///C:/Users/DELL/Downloads/Dialnet-SistemaDeActividadesParaDisminuirLaObesidadDeJoven-8590645.pdf>
- Correa Mendoza, Ó. L. (2021). *Actividades físico-recreativas y su influencia en la obesidad en estudiantes de 9 a 11 años de la Unidad Educativa del Pacífico de la ciudad de Machala*. Machala - Ecuador: ESPE. Universidad de las Fuerzas Armadas.
- Damaso, E. A. (2011). *Etiología de la Obesidad*. Editorial: Medsi: Buenos Aires.
- Eckersley, M. R. (2011). *Losing the battle of the bulge: causes and consequences of increasing obesity*. Editorial: Aust: New York
- Garza Rodríguez, F. D. (2018). *La obesidad infantil y los ambientes en los que se desarrollan estos menores. El caso de los niños de 5º y 6º grado de tres primarias de Monterrey, Nuevo León*. Monterrey: Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Gonzales Castro, Abel Oseda Gago, Dulio Gave Chagua, José Luís Ramírez Rosales, Felisícimo G.. (2011). *¿Cómo aprender y enseñar investigación científica?* Biblioteca Nacional del Perú.
- Halpern, A. (2009). *Entender la obesidad*. 8ava. Edición. Editorial: MG Editores Asociados: Madrid.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: McGrawHillEducation.
- Maite, R. M. (2011). *Obesidad Infantil y ejercicio*. Editorial: Abeso: La Habana.
- MELLO, E. D. (2010). *Obesidad Infantil: ¿cómo podemos ser eficaces?* Editorial: Medsi: Buenos Aires.
- Montalvo García, E., & Yauri Cuty, Y. Y. (2022). *Relación entre la Actividad Física con el Deterioro Cognitivo en Adultos Mayores Obesos atendidos en el CAM- ESSALUD, Cusco, 2022*. Cusco: Universidad Andina del Cusco.

- Oliveira, A. M. (2011). *Prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil*. Editorial: Santana: Santiago de Chile.
- Plugia, C. R. (2010). *Indicaciones para el tratamiento operatorio de obesidad morbida*. Editorial: Revista de Asociación Médica: Medellín.
- Rech, R. R. (2010). *Prevalencia de Obesidad en escolares*. Editorial: Cortez: Madrid.
- Tinedo Vines, N. Y., & Villegas Santos, D. M. (2019). *Relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes del 3er año del nivel secundario de la Institución Educativa Perú Canadá Tumbes, 2019*. Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes.
- Villacorta Sánchez, L.I. (2021) Tesis “*Obesidad infantil y presencia de áreas verdes urbanas. Artículo de revisión.*” Universidad Privada Antenor Orrego Facultad de Medicina Humana
- World Obesity Federation. (2021). *Clinical care for obesity*. International survey with reports on 50 countries.
<https://data.worldobesity.org/publications/wofhealth-systems-final.pdf>

ANEXOS

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	ESCALA DE MEDIDA
Variable independiente Ejercicios físico recreativo	Es una de las formas de las actividades físicas estructurada, planeada y repetitiva que cuenta con el objetivo de desarrollar las habilidades motoras, la condición física y la rehabilitación orgánica funcional. (Rivera, 2009)	Es la medición por medio de una encuesta con preguntas cerradas en la que se recogerá información de los ejercicios físicos recreativos. Conteniendo en este caso la encuesta 12 ítems.	Intensidad Moderada	Tipos de ejercicios físicos recreativos	Encuesta	Ordinal
			Intensidad Alta	Duración		
				Frecuencia		
	Volumen					
Variable dependiente Obesidad en los niños	La obesidad infantil es una condición caracterizada por la acumulación excesiva de grasa corporal puede tener efectos negativos en la salud. Este exceso de grasa se produce cuando hay un balance energético positivo excesivo, es decir, cuando la cantidad de energía consumida supera a la cantidad de energía gastada. (Damaso, 2011).	Es la medición por medio de encuesta y con preguntas cerradas en la que se recogerá información de la obesidad infantil en los niños. Conteniendo en este caso la encuesta 12 ítems.	Exceso de peso	Índice de masa corporal (IMC)		
				Horas que pasa frente a aparatos electrónicos		
				Alimentos que consume		
	Hábitos de vida	Práctica de ejercicio físico				

SOLICITUD DE PERMISO

Solicito permiso para la
aplicación de encuesta

Sr: Joselito Andrés Alcántara Cabanillas
Director de la IE. N° 82382 - Lagunas

Yo Ángel Rubén Narro Palacios identificado con DNI 40985079 y con domicilio en la calle 6 enero # 257 del distrito de la Esperanza Provincia de Trujillo departamento La Libertad. Me presento ante Ud. y expongo lo siguiente:

Que encontrándome laborando este año como docente contratado en la I. E N°82382 del caserío de Lagunas, al mismo tiempo hago de su conocimiento que vengo estudiando mi segunda especialidad en EDUCACION FISICA Y DEPORTE, por tal motivo recurro a Ud. para solicitarle su autorización para aplicar una encuesta a los estudiantes del nivel primaria de la I.E que Ud. Dirige, lo cual me permitirá desarrollar el tema elegido en el curso de INVESTIGACION ACADEMICA para luego poder sustentar y obtener el título de la segunda especialidad antes mencionada

Por lo antes mencionado es justicia que espero alcanzar.

Lagunas 01 de abril del 2024

Ángel Narro P

ANGEL R NARRO PALACIOS
DNI N°40985079



*Recibido el 01/04/24
Hora: 8:20 am
CAF.*

INSTRUMENTO

ENCUESTA A NIÑOS Y NIÑAS QUE ACUDEN A LA I.E. N° 82382 DEL CASERIO DE LAGUNAS DISTRITO DE SAYAPULLO PROVINCIA GRAN CHIMU DEPARTAMENTO DE LA LIBERTAD

TEMA: Actividades deportivas recreativos para reducir la obesidad en los alumnos de la I.E. N° 82382 del caserío de Lagunas distrito de Sayapullo provincia Gran Chimú departamento de La libertad.

OBJETIVO: Comprender el estado actual de los niños(as) en edades de 8 a 12 años de la I.E. N° 82382 del Caserío de Lagunas Distrito De Sayapullo Provincia Gran Chimú Departamento de la Libertad, en vinculación a los hechos que comúnmente realiza

INSTRUCCIONES: Lea cuidadosamente cada ítem y marque con una X la contestación que considere correcta.

Fecha:

Información General:

Encuestado: -----

Niño () Niña ()

Peso: _____ ICM: _____ (**Índice de Masa Corporal**)

Estatura: _____ Edad: _____

Preguntas:

1.- **¿Qué actividades realizas frecuentemente después de la escuela y cuántas horas aproximadamente les dedicas?**

a. Estar en internet	()	Horas ()
c. Escuchar música	()	Horas ()
e. Realizar deberes	()	Horas ()

2.- **¿Cuáles alimentos prefieres consumir?**

Verduras	()	Carnes	()
Frutas	()	Dulces	()
Otros	()	Especifique:	_____

3.- ¿Qué deporte sueles practicar?

4.- ¿Con qué frecuencia practicas ejercicio durante la semana?

- 1 vez ()
2 veces ()
3 veces ()
Más de 3 veces ()

5. ¿Qué haces durante los fines de semana?

6.- ¿Cuántas horas pasas en las siguientes actividades durante los fines de semana?

- Mirar televisión () Navegar en la web ()
Ir en bicicleta () Practicar un deporte ()
Hacer Tareas () Divertirme con amigos ()

7.- ¿Qué prefieres beber cuando tienes sed?

- Agua ()
Gaseosa ()
Jugos ()
Yogurt ()
Otros () Especifique: _____

8.- ¿Cuántas horas a la semana participas en clases de Educación Física en el colegio?

- 1 Hora ()
2 Horas ()

Más de 2 horas ()

9.- ¿Qué otras actividades complementarias realizas en el colegio?

Teatro () Lectura () Música

() Atletismo ()

Básquet () Fútbol ()

Otras() Otras (Especifique): _____

10.- ¿Qué comida prefieres durante el recreo en el colegio?

11.- ¿Descansas por la tarde? ¿Cuántas horas?

Sí () Horas:() A veces ()

No ()

12.- ¿Te interesaría participar en actividades físicas en tu tiempo libre?

Siempre ()

Frecuentemente ()

Algunas Veces ()

Rara Vez ()

Nunca ()

Gracias por tu ayuda.

CONSTANCIA DE OPINIÓN PROFESIONAL

Yo, Dr. Jorge Isaac Castro Kikuchi, doy fe que realicé opinión como profesional vinculado a la investigación científica, en la Investigación: EJERCICIOS FISICOS RECREATIVOS PARA DISMINUIR LA OBESIDAD EN LOS ESTUDIANTES DE LA IE N° 82382 DEL CASERIO DE LAGUNAS DISTRITO DE SAYAPULLO PROVINCIA GRAN CHIMU DEPARTAMENTO DE LA LIBERTAD, que presenta una propuesta para tal fin, diseñada por Ángel Rubén Narro Palacios, como parte de su investigación de su Trabajo Académico de Segunda Especialidad en Educación Física y Deporte en la Universidad Cesar Vallejo-Trujillo.

FECHA DE OPINIÓN: MAYO 19 DEL 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jorge Isaac Castro Kikuchi', with a long horizontal stroke extending to the right.

DR. JORGE ISAAC CASTRO KIKUCHI

DOCENTE-UNPRG-FACHSE

CONSTANCIA DE OPINIÓN PROFESIONAL

Yo, Dra. Rosa Elena Sánchez Ramírez, doy fe que realicé opinión como profesional vinculado a la investigación científica, en la investigación: **EJERCICIOS FÍSICOS RECREATIVOS PARA DISMINUIR LA OBESIDAD EN LOS ESTUDIANTES DE LA IE N° 82382 DEL CASERIO DE LAGUNAS DISTRITO DE SAYAPULLO PROVINCIA GRAN CHIMU DEPARTAMENTO DE LA LIBERTAD**, que presenta una propuesta para tal fin, diseñada por Ángel Rubén Narro Palacios, como parte de su investigación de su Trabajo Académico de Segunda Especialidad en Educación Física y Deporte en la Universidad Cesar Vallejo-Trujillo.

FECHA DE OPINIÓN: MAYO 19 DEL 2024



Dra. ROSA ELENA SANCHEZ RAMIREZ
DNI: 16490896
DOCENTE-UNPRG.

CONSTANCIA DE OPINIÓN PROFESIONAL

Yo, M.Sc. Orlando ordoñez Chinchay, doy fe que realicé opinión como profesional vinculado a la Investigación científica, en la Investigación: **EJERCICIOS FISICOS RECREATIVOS PARA DISMINUIR LA OBESIDAD EN LOS ESTUDIANTES DE LA IE N° 82382 DEL CASERIO DE LAGUNAS DISTRITO DE SAYAPULLO PROVINCIA GRAN CHIMU DEPARTAMENTO DE LA LIBERTAD**, que presenta una propuesta para tal fin, diseñada por Ángel Rubén Narro Palacios, como parte de su Investigación de su Trabajo Académico de Segunda Especialidad en Educación Física y Deporte en la Universidad Cesar Vallejo-Trujillo.

FECHA DE OPINIÓN: MAYO 19 DEL 2024



ORLANDO ORDOÑEZ CHINCHAY
DNI: 16642988
UNPRG-FACHSE

Confiabilidad Alfa de Cronbach

Microsoft Excel interface showing a spreadsheet for Cronbach's Alpha reliability analysis. The spreadsheet has columns A-M for subjects (Sujeto1 to Sujeto30) and columns N-R for statistical results. The ribbon includes options for Font, Alignment, Numbers, Styles, Cells, and Editing.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R
1		p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	SUMA				
2	Sujeto1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	13	α=	-0.1010	1.0500	-0.09615385
3	Sujeto2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	K(N° de items)	21	0.096153846	
4	Sujeto3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	Si2(Varianza de cada item)	0.1267		
5	Sujeto4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	St2(Varianza total, suma de sujeto)	0.1156		
6	Sujeto5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12		0.1010		
7	Sujeto6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12				
8	Sujeto7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	13	Su fórmula estadística es la siguiente:			
9	Sujeto8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$ <p>K : El número de Items Si²: Sumatoria de Varianzas de los Items ST²: Varianza de la suma de los Items α : Coeficiente de Alfa de Cronbach</p>			
10	Sujeto9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	13				
11	Sujeto10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12				
12	Sujeto11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12				
13	Sujeto12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12				
14	Sujeto13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12				
15	Sujeto14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12				
16	Sujeto15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12				
17	Sujeto16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12				
18	Sujeto17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12				
19	Sujeto18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12				
20	Sujeto19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12				
21	Sujeto20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12				
22	Sujeto21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	habilidades motrices básicas			
23	Sujeto22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12				
24	Sujeto23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12				
25	Sujeto24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12				
26	Sujeto25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12				
27	Sujeto26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12				
28	Sujeto27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	13				
29	Sujeto28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12				
30	Sujeto29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12				
31	Sujeto30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12				

Confianza Alpha Cr. Validez Aiken Hoja3

BASE DE DATOS

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
1	ESTUDIANTE	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11				
2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	SI			
3	2	1	2	2	1	3	2	1	3	2	2	2	SI			
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	SI			
5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	NO			
6	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	SI			
7	6	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	SI			
8	7	1	2	2	1	3	2	1	3	2	2	2	NO			
9	8	2	2	2	1	3	2	1	3	2	2	2	SI			
10	9	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	AVECES			
11	10	3	3	2	2	3	2	1	3	3	3	3	SI			
12	11	3	3	2	1	3	2	3	3	3	3	3	NO			
13	12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	SI			
14	13	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	SI			
15	14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	SI			
16	15	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	NO			
17	16	3	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	SI			
18	17	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	SI			
19	18	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	SI			
20	19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	SI			
21	20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	SI			
22	21	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	SI			