



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

## FACULTAD DE POSTGRADO



### MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA

#### Cohorte III

#### TEMA:

“Actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la unidad educativa diez de agosto en el año lectivo 2021-2022.”

Trabajo de Investigación previo a la obtención del Título de Magister en Actividad física

**AUTOR:** Lic. Mayra Alexandra Morocho Coyago

**DIRECTOR:** MSc. Alicia Magdalena Cevallos Campaña

IBARRA - ECUADOR

2021-2022

## CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL O LA TUTORA DE TESIS

Yo, Alicia Magdalena Cevallos Campaña, en calidad de tutor de la tesis titulada “Actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto en el año lectivo 2021-2022.” presentado por: Mayra Alexandra Morocho Coyago. Una vez revisada y hechas las correcciones solicitadas, doy fe de que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para su presentación privada y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Ibarra a los 18 días del mes de septiembre de 2023

Firma.....



Dr.

C.I.: 1707535033

**DIRECTOR DE TESIS**



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

### BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

## AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

### 1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte, para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual, pongo a disposición la siguiente información:

<b>DATOS DE CONTACTO</b>			
<b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b>	1004028435		
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>	Morocho Coyago Mayra Alexandra		
<b>DIRECCIÓN:</b>	Tabacundo		
<b>EMAIL:</b>	mamorocho@utn.edu.ec		
<b>TELEFONO FIJO:</b>		<b>TELEFONO MOVIL:</b>	0980967913
<b>DATOS DE LA OBRA</b>			
<b>TITULO:</b>	Actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto en el año lectivo 2021-2022.		
<b>AUTOR (A):</b>	Mayra Alexandra Morocho Coyago		
<b>FECHA:</b>	18 de septiembre de 2023		
<b>SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO</b>			
<b>PROGRAMA:</b>	PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO <input checked="" type="checkbox"/>		
<b>TITULO POR EL QUE OPTA:</b>	Magíster en Actividad Física		
<b>ASESOR/DIRECTOR:</b>	MSc. Alicia Magdalena Cevallos Campaña		

## 2. CONSTANCIAS

La autora manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es la titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamar por parte de terceros.

Ibarra, a los 18 días del mes de septiembre del 2023

**LA AUTORA**



.....

Mayra Alexandra Morocho Coyago

C.C.: 1004028435

**REGISTRO BIBLIOGRÁFICO****Guía:** POSGRADO – UTN**Fecha:** Ibarra, 2023

**Mayra Alexandra Morocho Coyago**, “Actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto en el año lectivo 2021-2022.”. Trabajo de Posgrado. Maestría en Actividad Física. Universidad Técnica del Norte, Ibarra.

**DIRECTOR:** MSc. Alicia Magdalena Cevallos Campaña

El principal objetivo de la presente investigación fue: Determinar las actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto en el año lectivo 2021-2022. Entre los objetivos específicos constan:

1. Fundamentar teórica y metodológica la importancia de las actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto en el año lectivo 2021-2022.
2. Diagnosticar el nivel de sedentarismo a través de técnicas de investigación a los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto en el año lectivo 2021-2022.
3. Diseñar un programa de actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto en el año lectivo 2021-2022.

**Fecha:** Ibarra, 18 de septiembre de 2023



MSc. Alicia Magdalena Cevallos Campaña

**DIRECTOR DE TESIS**



Lic. Mayra Alexandra Morocho Coyago

**AUTORA**

## **DEDICATORIA**

Este trabajo está dedicado a ti Mateo, aunque aún no lo sepas eres y serás lo más importante en mi vida, Gracias a ti hijo mío, he decidido subir un escalón más y crecer como persona y profesional.

**Mayri**

## **AGRADECIMIENTO**

Mi principal agradecimiento a Dios quién me ha guiado y me ha dado la fortaleza para seguir adelante. A mi familia por su comprensión a lo largo de mis estudios. A la Universidad Técnica del Norte a la Facultad de Posgrado, gracias por permitirme formar parte de los profesionales que aquí se forjan. Mi sincero agradecimiento y profunda admiración a la MSc. Alicia Cevallos tutora del Informe final de investigación, y a mi asesora a la MSc. Nataly Aules por el apoyo brindado en la elaboración de este documento.

## INDICE DE CONTENIDOS

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL O LA TUTORA DE TESIS .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
REGISTRO BIBLIOGRÁFICO .....	<b>v¡Error! Marcador no definido.</b>
DEDICATORIA .....	vi
AGRADECIMIENTO .....	vii
INDICE DE TABLAS .....	xi
RESUMEN .....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I .....	3
1. EL PROBLEMA.....	3
1.1. Antecedentes.....	3
1.2. Planteamiento del problema .....	6
1.3. Formulación del problema.....	7
1.4. Justificación .....	7
1.5. OBJETIVOS.....	10
1.6. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN: .....	10
CAPITULO II.....	12
2. MARCO REFERENCIAL.....	12

2.1	Actividad física.....	12
2.2	Beneficios de la actividad física .....	12
2.3	Actividad física en niños y adolescentes de (5 a 17 años).....	13
2.4.1	Tipos de actividades físicas .....	15
2.4.2	Actividades físico-recreativas.....	17
2.5	EL Sedentarismo.....	20
2.5.4	Consecuencias del sedentarismo.....	24
2.6	Marco legal.....	24
2.6.1	Constitución de la República del Ecuador (2008) .....	24
2.6.2	Ley del Deporte, Educación Física y Recreación. (2015) .....	25
2.6.3	Reglamento General Ley del Deporte, Educación Física y Recreación .....	26
2.6.4	Código de la niñez y adolescencia (2003) .....	26
CAPÍTULO III.....		27
3.	MARCO METODOLÓGICO.....	27
3.1	Descripción del área de estudio .....	27
3.2	Enfoque de la investigación.....	28
3.3	Tipos de investigación .....	28
3.4	Métodos de Investigación.....	29
3.5	Técnicas e instrumentos de investigación .....	30
3.5.3	Población y muestra.....	31

3.6	Operacionalización de las variables .....	31
3.7	Proceso de recolección de la información .....	33
CAPÍTULO IV .....		35
4.	RESULTADOS.....	35
CAPÍTULO V .....		45
5.	PROPUESTA.....	45
5.1	Desarrollo de la Propuesta .....	46
5.2	Descripción de la propuesta.....	47
5.3	Justificación .....	47
5.4	Objetivos.....	48
5.5	Análisis de Factibilidad .....	49
5.6	Introducción.....	51
5.7	Fundamentación Científico Técnica.....	53
CONCLUSIONES .....		96
Bibliografía .....		98

## INDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> <i>Operacionalización de la Variable Independiente</i> .....	31
<b>Tabla 2</b> <i>Operacionalización de la Variable Dependiente</i> .....	32
<b>Tabla 3</b> <i>Practica Actividades Físico-Recreativas</i> .....	35
<b>Tabla 4</b> <i>Seleccione la Actividad que más Realiza</i> .....	36
<b>Tabla 5</b> <i>De la Actividad Seleccionada Anteriormente, ¿Cuánto Tiempo Utiliza?</i> .....	37
<b>Tabla 6</b> <i>¿Cuál de Estas Frases Describen Mejor a tu Última Semana? Lee las 5 Alternativas Antes de DecidirCuál te Describe Mejor</i> .....	38
<b>Tabla 7</b> <i>¿Con qué Frecuencia Participa Usted en Actividades Físico-Recreativas en las Clases de Cultura Física?</i> .....	39
<b>Tabla 8</b> <i>¿Según su Criterio que Tipo de Actividades Realiza con Mayor Frecuencia Fuera del Horario de Clase?</i> .....	40
<b>Tabla 9</b> <i>¿Cuántas Horas al Día Pasas Sentada/O?</i> .....	41
<b>Tabla 10</b> <i>¿Cuántos Días a la Semana Practicas Deporte?</i> .....	42
<b>Tabla 11</b> <i>¿Cuántas Horas Seguidas Ves la Televisión al Día?</i> .....	43
<b>Tabla 12</b> <i>¿Te Gusta Hacer Ejercicio o Deporte?</i> .....	44
<b>Tabla 13</b> <i>Datos Informativos</i> .....	46
<b>Tabla 14</b> <i>Modelo Operativo</i> .....	50
<b>Tabla 15</b> <i>Temporalización</i> .....	50
<b>Tabla 16</b> <i>Unidades por Actividades</i> .....	53
<b>Tabla 17</b> <i>Unidad 1. Actividades Deportivas</i> .....	55
<b>Tabla 18</b> <i>Fútbol en Parejas</i> .....	56
<b>Tabla 19</b> <i>Baloncesto</i> .....	58

<b>Tabla 20</b> <i>Ecuavoley</i> .....	60
<b>Tabla 21</b> <i>Atletismo y Más</i> .....	62
<b>Tabla 22</b> <i>Unidad 2. Actividades Lúdicas</i> .....	64
<b>Tabla 23</b> <i>Juegos lúdicos tradicionales</i> .....	65
<b>Tabla 24</b> <i>Juegos Lúdicos</i> .....	67
<b>Tabla 25</b> <i>Juegos Lúdicos de Persecución</i> .....	69
<b>Tabla 26</b> <i>Juegos Lúdicos de Persecución II</i> .....	71
<b>Tabla 27</b> <i>Unidad 3. Actividades Rítmicas</i> .....	73
<b>Tabla 28</b> <i>Actividades Rítmicas Bailoterapia</i> .....	74
<b>Tabla 29</b> <i>Danza y Bomba Ecuatoriana</i> .....	76
<b>Tabla 30.</b> <i>Actividades rítmicas con salsa</i> .....	78
<b>Tabla 31</b> <i>Unidad 4. Actividades al Aire Libre</i> .....	80
<b>Tabla 32</b> <i>Paseo en Bicicleta por los Alrededores</i> .....	81
<b>Tabla 33</b> <i>Caminata</i> .....	83
<b>Tabla 34</b> <i>Carrera 5k</i> .....	85
<b>Tabla 35</b> <i>Paseo a la Piscina</i> .....	87
<b>Tabla 36</b> <i>Unidad 5. Actividades Gimnásticas</i> .....	89
<b>Tabla 37</b> <i>Circuito de Habilidades Motrices Básicas</i> .....	90
<b>Tabla 38</b> <i>Actividades Gimnásticas con Implementos</i> .....	92
<b>Tabla 39</b> <i>Actividades Gimnásticas con Implementos II</i> .....	94

## RESUMEN

“Actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la unidad educativa diez de agosto en el año lectivo 2021-2022.”

**Autor:** Mayra Alexandra Morocho Coyago

**Correo:** [mamorocho@utn.edu.ec](mailto:mamorocho@utn.edu.ec)

La presente investigación tiene como propósito determinar cómo influyen las actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto, la búsqueda de información se dio a través de diferentes fuentes bibliográficas, con el objetivo de diagnosticar el nivel de sedentarismo y la práctica de actividades físico-recreativas, con la finalidad de mejorar los hábitos y la calidad de vida de cada estudiante. La investigación se apoyó en una investigación, bibliográfica, descriptiva y de campo, la cual permitió luego de haber hecho su respectivo análisis diseñar una propuesta alternativa como solución a la problemática en este caso se elaboró un programa de actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo, tiene un enfoque mixto y la muestra de estudio fue de carácter no probabilístico por conveniencia, teniendo un total 88 estudiantes de los novenos años de Educación General Básica. Se aplicó una encuesta que contiene 10 preguntas. Se utilizó la estadística descriptiva para procesar la información y con los datos obtenidos se presentaron tablas, gráficos de frecuencias y porcentajes que permitieron analizar los resultados con más precisión. Los resultados obtenidos indican que la mayoría no realiza actividades físico-recreativas en su tiempo libre y se dedican a otras actividades en las que se encuentran inmersa la tecnología provocando que sean inactivos, sedentarios y presenten malos hábitos en su salud. Es importante conocer los beneficios que tiene el realizar actividades físicas para la prevención de enfermedades.

**Palabras Clave:** actividades físico-recreativas, sedentarismo, programa.

**ABSTRACT**

"Physical-recreational activities to reduce sedentary lifestyle in ninth-year students of the tenth of August educational unit in the 2021-2022 school year."

**Author:** Mayra Alexandra Morocho Coyago

**Mail:** [mamorocho@utn.edu.ec](mailto:mamorocho@utn.edu.ec)

The purpose of this research is to determine how physical-recreational activities influence to reduce sedentary lifestyle in ninth-year students of the Diez de Agosto Educational Unit, the search for information was given through different bibliographic sources, with the objective of diagnose the level of sedentary lifestyle and the practice of physical-recreational activities, in order to improve the habits and quality of life of each student. The research was supported by a bibliographical, descriptive and field research, which allowed, after having made its respective analysis, to design an alternative proposal as a solution to the problem. In this case, a program of physical-recreational activities was developed to reduce sedentary lifestyle. , has a mixed approach and the study sample was of a non-probabilistic nature for convenience, having a total of 88 students from the ninth years of Basic General Education. A survey containing 10 questions was applied. Descriptive statistics were used to process the information and with the data obtained tables, graphs of frequencies and percentages were presented that allowed analyzing the results with more precision. The results obtained indicate that the majority do not carry out physical-recreational activities in their free time and dedicate themselves to other activities in which they are immersed in technology, causing them to be inactive, sedentary and have bad health habits. It is important to know the benefits of physical activity for disease prevention.

**Key words:** physical-recreational activities, sedentary lifestyle, program.

## INTRODUCCIÓN

El presente estudio pretende determinar cómo influyen las actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes, sin embargo, es importante conocer primero el problema de investigación a través de la siguiente reseña.

Conocemos que la mejor manera de tener nuestro cuerpo saludable es manteniéndolo activo, es por ello que a lo largo de los años y según a historia las personas realizaban distintas ocupaciones que estaban representadas en actividades físicas, es decir no todos tenían acceso a los aparatos tecnológicos que faciliten las actividades diarias. Hoy en día cada persona lleva a cabo un estilo de vida diferente por varias situaciones como pueden ser el trabajo, los estudios, las ocupaciones del hogar, etc.

En la actualidad los estudiantes y maestros han cambiado la modalidad de estudios por la situación actual en la que se encuentra todo el mundo debido a la pandemia, reciben sus clases en casa a través de la modalidad virtual cambiando poco a poco su estilo de vida y han dejado a un lado la práctica de diferentes actividades físicas convirtiéndose en personas sedentarias.

La inactividad física actualmente es considerada como un principal riesgo de mortalidad, pues se presenta como enfermedades no transmisibles, por tal motivo la poca actividad física genera un riesgo de mortalidad entre un 30% estimado y comparado a las personas que realizan actividad. (Organización Mundial de la Salud, 2020)

Las actividades físico-recreativas son de gran importancia en la vida de las personas debido a que ayudan especialmente a la mejora del estado física, mental, social, emocional etc. Antiguamente ya se tomaba en cuenta la terminología de tener una mente y cuerpo sano, pues se

toma en cuenta que los siguientes aspectos biológico, psicológico y social, pues todos constituyen uno solo para que una persona pueda tener un bienestar integral. (Mosso et al., 2019, p.14)

Hay que considerar que la práctica de actividades físicas que se realicen el hogar, o fuera, inclusive cuando quizá se traslada de un lugar a otro o de cualquier manera es bueno, se dice que es mejor hacer algo que no hacer nada. De esta manera se está generando un gasto energético que favorece positivamente al organismo debido a que el cuerpo se mantendrá activo y en movimiento, generando una sensación de bienestar.

El trabajo de investigación contiene los siguientes capítulos:

Capítulo I. Contiene los antecedentes, planteamiento del problema, problema de investigación, formulación del problema, objetivos, y justificación.

Capítulo II. Contiene el marco teórico

Capítulo III. Contiene la metodología de investigación

Capítulo IV. Contiene el análisis de resultados

Capítulo V. Contiene la propuesta alternativa del programa de actividades físico-recreativas

Conclusiones y recomendaciones.

## CAPÍTULO I

### 1. EL PROBLEMA.

#### 1.1. Antecedentes

La importancia de la actividad física hoy en día es muy notable pues de él depende que el organismo cumpla correctamente y de buena manera las funciones vitales como la circulación de la sangre, digestión y respiración al generar un gasto adicional de energía, se considera como actividad física a todo gasto energético producido por el movimiento de los músculos como por ejemplo caminar, subir las escalera, es decir diferentes actividades que se realizan en la vida cotidiana, así como también el trabajo en donde la mayor parte del tiempo hay que caminar y trasladarse en el lugar (Márquez y Garatachea, 2013). Por lo tanto, hace referencia a que la práctica regular de actividad física debe ser considerada como una táctica para lograr tener una mejor calidad de vida y sin duda alguna una mejora en el que respecta a la salud por el hecho de que ésta mejora la movilidad de forma general. (Cevallos et al., 2021)

La constante práctica y ejecución de actividades físicas, constituyen la base central que ayuda mantener una buena salud y se considera como un factor positivo para mejorar la calidad de vida de todas las personas como son niños, niñas, adolescentes y más aún para la población adulta mayor, por otra parte, la Organización Mundial de la Salud, (2011) identifica a la inactividad física como un factor principal de riesgo de mortalidad a nivel mundial. (Cevallos et al., 2021)

En este sentido el (ACSM) Colegio Americano de Medicina del Deporte toma en cuenta que se debe realizar actividad física moderada para la mejora de la salud como pueden ser caminar, correr, montar en bicicleta, nadar, bailar, participar en practicar recreativas, juegos etc., aquellas que produzcan gusto y placer al realizarlas, ya que de esta manera la actividad física sea moderada o intensa ayuda a mejorar la salud así como también en un aspecto muy esencial que es la

prevención de enfermedades relacionadas con el corazón, o como también la diabetes, ayudando en muchos aspectos a considerar ya que mantendrá con menos probabilidades de sufrir problemas de hipertensión , un peso corporal adecuado a la edad y sobre todo ayudará en mantener una estilo de vida adecuado. (Cevallos et al., 2021)

Las características personales, socioculturales y biológicas influyen en la práctica de actividades físicas tomando en cuenta el medio en el que se las realiza, debido a que la práctica puede estar relacionada con conductas de carácter positivo que a lo largo producen sensaciones de bienestar no solo físico, sino que también psicológico generando nuevas experiencias, conocimientos, exploración en el ámbito de la actividad física (Sánchez et al., 2002)

Es preciso señalar existen personas que no realizan ningún tipo de actividades físicas por lo que se asocian a tener un estilo de vida sedentario, sin embargo es fundamental conocer que las personas han tenido un gran cambio significativo y que desde años atrás ocurrieron cambios de nómadas en donde los grupos de personas se movían de un lugar a otro e incluso para conseguir su alimento a sedentarios por lo tanto las costumbres, el tipo de alimentación y los hábitos fueron cambiando debido a la generación de recursos tecnológicos. (Ojeda , 2020)

Hoy en día existen muchos jóvenes que a pesar de saber cuan beneficioso es la actividad física, no toman en cuenta las indicaciones que se imparten por los profesionales de la salud y el deporte mencionando que la práctica diaria y constante mejora los estándares de salud, sin embargo, el estilo de vida sedentarismo aumenta en la población de niños y jóvenes declarándolos como personas inactivas (Moral et al., 2013).

Estudios relacionados con el tema de investigación:

Una vez revisado y analizado las diferentes fuentes bibliográficas se puede determinar que existen varias investigaciones en las que sus autores manifiestan que las actividades físico recreativas aportan de manera positiva a la mejora de la calidad de vida, es decir ayudan a reducir los niveles de sedentarismo en los niños, niñas, jóvenes y adultos.

Uno de los estudios realizados por Alarcón (2022) cuyo título de tesis es actividades físicas recreativas para mitigar el sedentarismo en tiempos de pandemia, menciona que en este estudio se trató como objetivo general disminuir el nivel de sedentarismo en los niños, los resultados determinaron que el 60% de los niños durante el tiempo en sus hogares se han convertido en sedentarios y no realizan actividades que ayudan en su desarrollo, mientras que un 20% dedican alrededor de una hora y finalmente el 40% están activos y dedican cada día en actividades físicas. Finalmente se determina que para disminuir o evitar conductas del sedentarismo es conveniente la realización de actividades físicas recreativas.

Otro estudio destacado en el tema de investigación realizado por Avecilla Montenegro (2022) con el título Proyecto de actividades físico-recreativas para jóvenes sedentarios del barrio puerto lisa: menciona lo siguiente: el problema del sedentarismo sigue siendo una problemática muy extensa, se ha tratado de buscar las mejores estrategias para dar un adecuado uso al tiempo libre, considerando que las actividades físicas son de gran provecho especialmente en una clase de educación física. En este sentido se planteó como objetivo reducir el sedentarismo por medio de la práctica de actividades físico recreativas.

Mientras tanto para Moreno Caza (2020), en su investigación: Programa recreativo de actividades físico deportivo y lúdico para reducir los niveles de sedentarismo en los adolescentes (14-16) años del Colegio Simón Bolívar. Trata como objetivo principal determinar la incidencia de este programa para reducir en los adolescentes los niveles de sedentarismo, para llevar a cabo

este estudio se aplicó el cuestionario de test modificado de sedentarismo, obteniendo como resultados que el 69,1% de los adolescentes presenta una conducta sedentaria, a continuación se detallan los resultados obtenidos al final, el 11,2 se determinan como sedentarios severos, como sedentarios severos de muestra un 26,2%, mientras que el 37,4 son activos y tan solo el 25,2% se muestran como adolescentes activos. Finalmente se determina que el programa recreativo de actividades físico deportivo y lúdico fue de agrado y aportó para mejorar la calidad de vida y tiempo libre en los adolescentes.

#### Antecedentes internacionales:

Bazan et al. (2019) en su artículo con el tema: actividad física y sedentarismo en profesionales de la salud, menciona que el tema de realización de ejercicio, la actividad física y la conducta sedentaria, no tiene importancia hoy en día, pues como objetivo principal del estudio se profundizó el nivel de actividad física, se lo hizo a través de un mecanismo llamado acelerómetro para ello se buscó información del estado de nutrición, y como resultado se evidenció que un 76% de personas inactivas, mientras que eso es considerado un promedio de 592 que pasan sentados en inactivos, por este motivo se recomienda realizar actividades físicas de manera regular.

### **1.2. Planteamiento del problema**

En la Unidad Educativa Diez de Agosto, posterior a la pandemia COVID 19, se pudo determinar que los estudiantes no realizaron actividades físicas en beneficio a su salud, pues se observaron conductas sedentarias durante las clases de educación física, es decir al realizar actividades que involucren movilidad del cuerpo, desplazamientos, saltos, entre otros, es notorio la falta de condición física en cada uno pues se cansan demasiado rápido o no consiguen realizar las actividades de buena manera.

Otra causa que promueve a la inactividad es tener una mala alimentación que se ha adquirido desde la niñez basada en comida chatarra o poco nutritiva, este hábito es causante de enfermedades o trastornos que pueden estar orientadas a una mala nutrición e incluso a la obesidad, sobrepeso, flacidez de su musculatura entre otras.

Desinterés por parte de los estudiantes en la participación de las diferentes actividades físicas, lúdicas, recreativa y deportivas durante su formación personal como también educativa por falta de motivación y desconocimiento de los beneficios de las practicas físicas en la salud que al no incluirlas en la vida diaria causan una disminución de las habilidades motrices básica, así como también una disminución en el desarrollo de sus capacidades físicas.

Existen varios factores que conllevan a un estilo de vida no saludable entre ellos se puede decir que el medio en el cual uno se desarrolla influye directamente, sin embargo, está en la actitud y el optimismo de cada persona superar estos desafíos, como lo menciona Carbonero y Cañizares (2016) “los otros factores influyentes están relacionados con el medio donde se desenvuelve el individuo”. Por tal motivo podemos decir que un estilo de vida saludable comprende un proceso de bienestar físico, mental y social en el que todos estamos inmersos.

### **1.3. Formulación del problema**

¿Cómo influyen las actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto en el año lectivo 2021-2022?

### **1.4. Justificación**

La actividad física permite mejorar la calidad de vida y este a su vez permitirá mejorar la productividad de la persona, y lograr metas propuestas en la vida. Un estilo de vida saludable es imprescindible para evitar problemas de salud a futuro y reducir los índices de enfermedades. Hay

que tener en cuenta que hay personas que realizan diferentes actividades físicas todos los días, así como también quienes lo practican dos o tres veces en la misma, de toda manera es bueno ya que está determinado que realizar treinta minutos de caminata al día ayudan a la mejora del organismo estos a su vez permitirá una mejora de las capacidades físicas, un estado corporal adecuado, mejora el estado de ánimo.

Actualmente existen actividades físicas acorde a las características de las personas y sobre todo a la edad, es importante que exista una formación adecuada desde edades tempranas en donde la formación desde el hogar es fundamental para que se fortalezcan los hábitos alimenticios tratando de integrar una dieta equilibrada basada en frutas y vegetales y así como también los hábitos de salud a través de la práctica de los diferentes tipos de actividades en las cuales los estudiantes desde muy pequeños se integren e interactúen en diversas actividades de tal manera que el individuo se mantenga activo y con más ganas de aprender por su puesto es fundamental saber la manera más adecuada de realizar el ejercicio o la actividad para evitar que este provoque lesiones o dolor y este a su vez provoque un alejamiento a la actividad.

Pues existen varios estudios que indican que la práctica de actividades físicas es muy importante a nivel general, es decir que desde edades tempranas debe existir el amor a la práctica sea de actividades físicas, recreativas, deportivas, ya que es la manera en la cual muchos niños y niñas empiezan a desarrollar sus habilidades motrices básicas como son corre, lanzar, atrapar, empujar etc., mismas que será fundamentales a lo largo de crecimiento, y con ello conlleva también al desarrollo de sus cualidades física como la fuerza, la velocidad, la resistencia, la flexibilidad y la coordinación, que hoy en día mucho de los jóvenes no tienen bien desarrolladas, más aún por el tiempo actual que llevamos, el cambio de ritmo de la educación que a causa de la pandemia ha tenido que cambiar una escuela a una casa, y por lo tanto recibir una tipo de educación virtual a la

que mucho de los niños y niñas no pueden obtener por diferentes factores de conectividad, sin embargo la participación en actividades prácticas en las horas de educación física se han reducido por lo que es importante saber aplicar una gran variabilidad de ejercicios y actividades que ayuden a que los chicos puedan integrarse y ser partícipes, que encuentren el gusto de practicar nuevas actividades de manera individual y al su vez de manera virtual. Para todo esto es fundamental conocer y manejar las diferentes actividades físicas, lúdicas, recreativas que permitan al estudiante gozar de nuevas experiencias al realizar actividades físicas.

De esta manera se aspira que los estudiantes de la Unidad Educativa Diez de Agosto se interesen cada vez más hacia la práctica de actividades físicas, sean recreativas o deportivas y que sean partícipes en las diversas actividades que se pueden presentar durante las clases y a nivel de su formación en la institución, a través de las clases de educación física, logrando así su bienestar propio e integral a través de combinación entre actividades y estilos de vida saludables, de tal manera que puedan ser un modelo a seguir y que la práctica de estas actividades se inculquen en muchas instituciones considerando que su aplicabilidad debe ser muy fácil.

Finalmente el proyecto de investigación será la base para que muchos niños, niñas y jóvenes se puedan disfrutar de una calidad de vida misma conjugando el gusto y el disfrute de las actividades así como conllevar una alimentación que sea variada y adecuada misma que se logre hacer u hábito para los estudiantes y considerando que la edad es otro factor principal para realizar actividades específicas, y por ende puedan tener una motivación hacia las practicas físicas mismas que les permitan conseguir o alcanzar metas a futuro en las diferentes actividades o disciplinas deportivas y así puedan tener un excelente estilo de vida.

## **1.5. OBJETIVOS**

### **1.5.1. Objetivo general**

Determinar las actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto en el año lectivo 2021-2022.

### **1.5.2. Objetivos específicos**

- Fundamentar teórica y metodológica la importancia de las actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto en el año lectivo 2021-2022.
- Diagnosticar el nivel de sedentarismo a través de técnicas de investigación a los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto en el año lectivo 2021-2022.
- Diseñar un programa de actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto en el año lectivo 2021-2022.

## **1.6. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN:**

¿De qué manera fundamentar teórica y metodológica la importancia de las actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto en el año lectivo 2021-2022?

¿Cómo diagnosticar el nivel de sedentarismo a través de técnicas de investigación a los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto en el año lectivo 2021-2022?

¿Cómo diseñar un programa de actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto en el año lectivo 2021-2022?

## CAPITULO II

### 2. MARCO REFERENCIAL

#### 2.1 Actividad física

Actualmente se habla de la gran importancia que tiene la actividad física en el ser humano, es por ello que se deben fomentar actividades, físicas, lúdicas, recreativas cada vez más motivantes, que promuevan a la participación de los niños, jóvenes y adultos, es decir sin límite de edad, y considerando que es una de las maneras más adecuadas para la prevención de enfermedades. “Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos.” (OMS, 2022)

Sin embargo, no todos tienen el conocimiento adecuado acerca de los beneficios de la actividad física, pues la mayoría de personas no la realizan, y es que el desconocer de las diferentes actividades que se realizan hace que no se dé la importancia necesaria.

#### 2.2 Beneficios de la actividad física

Nos encontramos ante una sociedad que aún desconoce mucho de los beneficios de llevar una vida activa y saludable, quizá porque no se han interesado, o bien en el medio en el que se desenvuelven no se acostumbra a realizar estas prácticas, es lamentable que esta situación cada vez vaya avanzando puesto que las enfermedades y problemas de salud en sí no desaparecen.

La actividad física también es beneficiosa para la salud mental, ya que previene el deterioro cognitivo y los síntomas de la depresión y la ansiedad; además, puede ayudar a mantener un peso saludable y contribuye al bienestar general. A nivel mundial, cerca del 27,5% de los adultos y el 81% de los adolescentes no cumplen las recomendaciones mundiales de la OMS de 2010 sobre actividad física, y casi no se ha registrado mejora alguna en los últimos 10 años. (OMS, 2020, p.2)

Ahora bien, hay que considerar las diferentes etapas en cuanto a tiempo de desarrollo de actividad en cada persona iniciando desde los más pequeños hasta los adultos mayores ya que existe diferente tiempo de actividad física para cada uno.

### **2.3 Actividad física en niños y adolescentes de (5 a 17 años)**

Las actividades físicas tanto deportivas, recreativas y a nivel educativo son fundamentales en el desarrollo de los niños y niñas pues inician desarrollando sus habilidades motrices básicas que le permitirán la ejecución de diversas actividades de la vida cotidiana sin problemas, por lo tanto la realización de estas actividades inicia en la escolaridad y que fundamental es que los docentes encargados de impartir Educación física puedan enseñar y desarrollar la confianza en sí mismos como tal “Los niños y adolescentes deben realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana.” (OMS, 2020, p.3)

Sabemos que la práctica constante de actividades ayuda en la salud, por tal motivo es esencial conocer distintas actividades que ayuden y den una variabilidad al momento de elegir

alguna actividad para desarrollar en casa o en las instituciones con los estudiantes, puesto que genera mejoría en el estado de ánimo de quien lo practica.

Elegir las actividades acordes a la edad y la experiencia que las personas tienen es muy importante pues se generan a partir de las necesidades que cada uno posee, pues es la base para que puedan causar interés en la comunidad educativa, dándole gran importancia a la actividad física durante la etapa de la adolescencia:

La actividad física durante la adolescencia incide en la mejora de la forma física relacionada con las funciones cardiorrespiratoria, osteomuscular y cardiometabólica, e influye en el rendimiento cognitivo con un mejor desempeño académico. El ejercicio también proporciona bienestar psicológico, mejorando la autoestima, el estado de ánimo, el sueño, el estrés, la ansiedad y la depresión. Además, permite a los jóvenes socializar con amistades y contribuye a la percepción de autoeficacia y de autonomía, aspectos importantes en la configuración de la personalidad en la adolescencia. (Roselló et al., 2023, p.2)

Tomando en cuenta que la práctica de estas actividades ayuda a la prevención de enfermedades específicamente del corazón, se pueden mencionar algunas actividades físicas como caminar, correr, montar en bicicleta, nadar, bailar, prácticas recreativas, juegos deportivos etc. Es importante recalcar que realizarlas en compañía ayuda a ser más sociables a respetar a los compañeros, y a ser más responsables con la mejora de la calidad de vida de cada uno.

De acuerdo con la OMS (2022) en los niños y adolescentes, la actividad física mejora:

- ✓ el estado físico (cardiorrespiratorio y muscular)
- ✓ la salud ósea
- ✓ los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva)
- ✓ la salud mental (reducción de los síntomas de depresión)
- ✓ la reducción de la adiposidad

#### **2.4.1 Tipos de actividades físicas**

Según (Devís Devís, Peiró Velert, & Perez Samaniego, 2021) encontramos gran diversidad de actividades físicas que exigen niveles de intensidad muy distintos. Así, por ejemplo, las actividades cíclicas como correr, nadar o ir en bicicleta garantizan un mejor control de la intensidad porque se trata de movimientos repetidos y fáciles de mantener a ritmo constante según la voluntad del practicante. Lo mismo ocurre con muchas danzas y bailes. Otras actividades, en cambio, implican movimientos rápidos o importantes cambios de ritmo como ocurre en el baile del rock-and roll o en la mayoría de los deportes: (p.20)

- Actividades físicas deportivas
- Actividades en la naturaleza
- Bailes y danzas
- Actividades cíclicas
- Ejercicios para la preparación física
- Juegos

- Actividades cotidianas
- Otro tipo de ejercicios

Por otro lado también encontramos las siguientes actividades físicas.

#### **2.4.1.1 Actividades aeróbicas**

Los ejercicios aeróbicos, son aquellos que se los realiza a una intensidad leve o moderada, durante tiempos extensos en la cual la frecuencia cardiaca aumenta a medida que se realiza el ejercicio como por ejemplo caminar, nadar, jugar fútbol etc., en el siguiente apartado según (Gerbeaux & Berthoin, 2021) menciona lo siguiente:

La capacidad aeróbica (CA) a veces llamada resistencia aeróbica (“endurance”) (RA) se expresa en el entrenamiento con un tiempo límite (Tlim) que representa la aptitud del sujeto para mantener el mayor tiempo posible una potencia de ejercicio relativa impuesta. (p.29)

#### **2.4.1.2 Actividades de fortalecimiento muscular.**

Según (Bennie, Shakespear , & De Cocker, 2020) lo definen de la siguiente manera: El entrenamiento de fortalecimiento muscular, también conocido como ejercicio de fuerza/peso/resistencia, es una actividad voluntaria que implica el uso de diferentes herramientas como máquinas de pesas, bandas de ejercicio, pesas de mano o incluso el propio peso corporal (por ejemplo, flexiones). Cuando se practica de forma regular, los estudios de ejercicio clínico indican que el entrenamiento de fortalecimiento muscular aumenta la fuerza, la potencia, la resistencia y la masa muscular esquelética. Esta práctica relacionada con el ejercicio generalmente

se lleva a cabo durante el tiempo libre de una persona, ya sea en la comunidad (como en centros de acondicionamiento físico o gimnasios) o en casa. (p.8)

#### **2.4.1.3 Actividades de fortalecimiento óseo.**

(Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 2022) Se pueden llevar a cabo actividades destinadas a fortalecer tus músculos y huesos al menos tres veces por semana. Además, algunas actividades como montar en bicicleta o jugar al baloncesto se pueden realizar con una intensidad moderada o alta, dependiendo del nivel de esfuerzo que desee aplicar.

#### **2.4.1.4 De equilibrio o flexibilidad**

Como es de conocimiento la flexibilidad es una de las capacidades físicas que se va perdiendo conforme se crece, sin embargo, el mantenerla beneficia en diferentes aspectos como lo menciona en el siguiente apartado “Un buen grado de flexibilidad permite tener un buen rendimiento deportivo y un menor riesgo de lesiones”. (Carbonero & Cañizares, 2017, p. 28)

#### **2.4.2 Actividades físico-recreativas**

(Santillán Obregón, y otros, 2018) Menciona que “las actividades físicas recreativas de tiempo libre se consideran en la actualidad una necesidad para todos los seres humanos que posibilita calidad de vida y creación de un estilo de vida en la población” en este sentido hablamos de una mejora de la calidad de vida, en base a actividades que pueden desarrollarse en diferentes medios como, por ejemplo, salir a caminar, salir a una excursión, jugar un partido de fútbol, participar en juegos de mesa etc. (p.4)

La importancia que tienen las actividades físico recreativo prevalece en la aceptación de lo que somos y sabemos es decir de lo afectivo, conductual y cognitivo, es ahí en donde la motivación

influye positivamente, pues genera una conducta diferente dependiendo el medio en el que se encuentre el individuo, lo que facilitará el aprendizaje y sea de calidad. (Ortiz Fernández, Álvarez Fuentes, & Ruiz Labrander de Armas, 2020)

“Para motivar a los estudiantes se requiere presentar alternativas que sean de su interés, y que los impliquen de manera directa en la práctica de actividad física” (Gibert, Sánchez, & Osmani., 2017). Por ello, es útil diseñar dos programas de actividad físico-recreativos con contenidos de carrera para ayudar a potenciar la resistencia según las preferencias de los alumnos teniendo presente las variables claves motivacionales. (Gibert A. et.al 2017)

Por lo tanto, es importante crear una propuesta que genere interés por parte de quienes lo van a usar, presentando actividades que potencien el enriquecimiento propio de los estudiantes, tal como lo indican Chávez y Sandoval citados en (García , Calero , Chávez, & Bañol, 2016) Una segunda manera de asumir la recreación como propuesta de intervención, significa elaborar actividades físico-recreativas que satisfagan los gustos y preferencias de los participantes.

#### **2.4.2.1 Tipos de actividades físico recreativas**

Existen varias alternativas para la realización de actividades físico-recreativas, en este aspecto vamos a conocer más acerca de algunas que son de más agrado para los adolescentes como son las danzas, los juegos, la el deporte y los juegos pre deportivos, así como también menciona en el siguiente apartado “La AF recreativa implica la práctica de actividades deportivas, fitness y de relajación” (Pazmino, Esparza, Aladro Gonzalvo, & León, 2021, p. 2)

#### **2.4.2.2 Actividades deportivas**

En el ámbito deportivo según Fuentes, y Bestard (2021) citado por (Burgos , Zavala, Cedeño, Macías, & Dumani, 2022) mencionan que el deporte se ha convertido en el fenómeno social de masas más importante a escala planetaria. Se ha demostrado que la práctica del deporte es de gran importancia para la salud física, así como beneficia los procesos de socialización, procesos mentales y el mejoramiento de la calidad de vida de las personas que lo practican. (p.4)

#### **2.4.2.3 Actividades lúdicas**

Para los siguientes autores Jiménez et al. (2022) este tipo de actividades posee un gran valor, puesto que: las actividades lúdicas (juegos tradicionales) practicadas dentro de los espacios educativos, son de suma importancia ya que estos generan un ambiente favorable para que los alumnos puedan relacionarse entre sí, creando un ambiente ameno y productivo, de esta manera se contribuye a fortalecer las relaciones interpersonales, a establecer vínculos de relaciones sociales que a nivel cognitivo promueven la sana convivencia. (p.2)

#### **2.4.2.4 Actividades al aire libre**

Según Haluza (2020) citado por (Ballester et al., 2022) En los últimos años, ha crecido el interés en los beneficios positivos que se pueden obtener de los entornos naturales y el tiempo que se pasa al aire libre, dando lugar al término green exercise o ejercicio verde. Ya en los años ochenta, el Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca de Japón, acuñó el concepto shinrin-yoku, o “baño de bosque”, para referirse a las experiencias de inmersión en la atmósfera del espacio forestal para refrescarse física y mentalmente. (p.3)

#### **2.4.2.5 Actividades rítmicas y de danza**

Al adentrarse en la temática de la danza y la expresión corporal hablamos de una alternativa más que ayuda a mantener una salud integral en quienes lo practican, en este sentido se expone la máxima expresividad, creatividad y la espontaneidad, es por ello que la práctica de esta durante la etapa escolar ayuda a la perfección y mejora de movimientos expresivos y coordinativos en los niños y jóvenes así lo determina (Heras Fernández, 2022) quine manifiesta lo siguiente: “La danza es una de las formas fundamentales de expresión corporal, puesto que implica un desarrollo motriz global del cuerpo normalmente junto con la coordinación de movimientos con la música.” (p.19)

### **2.5 EL Sedentarismo**

“El sedentarismo se considera una enfermedad de alta prevalencia en el siglo XXI debido al grave riesgo para la salud pública”. (Yang, y otros, 2022, p. 2) Por lo que llevar un estilo de vida inactivo con poca o nula actividad física es una de los problemas que la sociedad actual está atravesando, pues se convierte en un hábito que prevalece y se acostumbra. Varias pueden ser las causas para que una persona sea sedentaria, pues influye el medio en el que se encuentra, considerando que, si existiera más infraestructura en parques, lugares públicos, canchas deportivas y que estas brinden seguridad para acudir a realizarlas serían menos las personas con este estilo de vida, el desconocimiento de los beneficios que tiene el mantenerse activos y los medios han provocado que las personas no sean partícipes de un cambio y un bienestar integral.

(Liao, y otros, 2022, p.2) “Mientras tanto, varios estudios que han analizado estas asociaciones en conjunto han sugerido que los elevados riesgos de enfermedad asociados con el comportamiento sedentario podrían compensarse al cumplir con las pautas de actividad física” Por

tal motivo es fundamental que desde los hogares se aprenda a llevar con responsabilidad un estilo de vida saludable, que ayude a todos a llevar una vida integral en la que el ejercicio físico se considere como una costumbre y mas no como una obligación ya que los hábitos saludables se adquieren con el ejemplo y se vuelven costumbre con la constancia.

El comportamiento sedentario, que se define como cualquier comportamiento de vigilia con un gasto de energía de 1,5 equivalentes metabólicos o menos que se realiza sentado, reclinado o acostado, es cada vez más frecuente en la población y se asocia con una variedad de efectos negativos para la salud. (Liao, y otros, 2022, p.1-2)

### **2.5.1 Factores de prevalencia del sedentarismo**

Actualmente se puede apreciar como los adolescentes pasan más tiempo en la televisión y en dispositivos electrónicos, haciendo que su actividad física se vea reducida y su salud empiece a complicarse; asimismo, se señalan los medios de comunicación, los cuales también son un factor determinante, ya que no incentivan a la juventud a tener una vida activa y sana, lanzando publicidades y programaciones que hacen que los jóvenes presten más atención a la televisión, que a tener y conocer los beneficios de la actividad física. Así lo menciona (García W. , 2019)

Así también lo determinan (Blázquez Sánchez, Domedel Matemales, & Sáez de Ocáris Granja, 2021) La inactividad física de niños y adolescentes, atraídos por entretenimientos que generalmente los retienen como espectadores pasivos, incluyendo a la televisión, las computadoras, las tablets y los teléfonos móviles, suman efectos negativos como factores de connivencia para desembocar en el sobrepeso y obesidad.

Según Puicán y Granados (2022) algunos de los factores relacionados al sedentarismo en adolescentes son:

- ✓ Conductas imitadas (familias sedentarias).
- ✓ Obesidad.
- ✓ Excesivo uso de pantallas y medios tecnológicos (más de dos horas al día).
- ✓ Tiempo dedicado a las labores universitarias,
- ✓ Desinterés en la práctica deportiva.
- ✓ Falta de infraestructuras (parques, campos de juego) en las comunidades.
- ✓ Inseguridad en las comunidades.
- ✓ Uso y abuso de medios de transporte (carros, buses), inclusive para ir a lugares cercanos.
- ✓ Uso y abuso de ingesta de carbohidratos y grasas saturadas.

### **2.5.2 La falta de actividad física**

Desde el punto de vista de (Rodríguez Torres, y otros, 2020): En Ecuador, la situación de la actividad física en adolescentes de 10 a menos de 18 años es la siguiente: más de un tercio (34 %) de los adolescentes no realizan actividad física, el 38,1 % tienen una actividad física irregular y menos de tres de cada diez son activos. Las chicas adolescentes muestran una proporción mayor de inactividad en comparación con los chicos. Estos datos son preocupantes, ya que revelan un nivel elevado de falta de actividad física y sedentarismo en los adolescentes ecuatorianos, y esta situación tiende a aumentar con la edad.

De esta manera se podemos decir que el sedentarismo es una gran problemática, debido a que no se toma en cuenta a la actividad física y a la recreación como un hábito de vida saludable.

Por lo tanto, para empezar un cambio hay que iniciar desde el hogar en donde haya hábitos adecuados de alimentación y se tenga en cuenta que el ejercicio debe ser un eje central para tener una vida con calidad.

Para (Bazan , y otros, 2019) el problema acerca de la poca actividad física es un hecho a nivel mundial, pues el sedentarismo es el resultado de personas que llevan un estilo de vida poco activo esto debido a que se encuentran ocupados en el trabajo o simplemente desperdiciando tiempo en una pantalla digital, que con el paso del tiempo se transforma en un riesgo para la salud.

### **2.5.3 Sedentarismo y mala alimentación**

Un aspecto esencial en la vida del ser humano es la alimentación, pero lastimosamente pocas personas llevan un adecuado estilo de vida, la mayoría no consume los alimentos a las horas indicadas, o simplemente consumen alimentos con bajos aportes nutricionales, todo esto es una problemática tomando en cuenta que desde niños deberían estar sanos y bien nutridos. (Blázquez, 2021). En este aspecto se considera que durante el tiempo tanto de la infancia como de la adolescencia son la base para mantener un adecuado desarrollo de capacidades y crecimiento, siempre y cuando se cumpla con una adecuada calidad de vida en la que se ponga en práctica una correcta alimentación conjuntamente con actividades físicas de acuerdo a sus edades.

La falta de actividad física, el aumento del sedentarismo y los comportamientos alimentarios poco saludables en niños y adolescentes han sido asociados con la obesidad infantil, complicaciones cardiovasculares como la hipertensión y enfermedades metabólicas, entre otros problemas. Por consiguiente, se reconoce en la actualidad que un estilo de vida poco saludable tiene consecuencias significativas para la salud de los niños y niñas. Por otro lado, un estilo de

vida saludable, que incluya el juego activo, el movimiento y la actividad física, se asocia de manera positiva con el crecimiento y el desarrollo infantil desde temprana edad. (Pardos Mainer, Gou Forcada, Sagarra Romero, Calero Morales, & Fernández Concepción, 2021, p. 3)

#### **2.5.4 Consecuencias del sedentarismo**

Para combatir este problema la manera más adecuada es la prevención, como bien sabemos las enfermedades no transmisibles, la obesidad, son adquiridos como causa principal por el sedentarismo, a todo ello se le suma el no alimentarse de manera adecuada pues el consumo de azúcares, carbohidratos, grasas saturadas y otras son abundantes. (Puicán & Granados , 2022, p.4)

##### **2.5.4.1 Obesidad**

Para Puicán y Granados (2022) la obesidad, a su vez, es factor predisponente de enfermedades crónicas y se relaciona a complicaciones para la salud como lo son: Cansancio, estrés, niveles emocionales bajos, problemas musculo esqueléticos de cuello y espalda. Pérdida de flexibilidad en las articulaciones, problemas de sueño, debilitamiento óseo, trastornos digestivos, enfermedades cardiovasculares, atrofia muscular, osteoporosis, hipertensión arterial, aumento del colesterol y triglicéridos, diabetes, envejecimiento, etc. (p.4)

## **2.6 Marco legal**

### **2.6.1 Constitución de la República del Ecuador (2008)**

**Art. 381.-** El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud,

formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad. (p.116)

**Art. 383.-** Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad. (p.116)

### **2.6.2 Ley del Deporte, Educación Física y Recreación. (2015)**

**Art. 2.-** Objeto. - Las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta Ley regula el deporte, educación física y recreación; establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del Buen Vivir.

**Art. 3.-** De la práctica del deporte, educación física y recreación. - La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

**Art. 81.-** De la Educación Física. - La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, considerándola como un área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus

capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo.

**Art. 89.-** De la recreación. - La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural.

**Art. 92.-** Regulación de actividades deportivas. - El Estado garantizará:

b) Impulsar programas para actividades recreativas deportivas para un sano esparcimiento, convivencia familiar, integración social, así como para recuperar valores culturales deportivos, ancestrales, interculturales y tradicionales; (...)

### **2.6.3 Reglamento General Ley del Deporte, Educación Física y Recreación**

**Art. 1.-Del ámbito y objeto:** El presente reglamento general tiene por objeto el desarrollo y aplicación de la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, en adelante la Ley, siendo de observancia obligatoria para las entidades y personas previstas en ella.

### **2.6.4 Código de la niñez y adolescencia (2003)**

Art. 37.- Derecho a la educación. - Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una educación de calidad. Este derecho demanda de un sistema educativo que:

1. Garantice el acceso y permanencia de todo niño y niña a la educación básica, así como del adolescente hasta el bachillerato o su equivalente;(...)

Art. 38.- Objetivos de los programas de educación. - La educación básica y media asegurarán los conocimientos, valores y actitudes indispensables para:

- a) Desarrollar la personalidad, las aptitudes y la capacidad mental y física del niño, niña y adolescente hasta su máximo potencial, en un entorno lúdico y afectivo; (...)

### **CAPÍTULO III.**

#### **3. MARCO METODOLÓGICO.**

##### **3.1 Descripción del área de estudio**

De acuerdo a la información obtenida del (Municipio de Otavalo, 2022) El cantón Otavalo está situado en la zona norte del Ecuador y al sur oriente de la provincia de Imbabura. Tiene una

superficie de 579 kilómetros cuadrados, según los nuevos límites otorgados por el Gobierno Municipal de Otavalo.

La Unidad Educativa Diez de Agosto está ubicada en la parroquia el Jordán entre las calles, 31 de octubre y Juan de Dios Morales. Cuanta con un promedio de 600 estudiantes distribuidos tres bloques. En el bloque uno se encuentra la básica superior y bachillerato, en el bloque dos se encuentran los niveles de inicial y preparatoria y en el bloque 3 se encuentra la básica elemental y básica media.

### **3.2 Enfoque de la investigación**

Se utilizará la metodología cuantitativa considerando como objetivo el diagnóstico en porcentaje del fenómeno, en este caso, del sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de EGB de la Unidad. Según (Villanueva Couoh, 2022) Este tipo de método “emplea técnicas estadísticas o matemáticas para demostrar la frecuencia o incidencia de un fenómeno o acción; se recurre a estas técnicas para comprobar teorías o hipótesis sobre determinado fenómeno” (p.22)

### **3.3 Tipos de investigación**

#### **3.3.1 Investigación descriptiva**

Este tipo de investigación se la utilizó principalmente para describir las características de los fenómenos establecidos en las variables, de tal manera que se pueda si los estudiantes realizan actividad física que ayude a reducir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto y según los siguientes autores (Guevara Alban, Verdesoto Arguello, & Castro Molina, 2020) “La investigación descriptiva se efectúa cuando se desea describir, en todos sus componentes principales, una realidad.” (p.165)

#### **3.3.2 Investigación bibliográfica**

Se utilizó este tipo de investigación con el propósito de recabar información acerca del problema de investigación y conocer más a profundidad sus antecedentes y como está actualmente su contexto entre sus variables tanto dependiente que trata las actividades físico-recreativas, así también sirvió para poder escribir e indagar acerca de su otra variable independiente que habla acerca del sedentarismo. (Reyes, 2022) Este tipo de investigación se la utiliza con el propósito de recolectar datos de documentos originales con autores que sustenten la información, es por ello que se la llama investigación documental, que sirve para sustentar las diferentes fuentes teóricas de las variables de investigación. (p.24)

### **3.3.3 Investigación de campo**

Se utilizó la investigación de campo para obtener información importante directamente del área de estudios y con los sujetos que se lleva a cabo la investigación, en base a la relación de las actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Diez de Agosto.

Las técnicas de investigación de campo se aplican directamente con las personas y donde ocurre el fenómeno a estudiar. Su propósito es recoger datos de fuentes de primera mano, a través de una observación estructurada y la ejecución de diversos instrumentos previamente diseñados: encuestas, entrevistas, estudios de caso, prácticas de campo, etcétera. Estas herramientas no se trabajan de manera aislada, sino que suelen combinarse con las documentales (Guzmán, 2019)

### **3.4 Métodos de Investigación**

Según (Reyes, 2022) El método científico es lo que distingue de otro tipo de conocimiento, este no es estático, ya que a través de él, el conocimiento se va perfeccionando y enriqueciendo cada vez más- Sigue el camino de la duda sistemática, metódica que no se

confunde con la duda universal, es la lógica general para dar valor a lo neutro. Opera con conceptos, definiciones, hipótesis, variables, indicadores, los cuales constituyen en los recursos básicos de la ciencia. En el ámbito de la ciencia, es el conjunto de procesos necesarios que el hombre utiliza en la investigación para demostrar, defender o verificar la verdad. (p.33)

La presente investigación posee un enfoque mixto debido a que en un inicio se recopiló la información y los datos, posterior se analizó resultados, es por ello que esta es una investigación cuantitativa y cualitativa.

### **3.4.1 Método Analítico**

Se utilizará para analizar las diferentes fuentes bibliográficas que tienen relación entre la aplicación de actividades físicas, el estilo de vida sedentario, tomando en cuenta como un factor importante para la salud de tal manera que se pueda sintetizar los aspectos más importantes que permitan obtener los resultados esperados. (Reyes Blácido, Damián Guerra, Ciriaco Reyes, Corimayhua Luque, & Urbina Olortegui, 2022) “Consiste en descomponer un problema en diferentes partes, para investigar cada una por separado, y posteriormente, evaluar la interrelación entre ellas.” (p.3)

### **3.4.2 Método Sintético**

Utilizamos este método con el propósito de elaborar de la mejor manera las conclusiones y recomendaciones de la presente investigación. (Reyes Blácido, Damián Guerra, Ciriaco Reyes, Corimayhua Luque, & Urbina Olortegui, 2022) “Es aquel que busca reconstruir un todo a partir de sus elementos; es decir, uniendo sus partes.” (p.3)

## **3.5 Técnicas e instrumentos de investigación**

### **3.5.1 Cuestionario**

Se procedió a buscar información referente al tema de investigación y en base a la investigación de Chamorro en el año 2021, se tomó en cuenta el cuestionario de algunas preguntas de la investigación para la realización del cuestionario que serviría para la aplicación de la encuesta posteriormente.

### **3.5.2 Encuesta**

Se empleó la encuesta con el propósito de recolectar información que ayude a la investigación realizando diez preguntas enfocadas a la frecuencia con que se realiza actividades físico-recreativas y poder determinar también si tienen hábitos sedentarios, y como lo manifiestan (Guevara Alban, Verdesoto Arguello, & Castro Molina, 2020) “Encuesta de Investigación: son una herramienta de retroalimentación muy popular para la investigación de mercado y en aulas. Para que una encuesta sea válida debe tener buenas preguntas, y haber un equilibrio entre preguntas abiertas y cerradas.” (167)

### **3.5.3 Población y muestra**

Para llevar a cabo esta investigación se tomó en cuenta como objeto de estudio a 88 estudiantes de los novenos años de Educación General Básica de la Unidad Educativa Diez de Agosto quienes se encuentran legalmente matriculados y distribuidos en tres paralelos.

## **3.6 Operacionalización de las variables**

**Tabla 1**

*Operacionalización de la Variable Independiente*

<b>Variable</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Definición</b>
-----------------	--------------------	--------------------	--------------------	-------------------

<b>Actividades Físico-Recreativas</b>	Actividad Física	Aeróbica.	Encuesta	“La actividad física es cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea.” (Devís Devís, Peiró Velert, & Perez Samaniego, 2021, p. 17)
		Fortalecimiento de muscular.		
		Fortalecimiento óseo.		
		De equilibrio o flexibilidad.		
	Actividad recreativas	Actividades deportivas		
	Actividades lúdicas			
	Actividades al aire libre.			
	Actividades rítmicas y de danza			

*Nota:* la tabla muestra los contenidos que se encuentran en el marco referencial, elaboración propia

**Tabla 2**

*Operacionalización de la Variable Dependiente*

<b>Variable</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Definición</b>
-----------------	--------------------	--------------------	--------------------	-------------------

<b>Sedentarismo</b>	Inactividad física	Consecuencias	Encuesta	“Se define por un gasto energético mínimo realizado en una posición sentada o reclinada durante varias horas del día. Este comportamiento se suele desarrollar en la escuela, en el trabajo, cuando realizamos el transporte habitual para movilizarnos, etc.” (Blázquez Sánchez , Domedel Matemales , & Sáez de Ocáris Granja, 2021, p. 55)
		Sedentarismo en adolescentes		
		Factores que promueven el sedentarismo.		

*Nota:* la tabla muestra los contenidos que se encuentran en el marco referencial, elaboración propia

### **3.7 Proceso de recolección de la información**

Para llevar a cabo el proceso de la recolección de la información se siguió las siguientes fases:

FASE 1: En esta fase se procedió a juntar toda la información bibliográfica de diferentes fuentes como libro, revistas, artículos, etc. Es decir toda la bibliografía especializada y tomando en cuenta que esta información sea actualizada.

FASE 2: En esta fase se procedió a la aplicación de la encuesta, que consta de diez preguntas mismas que hacen referencia a la práctica de actividades físicas y hábitos sedentarios, para ello previamente se pidió autorización para la aplicación a la máxima autoridad de la Unidad Educativa, se explicó previamente a los estudiantes las preguntas; asimismo, se envió el enlace, es decir se aplicó de manera digital, cabe señalar que las preguntas tomadas en cuenta se basaron en un estudio de Edwin Chamorro, con el tema: “Contrarrestar la incidencia del Covid -19 a través de Actividades Físico - Recreativas en los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa “Piartal” en tiempo de pandemia”

FASE 3: En esta fase se llevó a cabo la elaboración del Programa de Actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto en el año lectivo 2021-2022. Para ello se indagó en bibliografía actualizada que permita conocer las actividades más adecuadas para los estudiantes y se consideró la información proporcionada por la encuesta. De esta manera, se dividió en unidades de actividades deportivas, rítmicas, lúdicas, al aire libre y gimnásticas.

## CAPÍTULO IV

### 4. RESULTADOS

**Tabla 3**

*Practica Actividades Físico-Recreativas*

Alternativa	Frecuencia	%
Frecuentemente	16	18%
Ocasionalmente	28	32%
Rara vez	35	40%
Nunca	9	10%
Total	88	100%

*Nota:* pregunta uno de la encuesta aplicada a los estudiantes de los novenos años. Elaboración propia.

#### **Análisis e Interpretación:**

De 88 estudiantes que conforman el objeto de estudio, el 40% indica que rara vez han realizado estas actividades, mientras que el 32% escogieron la opción de ocasionalmente, sin embargo con un porcentaje mínimo del 18% de los estudiantes indican que han realizado actividades físico-recreativas. (Matsudo, 2012) Enfatiza que realizar una actividad de intensidad moderada puede ser suficiente para obtener beneficios para la salud y prevenir, tratar, controlar y rehabilitar enfermedades crónicas no transmisibles. Tanto los expertos en ciencias del deporte como las autoridades sanitarias recomiendan que todas las personas incorporen actividad física regular en su vida diaria, ya sea en el hogar, en el trabajo o en la comunidad, para mantener o recuperar la salud.

**Tabla 4**

*Seleccione la Actividad que más Realiza*

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Actividades físicas y deportivas	30	34%
Tareas del hogar y del colegio	36	41%
Redes sociales y juegos en red	17	19%
Otras	5	6%
<b>Total</b>	<b>88</b>	<b>100%</b>

*Nota:* pregunta dos de la encuesta aplicada a los estudiantes de los novenos años. Elaboración propia.

### **Análisis e Interpretación**

En los resultados de la aplicación de encuesta acerca de qué actividad es la que más realiza se obtuvo lo siguiente, menos de la mitad de los estudiantes realizan tareas del hogar y del colegio, mientras que una cuarta parte ha realizado actividades físicas y deportivas, y otro pequeño grupo señala que la actividad que más realiza son redes sociales y juegos en red. Por lo que se demuestra los estudiantes se dedican a otras actividades que los hacen estar menos activos y más propensos a ser sedentarios. Dishman, et al., 2018; Haase et al., 2004 citados por (Gómez, Reyes, Tovar, Sánchez, & Labisa, 2022) mencionan que se presentan cambios en las prioridades, pues a medida que los estudiantes avanzan en su educación, pueden surgir demandas académicas y responsabilidades adicionales que requieren más tiempo y esfuerzo. Esto puede llevar a una disminución en la cantidad de tiempo disponible para la actividad física.

**Tabla 5**

*De la Actividad Seleccionada Anteriormente, ¿Cuánto Tiempo Utiliza?*

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
30 minutos al día	13	15%
45 minutos al día	12	14%
1 hora al día	19	22%
Más de una hora	44	50%
Total	88	100%

*Nota:* pregunta tres de la encuesta aplicada a los estudiantes de los novenos años. Elaboración propia.

### **Análisis e Interpretación**

De acuerdo a los datos obtenidos acerca de la encuesta, se evidencia que los estudiantes utilizan más de una hora a realizar actividades del hogar y del colegio, apenas con un porcentaje pequeño utilizan el tiempo para realizar actividades físicas o deportivas, mientras que otro grupo dispone de una hora en redes y juegos, lo que hace importante la aplicación de un programa de actividades físico recreativas con el propósito de mejorar el tiempo que disponen los estudiantes. (Matsudo, 2012) Las nuevas recomendaciones de actividad física para la salud, respaldadas por la OMS, el CDC, el Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM) y la American Heart Association, destacan la importancia de realizar al menos 30 minutos de actividad física diaria durante al menos cinco días a la semana. Se sugiere preferiblemente hacerlo todos los días de la semana. Esta actividad puede ser continua o acumulada en sesiones de 10 o 15 minutos.

**Tabla 6**

*¿Cuál de Estas Frases Describen Mejor a tu Última Semana? Lee las 5 Alternativas Antes de Decidir Cuál te Describe Mejor*

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico.	20	24%
Algunas veces 1 o 2 veces, hice actividades físicas en mi tiempo libre (hacer deporte, correr, nadar, montar en bicicleta)	41	49%
A menudo 3 a 4 veces, hice actividad física en mi tiempo libre.	13	16%
Bastante a menudo 5 o 6 veces hice actividad física en mi tiempo libre.	5	6%
Muy a menudo de 7 o más veces, hice actividad física en mi tiempo libre. (Martínez, y otros, 2009 p.439)	4	5%
<b>Total</b>	<b>83</b>	<b>100%</b>

*Nota:* pregunta cuatro de la encuesta aplicada a los estudiantes de los novenos años, que frase describen a la última semana  
Elaboración propia

### **Análisis e Interpretación**

Casi la mitad de los encuestados señalan que algunas veces 1 o 2 veces, hicieron actividades físicas en el tiempo libre otro grupo menciona que toda o la mayoría de su tiempo libre lo dedicó a actividades que suponen poco esfuerzo físico, y apenas un porcentaje mínimo del 5% mencionan que muy a menudo de 7 o más veces hicieron actividad física en su tiempo libre. Por esta razón es importante mantenerlos activos durante las clases de educación física y así contribuir para evitar problemas de salud en un futuro. Es así que (Arriagada & Fuentes , 2023) manifiesta que generar conciencia y hábitos de recreación física en la población es de suma importancia para promover un estilo de vida saludable. La actividad física regular tiene numerosos beneficios para la salud, tanto a nivel físico como mental, es importante encontrar actividades físicas que sean placenteras y se adapten a las preferencias y capacidades individuales, de modo que se pueda mantener una práctica regular y sostenible a lo largo del tiempo.

**Tabla 7**

*¿Con qué Frecuencia Participa Usted en Actividades Físico-Recreativas en las Clases de Cultura Física?*

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Frecuentemente	25	28%
Ocasionalmente	39	44%
Rara vez	20	23%
Nunca	4	5%
Total	88	100%

*Nota:* pregunta cinco de la encuesta aplicada a los estudiantes de los novenos años, frecuencia de participación en actividades físico-recreativas. Elaboración propia

### **Análisis e Interpretación**

De acuerdo a los datos obtenidos acerca de la encuesta, casi la mitad han participado ocasionalmente en este tipo de actividades, otro grupo participa frecuentemente y un grupo pequeño rara vez es partícipe de estas actividades, lo que es bueno ya que la mayoría se encuentra inmerso en estas actividades durante las clases de educación física. Varios autores como Bogantes, Monge, González, Víquez & Vargas citados por (Giakoni, Paredes, & Duclos, 2021) menciona que los estilos de vida sedentarios que adoptan actualmente los estudiantes inactivos se determinarán en factores que aumentarán la probabilidad de desarrollar sobrepeso.

**Tabla 8**

*¿Según su Criterio que Tipo de Actividades Realiza con Mayor Frecuencia Fuera del Horario de Clase?*

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Utilizar Celular	46	52%
Ver Televisión	11	13%
Video juegos	5	6%
Actividades deportivas	26	30%
Total	88	100%

*Nota:* pregunta seis de la encuesta aplicada a los estudiantes de los novenos años, actividad que más realiza. Elaboración propia

### **Análisis e Interpretación**

De acuerdo a los datos obtenidos acerca de la encuesta, más de la mitad de los estudiantes manifiestan de acuerdo a su criterio que la actividad más realizada es el uso del celular, otro grupo pequeño manifiesta que dedica su tiempo para ver la televisión, y solo un 30% de estudiantes dedica su tiempo a realizar actividades deportivas, para lo cual es preciso aplicar el programa de actividades físico recreativas durante las clases y direccionar al buen uso del tiempo fuera del colegio. (Velastegui , Medina, Dávila, & Cabezas, 2021) Durante la crisis del COVID-19, los niños ecuatorianos de 10 a 12 años han buscado refugio en la tecnología como una forma de distracción y ocupación del tiempo. Sin embargo, la mayoría no se ha percatado de que este tiempo no se está aprovechando de manera adecuada. El uso de dispositivos electrónicos se ha convertido en un problema que puede afectar por igual a ambos géneros.

**Tabla 9***¿Cuántas Horas al Día Pasas Sentada/O?*

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
5 o más.	45	51%
De 3 a 4.	23	26%
Menos de 2.	20	23%
Total	88	100%

*Nota:* pregunta siete de la encuesta aplicada a los estudiantes de los novenos años, horas al día sentado. Elaboración propia

### **Análisis e Interpretación**

En lo que respecta cuántas horas al día pasa sentado/a, los datos muestran que más de la mitad de los estudiantes pasan sentados 5 horas o más, mientras el 23%, pasan sentados entre 3 a 4 horas, y solo un porcentaje pequeño menos de 2 horas, con lo cual los altos porcentajes indican que la mayoría no realizan actividades en las que haya un gasto energético. (Mahecha , 2019) La adopción de un estilo de vida sedentario tiene consecuencias negativas para la salud, ya que el tiempo total que pasaron sentados a lo largo del día se relaciona con un mayor riesgo de padecer diversas enfermedades crónicas. El riesgo de mortalidad, tanto por todas las causas como por enfermedad cardiovascular (ECV), aumenta significativamente cuando pasan entre 6 y 8 horas al día sentados, y de 3 a 4 horas al día viendo televisión, sin importar la cantidad de actividad física que realizamos.

**Tabla 10***¿Cuántos Días a la Semana Practicas Deporte?*

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
1 o 2 días por semana.	40	45%
3 o más días.	24	27%
No practico deporte	24	27%
TOTAL	88	100%

*Nota:* pregunta ocho de la encuesta aplicada a los estudiantes de los novenos años, práctica deportiva. Elaboración propia

### **Análisis e Interpretación**

De acuerdo a los datos obtenidos acerca de la encuesta, menos de la mitad realizan actividades deportivas entre 1 o 2 días a la semana, mientras que la tercera parte realizan actividades entre 3 o más días y otro grupo no practican actividades deportivas. (Rabal, Baena , Gómez , Morales, & González, 2020) A lo largo de la historia, el deporte ha sido una constante, pero ha evolucionado y ha surgido una variedad de modalidades con el objetivo de permitir la participación de todas las personas, sin discriminación. Además, se han creado nuevos espacios para su práctica, así como materiales y recursos que facilitan el acceso a cualquier persona interesada en practicarlo.

**Tabla 11**

*¿Cuántas Horas Seguidas Ves la Televisión al Día?*

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Menos de 2 horas.	58	66%
De 2 a 4 horas.	22	25%
Más de 4 horas al día.	8	9%
Total	88	100%

*Nota:* pregunta nueve de la encuesta aplicada a los estudiantes de los novenos años, tiempo frente a la televisión. Elaboración propia

### **Análisis e Interpretación**

De acuerdo a los datos obtenidos acerca de la encuesta, un alto porcentaje de los estudiantes mencionan que ven la televisión menos de 2 horas al día, otro grupo se direcciona de 2 a 4 horas al día y solo un porcentaje bajo observa más de 4 horas al día, lo que es perjudicial para la salud al no encontrarse de una u otra manera activos. Autores como (Álvarez , Mora , Pilamunga , & Naranjo , 2020) manifiestan que el uso constante de la tecnología por parte de los niños es un tema problemático en el contexto actual, ya que se ha observado una disminución significativa en las relaciones interpersonales. Este efecto se debe al tiempo que dedican a los dispositivos tecnológicos, lo cual relega la importancia de las relaciones cara a cara con otras personas.

**Tabla 12***¿Te Gusta Hacer Ejercicio o Deporte?*

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	27	31%
A veces	53	60%
Nunca	8	9%
Total	88	100%

*Nota:* pregunta diez de la encuesta aplicada a los estudiantes de los novenos años, realiza ejercicio. Elaboración propia

### **Análisis e Interpretación**

Respecto a los datos obtenidos en la encuesta, más del 60% de los estudiantes a veces realiza algún tipo de ejercicio o deporte, mientras que tan solo un 31% sí les agrada realizar y con un porcentaje pequeño no les agrada realizar ejercicio, sea por desconocimiento de los beneficios de realizar actividad física. Blasco et al., (2021) indica que la falta de ejercicio físico junto a la dieta inadecuada son los factores relevantes que inciden sobre el estado de salud tanto en adolescentes como de la población adulta.

CAPÍTULO V  
5. PROPUESTA



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE POSGRADO**



Facultad de  
Posgrado

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES FISCO-RECREATIVAS PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DE LOS NOVENOS AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA DIEZ DE AGOSTO EN EL AÑO LECTIVO 2021-2022

ACTIVIDADES:

- DEPORTIVAS
- AL AIRE LIBRE
- LÚDICAS
- RITMICAS
- GIMNÁICAS



## 5.1 Desarrollo de la Propuesta

Título: “Programa de actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto en el año lectivo 2021-2022”

**Tabla 13**

*Datos Informativos*

<b>Nombre de la Institución:</b>	Unidad Educativa Diez de Agosto
<b>Dirección:</b>	Avenida 31 de octubre y Juan de Dios Morales
<b>Parroquia:</b>	El Jordán
<b>Código AMIE:</b>	10H00400
<b>Tipo de educación:</b>	Educación Regular
<b>Provincia:</b>	Imbabura
<b>Cantón:</b>	Otavalo
<b>Nivel educativo que ofrece:</b>	Inicial, Educación General Básica media, elemental, Superior, Bachillerato General Unificado.
<b>Tipo de Unidad Educativa:</b>	Fiscal
<b>Zona:</b>	Urbana
<b>Régimen escolar:</b>	Sierra
<b>Beneficiarios:</b>	Estudiantes de los novenos años
<b>Inicio:</b>	Marzo
<b>Finalización:</b>	Agosto
<b>Responsable</b>	Mayra Morocho

*Nota:* Elaboración propia

## **5.2 Descripción de la propuesta**

Tomando en cuenta los datos recogidos en la presente investigación, se entiende que los estudiantes de los novenos años de educación básica necesitan un programa de actividades físico recreativas, para recibir los beneficios emocionales, psicológicos, sociales, físicos, psicológicos, cognitivos, mentales, propios de la actividad física, contribuyendo así a su desarrollo integral y mejora de la calidad de vida de los participantes.

Las actividades físico-recreativas tomadas en cuenta la presente propuesta, mejoran la salud mental, emocional, física y psicológica de los adolescentes esto contribuye a la eliminación del sedentarismo y patologías asociadas al mismo. Al mismo tiempo las actividades permiten el disfrute individual y colectivo de los estudiantes, fortaleciendo el trabajo grupal y el desarrollo social de los implicados.

Las actividades deben efectuarse bajo la dirección de un profesional para no causar daños al organismo de los adolescentes, a su vez deben realizarse de forma ordenada, planificada y en horarios específicos y con la implementación deportiva pertinente y adecuada, para obtener todas las ventajas de la práctica.

## **5.3 Justificación**

La propuesta sobre actividades físico recreativas dirigidas a estudiantes de novenos años de la Unidad educativa Diez de Agosto, permitirá a los adolescentes adquirir y desarrollar habilidades, destrezas y capacidades físicas, sociales, emocionales, cognitivas individuales y colectivas, mejorando su salud y calidad de vida a su vez, combatirán enfermedades propias del sedentarismo como, la obesidad, problemas cardíacos, diabetes, cáncer, depresión entre otras.

La propuesta también admite el cambio hábitos de vida insalubre y los transformará en hábitos saludables, aprovechando de forma positiva y productiva el tiempo libre, mientras se divierten y crean lazos de amistad con sus pares, fortaleciendo las relaciones sociales, importantes para una sana convivencia dentro y fuera de la institución educativa.

A través de las metodologías activas, la propuesta contempla motivar y despertar el interés por la práctica regular de la actividad física, utilizando los modelos de aprendizaje cooperativo, modelo social y humanista, modelo de aprendizaje basado en proyectos, entre otros que facilitan el trabajo grupal y colaborativo y a su vez potencian la creatividad y ayuda mutua de los participantes, contribuyendo con el desarrollo integral de los adolescentes.

La presente propuesta es factible debido al bajo presupuesto de los materiales y recursos que se utilizarán y puede servir de referencia para los docentes de Educación Física de otros niveles educativos, debido a las actividades fáciles y divertidas que se proponen al mismo tiempo son actividades que contribuyen a la mejora del estado emocional, psicológico, espiritual, comunicacional y social de quienes lo efectúen.

## **5.4 Objetivos**

### **Objetivo General**

Aplicar actividades físico recreativas en estudiantes de novenos años de educación básica de la Unidad educativa Diez de Agosto, tomando en cuenta la propuesta del programa de actividades físico recreativas para disminuir el sedentarismo y aportar a la mejora de la calidad de vida de los participantes.

### **Objetivos Específicos**

- Acrecentar el interés por la práctica regular de actividades físico-recreativas en estudiantes de novenos años de educación básica.

- Evaluar los resultados de la aplicación de las actividades físico-recreativas y emitir juicios de valor sobre ellos, para corregir posibles errores fortaleciendo el programa propuesto.
- Socializar la presente propuesta en la institución educativa y en los diferentes niveles educativos para que se beneficien del programa propuesto.

### **5.5 Análisis de Factibilidad**

La propuesta presentada es factible debido a que, se puede aplicar en diferentes instituciones educativas así como también en organizaciones deportivas, formativas que tomen en cuenta el desarrollo integral del deportista o estudiante y la búsqueda de los cambios en los hábitos de los adolescentes y a su vez potencien sus habilidades y destrezas específicas de cada ejercicio ejecutado.

Adicionalmente, el presente proyecto goza del respaldo de las autoridades institucionales y de los estudiantes beneficiados, por su gran aporte a la salud mental, psicológica y física de los adolescentes que necesitan de este tipo de actividades para mejorar su calidad de vida, disfrutar en conjunto alejándolos de vicios, malos hábitos y enfermedades que vienen incluidas en un estilo de vida sedentario y poco saludable.

Tabla 14

*Modelo Operativo*

<b>Objetivos</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Responsables</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Aplicar actividades físico recreativas en estudiantes de novenos años de educación básica de la Unidad educativa Diez de Agosto, tomando en cuenta la propuesta del programa de actividades físico recreativas para la mejora de la calidad de vida de los participantes</b>	Actividades Físico-Recreativas	Socialización del programa de actividades Físico-Recreativas dirigido a estudiantes de novenos años de educación básica	Infocus Portátil	Mayra Morocho	marzo 2023
			Diapositivas Videos		hasta agosto 2023

*Nota:* Se describe el objetivo general de la propuesta. Elaboración propia

Tabla 15

*Temporalización*

<b>Fases</b>	<b>Metas</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Planificación de la Propuesta</b>	Se realizó el 05 de marzo del 2023, con los estudiantes de los novenos años, de la Unidad Educativa Diez de Agosto	Organización y planificación de la socialización de la propuesta Reunión con autoridades de la institución	Laptop Impresora Documentos de apoyo	05 de marzo del 2023

		Reunión con los estudiantes de los novenos años		
<b>Socialización de la Propuesta</b>	A partir del 05 de abril del 2023, se planificó la propuesta.	Construcción y presentación de la propuesta al grupo de estudiantes de los novenos años, de la Unidad Educativa Diez de Agosto	Infocus Laptop Diapositivas Videos Fotografías	del 05 de abril del 2023
<b>Ejecución de la propuesta</b>	Se ejecutó a partir del 06 de mayo hasta agosto del 2023	Cumplimiento de la propuesta de acuerdo con lo propuesto	Recursos Didácticos Sogas Botellas	06 de mayo hasta agosto del 2023
<b>Evaluación de la propuesta</b>	La propuesta fue evaluada permanentemente.	Evaluación de la propuesta a través de una ficha de observación de forma que se evidenció los avances cuantitativos y cualitativos de la población investigada	Ficha de Observación	

*Nota:* Se describe el tiempo de planificación, socialización, ejecución y evaluación del programa. Elaboración propia

## 5.6 Introducción

Las actividades físico recreativas, en edades de desarrollo humano como es la adolescencia, específicamente entre los 12 a 14 años permite, la perfección de habilidades y destrezas concretas para la ejecución de movimientos específicos de diferentes deportes y actividades recreativas, al mismo tiempo mejora la salud física, emocional, psicológica de los adolescentes, combate enfermedades como la diabetes, obesidad, depresión, (Moreno, 2020).

Los beneficios físicos de la ejecución de actividades físico recreativas en edades tempranas, según lo expuesto por Sandoval *et. al* (2022), son fortalecimiento de capacidades físicas como la resistencia aeróbica y anaeróbica, velocidad de reacción, de desplazamiento, gestual, flexibilidad estática y dinámica, fuerza de resistencia, máxima, rápida, y capacidades coordinativas como equilibrio, reacción, orientación, agilidad entre otras.

En cuanto a las ventajas psicológicas, mentales y emocionales de la práctica regular de actividad física, se encuentran: la liberación de endorfinas de la felicidad, reduce el estrés, fortalece la memoria, fortalece los procesos cognitivos, benefician la relajación por ende disminuyen la ansiedad, fortalecen la agilidad mental, control de las emociones (Gibert, Sánchez, & Osmani, Actividades Físico recreativas y fútbol recreativo: efectos a largo plazo en la capacidad aeróbica, 2017).

Siguiendo esta línea, Rodríguez *et. al* (2020) explica que las ventajas sociales de las actividades físico recreativas son; la comunicación efectiva entre pares y con los demás, además desarrollan y amplían el sentido de pertenencia, potencian la empatía, mejora el comportamiento social e individual, mejora el trabajo en grupo y actividades en conjunto.

En cuanto a la metodología que se tomará en cuenta para la realización de las actividades propuestas, es la metodología activa que de acuerdo con, Suniaga (2019) son procesos pedagógicos en los que se toma en cuenta al estudiante como protagonista del aprendizaje, explicados por varios expertos como Dewey, Pestalozzi, Piaget, Vigotzky, entre otros, quienes proponen mecanismos de enseñanza, aprendizaje, constructivos y no receptivos, tomando en cuenta el entorno y la realidad para establecer aprendizajes significativos y reales para solventar las dificultades de los educandos.

## 5.7 Fundamentación Científico Técnica

Unidades del programa de actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto en el año lectivo 2021-2022. La división está compuesta por:

**Tabla 16**

*Unidades por Actividades*

Unidades	Temas	Actividades
<b>Unidad 1</b>	Actividades Deportivas	-Juegos predeportivos Fútbol en parejas -Juegos predeportivos Baloncesto y diversión -Juegos predeportivos Aprendo a jugar Ecuavoley -Juegos predeportivos Atletismo y más
<b>Unidad 2</b>	Actividades Lúdicas	-Juegos Lúdicos Tradicionales -Juegos Lúdicos Gincana -Juegos Lúdicos de persecución
<b>Unidad 3</b>	Actividades Rítmicas	-Actividades Rítmicas: Bailoterapia -Actividades Rítmicas: Danza bomba ecuatoriana -Actividades Rítmicas con Salsa
<b>Unidad 4</b>	Actividades al aire libre	-Actividades al aire libre Paseo en bicicleta por los alrededores Actividades al aire libre Caminata a una montaña Actividades al aire libre Carrera 5k Actividades al aire libre Paseo a la piscina

---

**Unidad 5**

## Actividades Gimnásticas

Actividades Gimnásticas  
Circuito de habilidades  
motrices básicas  
Actividades Gimnásticas  
Actividades gimnásticas con  
implementos

---

*Nota:* En este apartado se detallan las actividades a trabajar por unidades. Elaboración propia

Las actividades propuestas se realizarán en 40 minutos, con los materiales y bajo la dirección de un profesional capacitado en el área, en las cuales se desarrollarán habilidades, destrezas y competencias encaminadas a mejorar su calidad de vida mediante la eliminación del sedentarismo y por ende recibirán los múltiples beneficios de cada una de las actividades a continuación detalladas.

Tabla 17

## Unidad 1. Actividades Deportivas

<b>Unidad 1</b>	
<b>Actividades deportivas</b>	
<b>Definición:</b>	Son ejercicios físicos con reglas a seguir que pueden ser adaptadas a la realidad y el medio, se la practica de forma individual o colectiva gozan de técnica y táctica propias de acuerdo al deporte que se vaya a realizar.
<b>Beneficios:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortalece el sistema inmune</li> <li>• Regula frecuencia cardíaca</li> <li>• Forma el carácter y valores como la perseverancia, paciencia, unión. disciplina, respeto</li> <li>• Corrige la postura</li> <li>• Perfecciona la coordinación</li> <li>• Previene enfermedades cardiovasculares</li> </ul>
<b>Frecuencia:</b>	2 a 4 veces por semana
<b>Indicaciones generales antes de realizar este tipo de actividades:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utilizar ropa deportiva y calzado deportivo</li> <li>2. Conciencia y motivación de la práctica deportiva que va a ejecutar</li> <li>3. Hidratación antes, durante y después de la realización de las actividades físico recreativas</li> <li>4. Puntualidad</li> </ol>

*Nota:* Actividades que presentan reglas, técnica y táctica. Elaboración propia

Tabla 18

Fútbol en Parejas

Programa de actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto en el año lectivo 2021-2022.			
Sesión de Actividades No 1			
<b>Grupo:</b>	Estudiantes del noveno año de educación básica		
<b>Tiempo:</b>	40 minutos		
<b>Unidad Didáctica:</b>	Actividades Deportivas		
<b>Objetivo:</b>	Efectuar actividades específicas para la mejora de habilidades y destrezas específicas y mejorar la calidad de vida de los estudiantes.		
<b>Metodología:</b>	Aula invertida, trabajo cooperativo, aprendizaje basado en problemas		
<b>Facilitadora:</b>	Mayra Morocho		
<b>Tema:</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Juegos deportivos Fútbol en parejas</b>	<p><b>Parte Inicial (5 minutos)</b></p> <p>Saludo y explicación del tema a tratar (Juegos pre deportivos Fútbol en parejas )</p> <p>Dinámica de Motivación relacionada al tema.</p> <p><b>Calentamiento General (10 minutos)</b></p> <p>Juego el semáforo: cuando el facilitador dice amarillo los</p>	<p>Balones</p> <p>Conos</p> <p>Patio</p> <p>facilitadora</p>	<p><b>Técnica</b></p> <p>Observación</p> <p><b>Instrumento</b></p> <p>Hoja de control</p> <p>El docente identificará el trabajo de los estudiantes y evaluará el trabajo en parejas y la ejecución de la técnica de pase y dominio de balón.</p>

estudiantes trotan, si dice rojo deben permanecer estáticamente, cuando dice verde corren rápidamente. El que se equivoca deberá pagar una penitencia.

**Parte principal (20 minutos)**

En parejas y tomados de las manos los estudiantes deberán jugar fútbol, si se sueltan de las manos pierden el juego

**Parte Final (5 minutos)**

- Estiramientos activos
- Evaluación del tema tratado.



*Nota:* Juegos pre deportivos en parejas. Elaboración propia

Tabla 19

Baloncesto

Programa de actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto en el año lectivo 2021-2022.			
Sesión de Actividades No 2			
<b>Grupo:</b>	Estudiantes del noveno año de educación básica		
<b>Tiempo:</b>	40 minutos		
<b>Unidad Didáctica:</b>	Actividades Deportivas		
<b>Objetivo:</b>	Efectuar actividades específicas para la mejora de habilidades y destrezas específicas y mejorar la calidad de vida de los estudiantes.		
<b>Metodología:</b>	Aula invertida, trabajo cooperativo, aprendizaje basado en problemas		
<b>Facilitadora:</b>	Mayra Morocho		
<b>Tema:</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Juegos pre deportivos Baloncesto y diversión</b>	<b>Parte Inicial (5 minutos)</b> Saludo y explicación del tema a tratar (Juegos pre deportivos Baloncesto y diversión ) Dinámica de Motivación relacionada al tema. <b>Calentamiento General (10 minutos)</b>	Balones Conos Patio Facilitadora	<b>Técnica</b> Observación <b>Instrumento</b> Hoja de control El docente identificará el trabajo de los estudiantes y evaluará la responsabilidad del grupo y la ejecución de la técnica de pase de balón.

Juego roba conos: consiste en driblar el balón y tomar un cono con la otra mano, desde donde estén ubicados, llevarlo hasta el lugar designado, gana el estudiante que acumule más conos.

**Parte principal (20 minutos)**

Juego baloncesto en grupos de 5 personas por equipo, solo se puede efectuar pases y avanzar con el balón dando dos pasos.

Variante:

Juego de baloncesto con una pelota pequeña.

**Parte Final (5 minutos)**

- Estiramientos activos en parejas
- Evaluación del tema tratado.



*Nota:* Juegos pre deportivos baloncesto y diversión. Elaboración propia

Tabla 20

Ecuavoley

Programa de actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto en el año lectivo 2021-2022.			
Sesión de Actividades No 3			
<b>Grupo:</b>	Estudiantes del noveno año de educación básica		
<b>Tiempo:</b>	40 minutos		
<b>Unidad Didáctica:</b>	Actividades Deportivas		
<b>Objetivo:</b>	Efectuar actividades específicas para la mejora de habilidades y destrezas específicas y mejorar la calidad de vida de los estudiantes.		
<b>Metodología:</b>	Aula invertida, trabajo cooperativo, aprendizaje basado en problemas		
<b>Facilitadora:</b>	Mayra Morocho		
<b>Tema:</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Juegos predeportivos Aprendo a jugar Ecuavoley</b>	<p><b>Parte Inicial (5 minutos)</b></p> <p>Saludo y explicación del tema a tratar (Juegos predeportivos Aprendo a jugar Ecuavoley )</p> <p>Dinámica de Motivación relacionada al tema.</p> <p><b>Calentamiento General (10 minutos)</b></p> <p>Juegos en equipos: se divide el grupo en equipos de 5 personas, se</p>	<p>Balones</p> <p>Conos</p> <p>Patio</p> <p>Facilitadora</p>	<p><b>Técnica</b></p> <p>Observación</p> <p><b>Instrumento</b></p> <p>Hoja de control</p> <p>El docente identificará el trabajo de los estudiantes y evaluará la responsabilidad del grupo, la ejecución de la técnica de golpeo bajo y golpeo Alto.</p>

realizan tareas explicadas por el docente por ejemplo, saltar sobre los compañeros que están en posición de cúbito ventral, y ubicarse al principio del equipo para avanzar gana el equipo que avance hasta el lugar determinado.

**Parte principal (20 minutos)**

Juego de golpeo alto en grupos y carrera de velocidad, los ejecutantes realizan el golpeo alto en parejas corren velocidad y regresan a devolver el balón a la siguiente pareja.

**Variante:**

Juego de golpeo bajo en grupos y slalom, los ejecutantes realizan el golpeo bajo en parejas, realizan slalom y regresan a devolver el balón a la siguiente pareja.

**Parte Final (5 minutos)**

- Estiramientos activos en grupos
- Evaluación del tema tratado.



Tabla 21

Atletismo y Más

Programa de actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto en el año lectivo 2021-2022.			
Sesión de Actividades No 4			
<b>Grupo:</b>	Estudiantes del noveno año de educación básica		
<b>Tiempo:</b>	40 minutos		
<b>Unidad Didáctica:</b>	Actividades Deportivas		
<b>Objetivo:</b>	Efectuar actividades específicas para la mejora de habilidades y destrezas específicas y mejorar la calidad de vida de los estudiantes.		
<b>Metodología:</b>	Aula invertida, trabajo cooperativo, aprendizaje basado en problemas		
<b>Facilitadora:</b>	Mayra Morocho		
<b>Tema:</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Juegos predeportivos Atletismo y más</b>	<b>Parte Inicial (5 minutos)</b> Saludo y explicación del tema a tratar (Juegos predeportivos Atletismo y más ) Dinámica de Motivación relacionada al tema. <b>Calentamiento General (10 minutos)</b>	Conos Patio Facilitadora	<b>Técnica</b> Observación <b>Instrumento</b> Hoja de control El docente identificará el trabajo de los estudiantes y evaluará la responsabilidad del grupo al momento de realizar las actividades.

Juegos Tierra, Mar, Aire, los estudiantes escuchan la voz del docente si dice tierra se quedarán estáticos si dice, agua saltarán en un pie y si dice aire correrán hasta q se de una nueva orden.

**Parte principal (20 minutos)**

Juego de competencias atléticas, consiste en formar grupos y realizar carreras de velocidad dividiendo la competencia en tres repeticiones.

**Variante:**

**Parte principal (20 minutos)**

Juego de competencias atléticas, consiste en formar grupos y realizar carreras de velocidad con postas, dividiendo la competencia en tres repeticiones.

**Parte Final (5 minutos)**

- Estiramientos activos en grupos
- Evaluación del tema tratado.

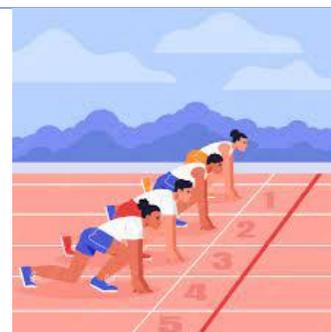


Tabla 22

## Unidad 2. Actividades Lúdicas

<b>Unidad 2</b>	
<b>Actividades Lúdicas</b>	
<b>Definición:</b>	Son actividades físico recreativas que permiten el disfrute y relajación de los participantes, se pueden ejecutar en parejas de forma individual y en grupos.
<b>Beneficios:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortalece las relaciones sociales</li> <li>• Regula frecuencia cardíaca</li> <li>• Forma el carácter y valores como la unión, solidaridad, felicidad, responsabilidad</li> <li>• Perfecciona la coordinación</li> <li>• Previene enfermedades cardiovasculares</li> </ul>
<b>Frecuencia:</b>	2 a 3 veces por semana
<b>Indicaciones generales antes de realizar este tipo de actividades:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Utilizar ropa deportiva y calzado deportivo</li> <li>6. Conciencia y motivación de la práctica deportiva que va a ejecutar</li> <li>7. Hidratación antes, durante y después de la realización de las actividades físico recreativas</li> <li>8. Puntualidad</li> </ol>

*Nota:* Actividades que permiten el disfrute y relajación de los participantes. Elaboración propia

Tabla 23

Juegos lúdicos tradicionales

Programa de actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto en el año lectivo 2021-2022.			
Sesión de Actividades No 5			
<b>Grupo:</b>	Estudiantes del noveno año de educación básica		
<b>Tiempo:</b>	40 minutos		
<b>Unidad Didáctica:</b>	Actividades Lúdicas		
<b>Objetivo:</b>	Efectuar actividades físico recreativas y lúdicas, para la mejora de habilidades y destrezas específicas y mejorar la calidad de vida de los estudiantes.		
<b>Metodología:</b>	Aula invertida, trabajo cooperativo, aprendizaje basado en problemas		
<b>Facilitadora:</b>	Mayra Morocho		
<b>Tema:</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Juegos Lúdicos Tradicionales</b>	<b>Parte Inicial (5 minutos)</b> Saludo y explicación del tema a tratar (Juegos predeportivos Atletismo y más ) Dinámica de Motivación relacionada al tema. <b>Calentamiento General (10 minutos)</b> Juego la rayuela <b>Parte principal (20 minutos)</b>	Conos Patio Trompo Ulas Facilitadora	<b>Técnica</b> Observación <b>Instrumento</b> Hoja de control El docente identificará el trabajo de los estudiantes y evaluará la responsabilidad del grupo al momento de realizar las actividades.

	<p>Juego del trompo</p> <p>Cada estudiante debe tener un trompo y hacerlo bailar el mayor tiempo posible</p> <p><b>Variante:</b></p> <p>Juego del ula ula</p> <p>Cada estudiante deberá mantener el ula ula moviéndose alrededor de la cintura el mayor tiempo posible</p> <p><b>Parte Final (5 minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Estiramientos activos en grupos</li><li>• Evaluación del tema tratado.</li></ul>		
--	---	--	---

*Nota:* Juegos lúdicos tradicionales. Elaboración propia

Tabla 24

Juegos Lúdicos

Programa de actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto en el año lectivo 2021-2022.			
Sesión de Actividades No 6			
<b>Grupo:</b>	Estudiantes del noveno año de educación básica		
<b>Tiempo:</b>	40 minutos		
<b>Unidad Didáctica:</b>	Actividades Lúdicas		
<b>Objetivo:</b>	Efectuar actividades físico recreativas y lúdicas, para la mejora de habilidades y destrezas específicas y mejorar la calidad de vida de los estudiantes.		
<b>Metodología:</b>	Aula invertida, trabajo cooperativo, aprendizaje basado en problemas		
<b>Facilitadora:</b>	Mayra Morocho		
<b>Tema:</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Juegos Lúdicos</b> <b>Gincana</b>	<p><b>Parte Inicial (5 minutos)</b> Saludo y explicación del tema a tratar (Juegos Lúdicos Gincana) Dinámica de Motivación relacionada al tema.</p> <p><b>Calentamiento General (10 minutos)</b> Juego las estatuas, el docente debe indicar cuando los estudiantes deben paralizarse como estatuas mientras</p>	<p>Conos</p> <p>Patio</p> <p>Facilitadora</p>	<p><b>Técnica</b> Observación</p> <p><b>Instrumento</b> Hoja de control El docente identificará el trabajo de los estudiantes y evaluará la responsabilidad del grupo al momento de realizar las actividades.</p>

eso ocurre deberán correr alrededor de la cancha.

**Parte principal (20 minutos)**

Gincana, consiste en realizar varias actividades en diferentes estaciones y en grupos, ganará el grupo que realice en el menor tiempo las actividades propuestas.

**Parte Final (5 minutos)**

- Estiramientos activos en grupos
- Evaluación del tema tratado.

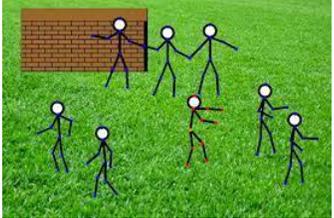


*Nota:* Juegos lúdicos tradicionales. Elaboración propia

Tabla 25

Juegos Lúdicos de Persecución

Programa de actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto en el año lectivo 2021-2022.			
Sesión de Actividades No 7			
<b>Grupo:</b>	Estudiantes del noveno año de educación básica		
<b>Tiempo:</b>	40 minutos		
<b>Unidad Didáctica:</b>	Actividades Lúdicas		
<b>Objetivo:</b>	Efectuar actividades físico recreativas y lúdicas, para la mejora de habilidades y destrezas específicas y mejorar la calidad de vida de los estudiantes.		
<b>Metodología:</b>	Aula invertida, trabajo cooperativo, aprendizaje basado en problemas		
<b>Facilitadora:</b>	Mayra Morocho		
<b>Tema:</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Juegos Lúdicos de persecución</b>	<b>Parte Inicial (5 minutos)</b> Saludo y explicación del tema a tratar (Juegos Lúdicos de persecución) Dinámica de Motivación relacionada al tema. <b>Calentamiento General (10 minutos)</b>	Conos Patio Facilitadora	<b>Técnica</b> Observación <b>Instrumento</b> Hoja de control El docente identificará el trabajo de los estudiantes y evaluará la responsabilidad del grupo

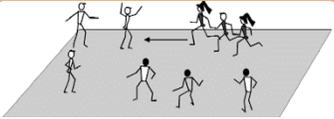
	<p>Juego las congeladas, los estudiantes corren y un congelador los atrapa.</p> <p><b>Parte principal (20 minutos)</b></p> <p>Juego la cadena, consiste en ubicarse en grupos y un atrapador tomado de la mano con un compañero deberá atrapar a los estudiantes del grupo.</p> <p>Variante:</p> <p>Juego las cogidas el grupo huye del atrapador.</p> <p><b>Parte Final (5 minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramientos activos en grupos</li> <li>• Evaluación del tema tratado.</li> </ul>	<p>al momento de realizar las actividades.</p>
		

*Nota:* Juegos lúdicos persecución. Elaboración propia

Tabla 26

Juegos Lúdicos de Persecución II

<b>Programa de actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto en el año lectivo 2021-2022.</b>			
<b>Sesión de Actividades No 8</b>			
<b>Grupo:</b>	Estudiantes del noveno año de educación básica		
<b>Tiempo:</b>	40 minutos		
<b>Unidad Didáctica:</b>	Actividades Lúdicas		
<b>Objetivo:</b>	Efectuar actividades físico recreativas y lúdicas, para la mejora de habilidades y destrezas específicas y mejorar la calidad de vida de los estudiantes.		
<b>Metodología:</b>	Aula invertida, trabajo cooperativo, aprendizaje basado en problemas		
<b>Facilitadora:</b>	Mayra Morocho		
<b>Tema:</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Juegos Lúdicos de persecución II</b>	<p><b>Parte Inicial (5 minutos)</b></p> <p>Saludo y explicación del tema a tratar (Juegos Lúdicos de persecución)</p> <p>Dinámica de Motivación relacionada al tema.</p> <p><b>Calentamiento General (10 minutos)</b></p> <p>Juego las congeladas, los estudiantes corren y un congelador los atrapa.</p> <p><b>Parte principal (20 minutos)</b></p>	<p>Conos</p> <p>Patio</p> <p>Facilitadora</p>	<p><b>Técnica</b></p> <p>Observación</p> <p><b>Instrumento</b></p> <p>Hoja de control</p> <p>El docente identificará el trabajo de los estudiantes y evaluará la responsabilidad del grupo al momento de realizar las actividades.</p>

	<p>Juego la cadena, consiste en ubicarse en grupos y un atrapador tomado de la mano con un compañero deberá atrapar a los estudiantes del grupo.</p> <p>Variante:</p> <p>Juego las cogidas el grupo huye del atrapador, el atrapador deberá atrapar al mayor número de estudiantes.</p> <p><b>Parte Final (5 minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Estiramientos activos en grupos</li><li>• Evaluación del tema tratado.</li></ul>	
--	--	---

*Nota:* Juegos lúdicos persecución aplicando variantes. Elaboración propia

Tabla 27

## Unidad 3. Actividades Rítmicas

<b>Unidad 3</b> <b>Actividades Rítmicas</b>	
<b>Definición:</b>	Son actividades físico recreativas con ritmo y musicalidad, se pueden ejecutar en parejas de forma individual y en grupos, sirven para eliminar el estrés y fortalecen el sistema inmunológico.
<b>Beneficios:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortalece las relaciones sociales</li> <li>• Regula frecuencia cardíaca</li> <li>• Forma el carácter y valores como la unión, solidaridad, felicidad, responsabilidad</li> <li>• Perfecciona la coordinación</li> <li>• Previene enfermedades cardiovasculares</li> </ul>
<b>Frecuencia:</b>	2 a 3 veces por semana
<b>Indicaciones generales antes de realizar este tipo de actividades:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>9. Utilizar ropa deportiva y calzado deportivo</li> <li>10. Conciencia y motivación de la práctica deportiva que va a ejecutar</li> <li>11. Hidratación antes, durante y después de la realización de las actividades físico recreativas</li> <li>12. Puntualidad</li> </ol>

*Nota:* Actividades recreativas con ritmo. Elaboración propia

Tabla 28

## Actividades Rítmicas Bailoterapia

Programa de actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto en el año lectivo 2021-2022.			
Sesión de Actividades No 9			
<b>Grupo:</b>	Estudiantes del noveno año de educación básica		
<b>Tiempo:</b>	40 minutos		
<b>Unidad Didáctica:</b>	Actividades Rítmicas		
<b>Objetivo:</b>	Efectuar actividades físico recreativas rítmicas, para la perfeccionamiento de habilidades y destrezas específicas y mejorar la calidad de vida de los estudiantes.		
<b>Metodología:</b>	Aula invertida, trabajo cooperativo, aprendizaje basado en problemas		
<b>Facilitadora:</b>	Mayra Morocho		
<b>Tema:</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Actividades Rítmicas: Bailoterapia</b>	<p><b>Parte Inicial (5 minutos)</b></p> <p>Saludo y explicación del tema a tratar (Actividades rítmicas Bailoterapia)</p> <p>Dinámica de Motivación relacionada al tema.</p> <p><b>Calentamiento General (10 minutos)</b></p> <p>Ronda Agua de limón</p> <p><b>Parte principal (20 minutos)</b></p>	<p>Música</p> <p>Patio</p> <p>Facilitadora</p>	<p><b>Técnica</b></p> <p>Observación</p> <p><b>Instrumento</b></p> <p>Hoja de control</p> <p>El docente identificará el trabajo de los estudiantes y evaluará la responsabilidad del grupo al momento de realizar las actividades.</p>

	<p>Bailoterapia de ritmos ecuatorianos (pasacalle, banda, tecnocumbia, san Juanito)</p> <p><b>Parte Final (5 minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Estiramientos activos en grupos con música.</li><li>• Evaluación del tema tratado.</li></ul>	
--	--	---

*Nota:* Actividades basadas en ritmos del Ecuador. Elaboración propia

Tabla 29

Danza y Bomba Ecuatoriana

Programa de actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto en el año lectivo 2021-2022.			
Sesión de Actividades No 10			
<b>Grupo:</b>	Estudiantes del noveno año de educación básica		
<b>Tiempo:</b>	40 minutos		
<b>Unidad Didáctica:</b>	Actividades Rítmicas		
<b>Objetivo:</b>	Efectuar actividades físico recreativas rítmicas, para la perfeccionamiento de habilidades y destrezas específicas y mejorar la calidad de vida de los estudiantes.		
<b>Metodología:</b>	Aula invertida, trabajo cooperativo, aprendizaje basado en problemas		
<b>Facilitadora:</b>	Mayra Morocho		
<b>Tema:</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Actividades Rítmicas: Danza Bomba ecuatoriana</b>	<p><b>Parte Inicial (5 minutos)</b> Saludo y explicación del tema a tratar (Danza Bomba ecuatoriana) Dinámica de Motivación relacionada al tema.</p> <p><b>Calentamiento General (10 minutos)</b> Calentamiento activo con música electrónica.</p> <p><b>Parte principal (20 minutos)</b></p>	<p>Música</p> <p>Patio</p> <p>Facilitadora</p>	<p><b>Técnica</b> Observación</p> <p><b>Instrumento</b> Hoja de control El docente identificará el trabajo de los estudiantes y evaluará la responsabilidad del grupo al momento de realizar las actividades.</p>

	<p>Composición de danza bomba individualmente, en parejas y finalmente en grupos utilizando los pasos básicos del ritmo ecuatoriano.</p> <p><b>Parte Final (5 minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Estiramientos activos en grupos con música.</li><li>• Evaluación del tema tratado.</li></ul>		
--	---	--	---

*Nota:* Actividades basadas en ritmos del Ecuador. Elaboración propia

Tabla 30. Actividades rítmicas con salsa

Programa de actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto en el año lectivo 2021-2022.			
Sesión de Actividades No 11			
<b>Grupo:</b>	Estudiantes del noveno año de educación básica		
<b>Tiempo:</b>	40 minutos		
<b>Unidad Didáctica:</b>	Actividades Rítmicas		
<b>Objetivo:</b>	Efectuar actividades físico recreativas rítmicas, para la perfeccionamiento de habilidades y destrezas específicas y mejorar la calidad de vida de los estudiantes.		
<b>Metodología:</b>	Aula invertida, trabajo cooperativo, aprendizaje basado en problemas		
<b>Facilitadora:</b>	Mayra Morocho		
<b>Tema:</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Actividades Rítmicas con Salsa</b>	<p><b>Parte Inicial (5 minutos)</b> Saludo y explicación del tema a tratar (Actividades Rítmicas con Salsa) Dinámica de Motivación relacionada al tema.</p> <p><b>Calentamiento General (10 minutos)</b> Calentamiento activo con música ecuatoriana san juanito</p>	Música Patio Facilitadora	<p><b>Técnica</b> Observación</p> <p><b>Instrumento</b> Hoja de control El docente identificará el trabajo de los estudiantes y evaluará la responsabilidad del grupo al momento de realizar las actividades.</p>

	<p><b>Parte principal (20 minutos)</b></p> <p>Composición de coreografía de salsa individualmente, en parejas y finalmente en grupos utilizando los pasos básicos del ritmo ecuatoriano.</p> <p><b>Parte Final (5 minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Estiramientos activos en grupos con música.</li><li>• Evaluación del tema tratado.</li></ul>	
--	---	---

*Nota:* Actividades basadas en ritmos de salsa basadas en el perfeccionamiento de las habilidades. Elaboración propia

Tabla 31

Unidad 4. Actividades al Aire Libre

<b>Unidad 4</b>	
<b>Actividades al aire libre</b>	
<b>Definición:</b>	Son actividades físico recreativas que se ejecutan al aire libre, sirven para eliminar el estrés y fortalecen el sistema inmunológico contribuyendo al desarrollo social, comunicacional y emocional de los ejecutantes.
<b>Beneficios:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortalece las relaciones sociales</li> <li>• Regula frecuencia cardíaca</li> <li>• Forma el carácter y valores como la unión, solidaridad, felicidad, responsabilidad</li> <li>• Perfecciona la coordinación</li> <li>• Previene enfermedades cardiovasculares</li> </ul>
<b>Frecuencia:</b>	2 a 3 veces por semana
<b>Indicaciones generales antes de realizar este tipo de actividades:</b>	<p>13. Utilizar ropa deportiva y calzado deportivo</p> <p>14. Conciencia y motivación de la práctica deportiva que va a ejecutar</p> <p>15. Hidratación antes, durante y después de la realización de las actividades físico recreativas</p> <p>16. Puntualidad</p>

*Nota:* Actividades para eliminar el estrés. Elaboración propia

Tabla 32

*Paseo en Bicicleta por los Alrededores*

Programa de actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto en el año lectivo 2021-2022.			
Sesión de Actividades No 12			
<b>Grupo:</b>	Estudiantes del noveno año de educación básica		
<b>Tiempo:</b>	40 minutos		
<b>Unidad Didáctica:</b>	Actividades al aire libre		
<b>Objetivo:</b>	Efectuar actividades físico recreativas al aire libre, para el perfeccionamiento de habilidades y destrezas específicas y mejorar la calidad de vida de los estudiantes.		
<b>Metodología:</b>	Aula invertida, trabajo cooperativo, aprendizaje basado en problemas		
<b>Facilitadora:</b>	Mayra Morocho		
<b>Tema:</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Actividades al aire libre Paseo en bicicleta por los alrededores</b>	<p><b>Parte Inicial (10 minutos)</b> Saludo y explicación del tema a tratar Dinámica de Motivación relacionada al tema.</p> <p><b>Parte principal (25 minutos)</b> Pasear en bicicleta por los alrededores de la institución</p> <p><b>Parte Final (5 minutos)</b></p>	Bicicletas Patio Facilitadora	<p><b>Técnica</b> Observación</p> <p><b>Instrumento</b> Hoja de control El docente identificará el trabajo de los estudiantes y evaluará la responsabilidad del grupo al momento de realizar las actividades.</p>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estiramientos activos en grupos.</li><li>• Evaluación del tema tratado.</li></ul>		 An illustration showing four people riding bicycles. In the top row, a woman with a yellow backpack on a red bike and a man in a red shirt on a red bike. In the bottom row, a man with a black backpack on a blue bike and a woman with a yellow backpack on a yellow bike with a basket on the front.
--	---	--	---

*Nota:* Actividades al aire libre, paseo en bicicleta. Elaboración propia

Tabla 33

Caminata

Programa de actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto en el año lectivo 2021-2022.			
Sesión de Actividades No 12			
<b>Grupo:</b>	Estudiantes del noveno año de educación básica		
<b>Tiempo:</b>	40 minutos		
<b>Unidad Didáctica:</b>	Actividades al aire libre		
<b>Objetivo:</b>	Efectuar actividades físico recreativas al aire libre, para el perfeccionamiento de habilidades y destrezas específicas y mejorar la calidad de vida de los estudiantes.		
<b>Metodología:</b>	Aula invertida, trabajo cooperativo, aprendizaje basado en problemas		
<b>Facilitadora:</b>	Mayra Morocho		
<b>Tema:</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Actividades al aire libre Caminata a una montaña</b>	<p><b>Parte Inicial (10 minutos)</b> Saludo y explicación del tema a tratar Dinámica de Motivación relacionada al tema.</p> <p><b>Parte principal (25 minutos)</b> Caminata a una montaña</p> <p><b>Parte Final (5 minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramientos activos en grupos.</li> </ul>	Estudiantes Facilitadora	<p><b>Técnica</b> Observación</p> <p><b>Instrumento</b> Hoja de control</p> <p>El docente identificará el trabajo de los estudiantes y evaluará la responsabilidad del grupo al momento de realizar las actividades.</p>

- Evaluación del tema tratado.



*Nota:* Actividades al aire libre, caminata a una montaña. Elaboración propia

Tabla 34

Carrera 5k

Programa de actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto en el año lectivo 2021-2022.			
Sesión de Actividades No 13			
<b>Grupo:</b>	Estudiantes del noveno año de educación básica		
<b>Tiempo:</b>	40 minutos		
<b>Unidad Didáctica:</b>	Actividades al aire libre		
<b>Objetivo:</b>	Efectuar actividades físico recreativas al aire libre, para el perfeccionamiento de habilidades y destrezas específicas y mejorar la calidad de vida de los estudiantes.		
<b>Metodología:</b>	Aula invertida, trabajo cooperativo, aprendizaje basado en problemas		
<b>Facilitadora:</b>	Mayra Morocho		
<b>Tema:</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Actividades al aire libre Carrera 5 km</b>	<p><b>Parte Inicial (10 minutos)</b> Saludo y explicación del tema a tratar Dinámica de Motivación relacionada al tema.</p> <p><b>Parte principal (25 minutos)</b> Carrera 5 km por las principales calles de la ciudad.</p> <p><b>Parte Final (5 minutos)</b></p>	Estudiantes Facilitadora	<p><b>Técnica</b> Observación</p> <p><b>Instrumento</b> Hoja de control El docente identificará el trabajo de los estudiantes y evaluará la responsabilidad del grupo al momento de realizar las actividades.</p>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estiramientos activos en grupos.</li><li>• Evaluación del tema tratado.</li></ul>		
--	---	--	---

*Nota:* Actividades al aire libre, carreras. Elaboración propia

Tabla 35

Paseo a la Piscina

Programa de actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto en el año lectivo 2021-2022.			
Sesión de Actividades No 14			
<b>Grupo:</b>	Estudiantes del noveno año de educación básica		
<b>Tiempo:</b>	40 minutos		
<b>Unidad Didáctica:</b>	Actividades al aire libre		
<b>Objetivo:</b>	Efectuar actividades físico recreativas al aire libre, para el perfeccionamiento de habilidades y destrezas específicas y mejorar la calidad de vida de los estudiantes.		
<b>Metodología:</b>	Aula invertida, trabajo cooperativo, aprendizaje basado en problemas		
<b>Facilitadora:</b>	Mayra Morocho		
<b>Tema:</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Actividades al aire libre Paseo a la piscina</b>	<p><b>Parte Inicial (10 minutos)</b> Saludo y explicación del tema a tratar Dinámica de Motivación relacionada al tema.</p> <p><b>Parte principal (25 minutos)</b> Paseo a la piscina</p> <p><b>Parte Final (5 minutos)</b></p>	Estudiantes Facilitadora Piscina	<p><b>Técnica</b> Observación</p> <p><b>Instrumento</b> Hoja de control El docente identificará el trabajo de los estudiantes y evaluará la responsabilidad del grupo</p>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estiramientos activos en grupos.</li><li>• Evaluación del tema tratado.</li></ul>		al momento de realizar las actividades.
			

*Nota:* Actividad de paseo a la piscina aplicando procesos de iniciación y ambientación Elaboración propia

Tabla 36

## Unidad 5. Actividades Gimnásticas

<b>Unidad 5</b> <b>Actividades Gimnásticas</b>	
<b>Definición:</b>	Son actividades físico recreativas de coordinación y fuerza que sirven para eliminar el estrés y fortalecen el sistema inmunológico contribuyendo al desarrollo social, comunicacional y emocional de los ejecutantes.
<b>Beneficios:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortalece las relaciones sociales</li> <li>• Regula frecuencia cardíaca</li> <li>• Forma el carácter y valores como la unión, solidaridad, felicidad, responsabilidad</li> <li>• Perfecciona la coordinación</li> <li>• Previene enfermedades cardiovasculares</li> </ul>
<b>Frecuencia:</b>	2 a 3 veces por semana
<b>Indicaciones generales antes de realizar este tipo de actividades:</b>	<p>17. Utilizar ropa deportiva y calzado deportivo</p> <p>18. Conciencia y motivación de la práctica deportiva que va a ejecutar</p> <p>19. Hidratación antes, durante y después de la realización de las actividades físico recreativas</p> <p>20. Puntualidad</p>

*Nota:* Actividades de coordinación y fuerza. Elaboración propia

Tabla 37

Circuito de Habilidades Motrices Básicas

Programa de actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto en el año lectivo 2021-2022.			
Sesión de Actividades No 15			
<b>Grupo:</b>	Estudiantes del noveno año de educación básica		
<b>Tiempo:</b>	40 minutos		
<b>Unidad Didáctica:</b>	Actividades Gimnásticas		
<b>Objetivo:</b>	Efectuar actividades físico recreativas al aire libre, para el perfeccionamiento de habilidades y destrezas específicas y mejorar la calidad de vida de los estudiantes.		
<b>Metodología:</b>	Aula invertida, trabajo cooperativo, aprendizaje basado en problemas		
<b>Facilitadora:</b>	Mayra Morocho		
<b>Tema:</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Actividades Gimnásticas Circuito de habilidades motrices básicas</b>	<b>Parte Inicial (10 minutos)</b> Saludo y explicación del tema a tratar Dinámica de Motivación relacionada al tema. <b>Parte inicial (10 minutos)</b> Juego de multisaltos <b>Parte principal (20 minutos)</b>	Conos Colchonetas Patio Estudiantes Facilitadora	<b>Técnica</b> Observación <b>Instrumento</b> Hoja de control El docente identificará el trabajo de los estudiantes y evaluará la responsabilidad del grupo

	<p>Circuito de habilidades motrices básicas (correr, saltar, rolar, media luna y lanzamiento de pelota)</p>		<p>al momento de realizar las actividades.</p>
	<p><b>Parte Final (10 minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramientos activos en grupos.</li> <li>• Evaluación del tema tratado.</li> </ul>		 <p>Habilidades de manipulación</p> <p>Lanzar</p> <p>Botear</p> <p>Patear</p> <p>Recibir</p> <p>La infografía muestra cuatro actividades de manipulación de pelota con ilustraciones de niños: lanzar (un niño lanzando una pelota), botear (un niño pateando una pelota), patear (un niño pateando una pelota) y recibir (un niño recibiendo una pelota).</p>

*Nota:* Circuito de habilidades. Elaboración propia

Tabla 38

Actividades Gimnásticas con Implementos

Programa de actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto en el año lectivo 2021-2022.			
Sesión de Actividades No 16			
<b>Grupo:</b>	Estudiantes del noveno año de educación básica		
<b>Tiempo:</b>	40 minutos		
<b>Unidad Didáctica:</b>	Actividades Gimnásticas		
<b>Objetivo:</b>	Efectuar actividades físico recreativas al aire libre, para el perfeccionamiento de habilidades y destrezas específicas y mejorar la calidad de vida de los estudiantes.		
<b>Metodología:</b>	Aula invertida, trabajo cooperativo, aprendizaje basado en problemas		
<b>Facilitadora:</b>	Mayra Morocho		
<b>Tema:</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Actividades Gimnásticas con implementos</b>	<b>Parte Inicial (10 minutos)</b> Saludo y explicación del tema a tratar Dinámica de Motivación relacionada al tema. <b>Parte inicial (10 minutos)</b> Circuito de habilidades motrices básicas <b>Parte principal (20 minutos)</b>	Ulas Patio Estudiantes Facilitadora	<b>Técnica</b> Observación <b>Instrumento</b> Hoja de control El docente identificará el trabajo de los estudiantes y evaluará la responsabilidad del grupo

	<p>Actividades gimnásticas con implementos (ulas)</p> <p><b>Parte Final (10 minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Estiramientos activos en grupos.</li><li>• Evaluación del tema tratado.</li></ul>		al momento de realizar las actividades.
			

*Nota:* Actividades gimnásticas con implementos. Elaboración propia

Tabla 39

Actividades Gimnásticas con Implementos II

Programa de actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto en el año lectivo 2021-2022.			
Sesión de Actividades No 17			
<b>Grupo:</b>	Estudiantes del noveno año de educación básica		
<b>Tiempo:</b>	40 minutos		
<b>Unidad Didáctica:</b>	Actividades Gimnásticas		
<b>Objetivo:</b>	Efectuar actividades físico recreativas al aire libre, para el perfeccionamiento de habilidades y destrezas específicas y mejorar la calidad de vida de los estudiantes.		
<b>Metodología:</b>	Aula invertida, trabajo cooperativo, aprendizaje basado en problemas		
<b>Facilitadora:</b>	Mayra Morocho		
<b>Tema:</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Actividades Gimnásticas con implementos II</b>	<b>Parte Inicial (10 minutos)</b> Saludo y explicación del tema a tratar Dinámica de Motivación relacionada al tema. <b>Parte inicial (10 minutos)</b> Circuito de habilidades motrices básicas <b>Parte principal (20 minutos)</b>	Cintas Patio Estudiantes Facilitadora	<b>Técnica</b> Observación <b>Instrumento</b> Hoja de control El docente identificará el trabajo de los estudiantes y evaluará la responsabilidad del grupo

	<p>Actividades gimnásticas con implementos (cintas)</p> <p><b>Parte Final (10 minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Estiramientos activos en grupos.</li><li>• Evaluación del tema tratado.</li></ul>		al momento de realizar las actividades.
			

*Nota:* Actividades gimnásticas con implementos y variantes. Elaboración propia

## CONCLUSIONES

Al culminar la investigación y realizado el análisis de los resultados, se establecieron las siguientes conclusiones:

- La presente investigación se sustentó a través de diferentes fuentes bibliográficas como libros, revistas, artículos etc., misma que aportó para conocer la importancia que tienen las actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto en el año lectivo 2021-2022.
- Se determinó la práctica de actividad física y estilos sedentarios a través de una encuesta aplicada a los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto en el año lectivo 2021-2022.
- Se elaboró un Programa de Actividades Físico-Recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto.

## RECOMENDACIONES

- Continuar indagando a través de diferentes medios tanto físicos como digitales y actualizando los conocimientos mediante información científica que ayude a fortalecer la importancia de las actividades físico-recreativas.
- Continuar con la aplicación de instrumentos que permitan visualizar el estado actual de los estudiantes con propósito de identificar a tiempo las dificultades y poder trabajar constantemente con actividades físicas y recreativas que permitan fortalecer aquellas dificultades en los estudiantes
- Implementar el Plan de actividades físico-recreativas propuesta en la presente investigación de forma tal que se garantice el aprendizaje efectivo y didáctico en todos los cursos de básica superior.

## Bibliografía

Abella Fajardo , M. A., Fonseca Zamora , F. J., & Piratova López, D. A. (2018). *Módulo Profundización en Recreación y Manejo de tiempo libre*. USTA. Obtenido de <https://elibro.net/es/ereader/utnorte/126098?page=23>.

Alarcón Aguirre, V. A. (2022). Actividades físicas recreativas para mitigar sedentarismo en tiempos de pandemia. *Licenciatura Pregrado*. Universidad de Guayaquil, Guayaquil. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/57275/1/Alarc%c3%b3n%20Aguirre%20Vivian%20Anabel%20001-2021%20CI.pdf>

Álvarez , K., Mora , K., Pilamunga , D., & Naranjo , M. (2020). Tiempo en pantalla (televisión, computadora, celular, tabletas) en las relaciones interpersonales entre niños de 8 a 12 años. *Horizontes*, 1-9. Obtenido de [http://www.scielo.org.bo/pdf/hrce/v4n15/v4n15\\_a08.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/hrce/v4n15/v4n15_a08.pdf)

Arriagada, C., & Fuentes , G. (2023). La calidad del uso del tiempo libre de los estudiantes en beneficio del ocio, recreación y actividad física en centros educativos de enseñanza básica de la comuna de Padre las Casas, IX región, Chile. *Dialnet*, 190-196. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8768773>

Avecilla Montenegro, J. E. (2022). Proyecto de actividades físico recreativas para jóvenes sedentarios del barrio puerto Lisa. *MAESTRÍA*. Universidad de Guayaquil, Guayaquil. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/62575/1/Avecilla%20Montenegro%20Johanna%20Evelyn%20001Mg%20Art-2021%20C2.pdf>

Avilés , R. (2010). La actividad física recreativa, vía sana para el disfrute de la comunidad. *Efdeportes*, 1-6. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd150/la-actividad-fisica-recreativa-para-la-comunidad.htm>

Ballester, O., Baños , R., & Navarro , F. (2022). Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 62-84. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/2270/227074833005/html/>

Bautista C, N. (2021). *Proceso de la investigación cualitativa: Epistemología, Metodología y Aplicaciones* . Bogotá: Editorial El Manual Moderno.

Bazan , N., Laiño, F., Valenti, C., Echandía, N., Rizzo , L., & Fratin, C. (2019). ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO EN PROFESIONALES DE LA SALUD. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 2-12.

doi:<http://dx.doi.org/10.24310/riccafd.2019.v8i2.6458>

Benardot, D. (2020). *Manual ACSM D ENUTRICIÓN PARA EL EJERCICIO*. Wolters Kluwer. Obtenido de <https://ovides.ovidds.com/api/redirect/indexfile?uri=tdnet-docstore%3A%2F%2Fovidespanol%2F9788417602628.pdf>

Bennie, J., Shakespear , J., & De Cocker, K. (2020). Muscle-strengthening Exercise Epidemiology: a New Frontier in Chronic Disease Prevention. *Springer Open*, 1-8. Obtenido de <https://sportsmedicine-open.springeropen.com/articles/10.1186/s40798-020-00271-w>

Blasco, M., Puig, T., Balada, G., Gich, I., Hernández, H., Parra, M., & Grima, R. (2021). Perfil de salud, prevención del riesgo cardiovascular y ejercicio físico en adolescentes. *Apunts Educación Física y Deportes*, 18-24. Obtenido de <https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/386012/479378>

Blázquez Sánchez , D., Domedel Matemales , N., & Sáez de Ocáriz Granja, U. (2021). *Obesidad y sedentarismo infantil* Blázquez Sánchez, D. (Il.), Domedel Matemales, N. & Sáez de Ocáriz Granja, U. (2021). *Obesidad y sedentarismo infantil: ¿Qué hacemos? Propuestas y actividades para la edad escolar*. Obtenido de <https://elibro.net/es/ereader/utnorte/174767>

Burgos , D., Zavala, M., Cedeño, F., Macías, C., & Dumani, N. (2022). Propuesta de programa de actividades deportivas y recreativas para el uso adecuado del tiempo libre. Estudio en jóvenes guayaquileños. *EFDEPORTES*, 1-21. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/3421/1641?inline=1>

Carbonero Celis, C., & Cañizares Márquez, J. M. (2016). *Desarrollo de la condición físicas en el escolar*. Wanceulen Editorial.

Carbonero, C., & Cañizares, J. (2017). *Cómo mejorar las capacidades físicas de tu hijo*. Wanceulen Editorial. Obtenido de <https://elibro.net/es/ereader/utnorte/63449>

Cevallos, O., Tristán, J., Rangel, B., Medina, R., Cruz, R., & López, J. (2021). *Actividad Física y Deporte*. Barcelona: INDE.

Charchabal Pérez, D., Apolo Eguez, D., Yépez Herrera, E., AlzolaTamayo, A., & Espinosa Ordoñez, W. (2020). Los potenciales efectos de la práctica regular de la actividad físico- recreativa en adultos mayores en la comunidad Época, Loja, Ecuador. *Correo Científico Médico*, 1-16. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1560-43812020000200667](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812020000200667)

Devís Devís, J., Peiró Velert, C., & Perez Samaniego, V. (2021). *Actividad física, deporte y salud*. INDE. Obtenido de <https://elibro.net/es/ereader/utnorte/177895>

Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. (19 de julio de 2022). *Actividades aeróbicas, y para fortalecer los músculos y huesos: ¿Qué cuenta para niños y adolescentes en edad escolar?* Obtenido de Centro para el control y la Prevención de Enfermedades: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/que-cuenta.htm#print>

García , V., Calero , S., Chávez, E., & Bañol, C. (2016). Actividades físico-recreativas para el desarrollo motriz en niños de 8-10 años de la escuela rural ‘Ciudad de EFDeportes, 1-23.

García, W. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento.*, 1606-1624. doi:10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.1602-1624

Gerbeaux, M., & Berthoin, S. (2021). *Aptitud y entrenamiento aeróbico en la infancia y la adolescencia*. Barcelona: INDE. Obtenido de <https://elibro.net/es/ereader/utnorte/177883>

Giakoni, F., Paredes, P., & Duclos, D. (2021). Educación Física en Chile: tiempo de dedicación y su influencia en la condición física, composición corporal y nivel de actividad física en escolares. *Dialnet*, 24-29. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7586489>

Gibert, A., Sánchez , P., Otañez, A., & Casabella, O. (2017). Actividades físico-recreativas y fútbol recreativo: efectos a corto plazo en la capacidad aeróbica. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 3-13.

Gibert, A., Sánchez, A., & Osmani, C. (2017). Actividades Físico recreativas y fútbol recreativo: efectos a largo plazo en la capacidad aeróbica. *Revista Cubana de*

*investigaciones Biomédicas*, 36(1), 49-60. Obtenido de

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002017000100014](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000100014)

Gómez, M., Reyes, T., Tovar, H., Sánchez, D., & Labisa, A. (2022). Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios y transición escolar a la universidad desde las teorías de comportamiento: una revisión sistemática. *Dialnet*, 699-712.

Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8062590>

Guevara Alban, G. P., Verdesoto Arguello, A. E., & Castro Molina, N. E. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO*, 163-173.

doi:10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173

Guzmán, J. (15 de Abril de 2019). *Técnicas de Investigación de Campo*. UAPA. Obtenido de Unidad de apoyo para el aprendizaje CUAED/Facultad de Contaduría y Administración.:

<https://uapa.cuaieed.unam.mx/sites/default/files/minisite/static/0fec888-6a3f-4b31-b704-a2d94e3eed72/U000308176506/index.html>

Heras Fernández, R. (2022). *Música, movimiento y danza: la expresión corporal en el aula*. INDE. Obtenido de <https://elibro.net/es/lc/utnorte/titulos/225300>

Jiménez , R., Ludeña , L., & Medina, C. (2022). ACTIVIDADES LÚDICAS (JUEGOS TRADICIONALES) COMO DINAMIZADOR DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES. *Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social ‘Tejedora’*, 1-14. Obtenido de file:///D:/User/Downloads/285-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1253-1-10-20220113.pdf

Liao, J., Hu, M., Imm, k., Holmes, C. J., Zhu, J., Cao, C., & Yang, L. (2022). Asociación del tiempo diario para sentarse y la actividad física en el tiempo libre con la grasa corporal entre los adultos de EE. UU. *Revista de Ciencias del Deporte y la Salud*, 1-9. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2022.10.001>

Mahecha , S. (2019). Recomendaciones de actividad física: un mensaje para el profesional de la salud. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 1-11. Obtenido de <https://revistanutricionclinicametabolismo.org/index.php/nutricionclinicametabolismo/article/view/rncm.v2n2.006/20>

Márquez , R., & Garatachea, N. (2013). *Actividad Física y Salud*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos, S.A.

Matsudo, S. (2012). Actividad física: pasaporte para la salud. *Revista Médica Clínica las Condes*, 2019-2017.

Moral, J., Martínez, E., & Grao, A. (2013). *Sedentarismo, salud e imagen corporal en adolescentes*. España: Wanceulen editorial deportiva.

Moreno Caza, F. (2020). Programa recreativo de actividades físico deportivo y lúdico para reducir los niveles de sedentarismo en los adolescentes (14-16) años del Colegio Simón. *Maestría Posgrado*. ESPE, Quito. Obtenido de <http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/23039/1/T-ESPE-044028.pdf>

Moreno, F. (2020). *Programa recreativo de actividades físico, deportivo y lúdico para reducir los niveles de sedentarismo en adolescente de 14 a 16 años del colegio Simón Bolívar*. tesis de posgrado , repositorio institucional ESPE, Sangolquí.

Mosso, L. E., Penjerek, M. M., & Feltrez, R. (2019). *Salud y adolescencia: opciones para una vida saludable*. Editorial Maipue.

Municipio de Otavalo. (20 de 06 de 2022). *DATOS GENERALES DEL CANTÓN OTAVALO*. Obtenido de <http://www.otavalo.gob.ec/web/datos-generales/#:~:text=El%20cant%C3%B3n%20Otavalo%20est%C3%A1%20integrado,de%20Pataqu%C3%AD%20y%20Selva%20Alegre>.

Ojeda , J. (2020). *3 pasos contra el sedentarismo*. Barcelona: RBA LIBROS, S.A.

OMS. (2020). DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS. *De un vistazo*, 2-3.

Organización Mundial de la Salud. (26 de Noviembre de 2020). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud. (5 de Octubre de 2022). *Actividad física*. Obtenido de Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20actividad%20f%C3%ADsica,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa>.

Ortiz Fernández, Y., Álvarez Fuentes, J., & Ruiz Labrander de Armas, L. (2020). Actividades físicas recreativas para la formación de los estudiantes de primer año de licenciatura en turismo. *Sinergia Académica*, 4-11. Obtenido de <http://sinergiaacademica.com/index.php/sa/article/view/10/417>

Pardos Mainer, E., Gou Forcada, B., Sagarra Romero, L., Calero Morales, S., & Fernández Concepción, R. R. (2021). Obesidad, intervención escolar, actividad física y estilos de vida saludable en niños españoles. *Revista Cubana de Salud Pública*, 3-23. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/rcsp/v47n2/1561-3127-rcsp-47-02-e1096.pdf>

Pazmino, L., Esparza, W., Aladro Gonzalvo, A. R., & León, E. (2021). Impacto del trabajo y la actividad física recreativa en la condición de prediabetes entre adultos de EE. UU.: NHANES 2015–2016. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 2-12. doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph18041378>

Puicán , A., & Granados , J. (2022). Prevalencia del sedentarismo e inactividad física en adolescentes jóvenes de la región Lambayeque. *Revista Académica Internacional de Educación Física*, 1-9. Obtenido de <https://revista-acief.com/index.php/articulos/article/view/70/55>

Rabal, J., Baena , C., Gómez , J., Morales, P., & González, M. (2020). mportancia De La Práctica Deportiva En Edad Escolar: Validación Cuestinoario Cudaeem. *Brazilian Journal of Development*, 1-18. doi:10.34117/bjdv6n4-361

Rey, N. (2011). *ACTIVIDADES FÍSICO - RECREATIVAS QUE MEJOREN EL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN EL CIRCULO DE ABUELO DE LA COMUNIDAD DEL REPARTO RAÚL*. CEPERO BONILLA.

Reyes Blácido, I., Damián Guerra, E., Ciriaco Reyes, N., Corimayhua Luque, O., & Urbina Olortegui, M. (2022). Métodos científicos y su aplicación en la investigación pedagógica. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.*, 1-19. Obtenido de <https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3106/3096>

Reyes, E. (2022). *Metodología de la investigación científica*. España: Page Publishing Incorporated.

Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 3-14. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252020000200010](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010)

Rodríguez, Á., Rodríguez, Y., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A., & Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista cubana de medicina general integral*, 36(2), 56-79. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252020000200010](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010)

Roselló Novella, A., Lumillo Gutierrez, I., Pla Consuegra, M., Rosa Castillo, A., Villa García, L., & Morín Fraile, V. (2023). Percepciones y factores externos de la actividad física en adolescentes mediante métodos mixtos. *Gaceta Sanitaria*, 2-8. doi:<https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2022.102281>

Sáiz Manzanares, M. C., Escolar Llamazarez, M. D., & Rodríguez Medina, J. (2019). *Investigación cualitativa: aplicación de métodos mixtos y de técnicas de minería de datos*. Burgos: Investigación cualitativa: aplicación de métodos mixtos y de técnicas de minería de datos.

Sánchez, P., Ureña, F., & Garcés, E. (2002). Repercusiones de un programa de actividad física gerontológica sobre la aptitud física, autoestima, depresión y afectividad. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2, 58-73. Recuperado el 08 de Octubre de 2021, de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/112251/106541>

Sandoval, M., Pérez, A., Tapia, J., & Carrasco, O. (2022). Estrategias de actividades físico recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en adolescentes.

*Revista digital EF. Deportes*, 17(2), 24-52. Obtenido de  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8843312>

Santillán Obregón, R. R., León Sinche, j. C., Mariño Zaruma, G. A., Lomas Badillo, P. L., Santillán Altamirano, H. R., & Obregón Vite, G. A. (2018). Diagnóstico preliminar para diseñar actividades físico-recreativas para promocionar la salud en estudiantes de la ESPOCH. *Efdeportes*, 23(243), 4-14. Obtenido de  
<https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/991/492>

Suniaga, A. (2019). metodologías Activas: Herramientas para el empoderamiento docente. *Revista Internacional Docentes 2.0 Tecnológica- Educativa*, 19(1), 44-69. doi:  
<https://orcid.org/0000-0002->

Toner, J. (2017). *Psicología del deporte*. Editorial El Manual Moderno.

Valarezo , E., Bayas , A., Aguilar , W., Paredes, L., Paucar, E., & Romero, E. (2017). Programa de actividades físico-recreativas para desarrollar habilidades motrices en personas con. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 3-13.

Varela , M., Duarte , C., Salazar , I., Lema , L., & Tamayo, J. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia:prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, 207-270. Obtenido de  
<http://www.scielo.org.co/pdf/cm/v42n3/v42n3a2.pdf>

Velastegui , L., Medina, J., Dávila, P., & Cabezas, E. (2021). Ocupación del tiempo libre en niños de 10 a 12 años en tiempos de pandemia covid-19. *Polo del conocimiento*, 243-258. Obtenido de  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8094565>

Villanueva Couoh, F. J. (2022). *Metodología de la investigación*. Klik. Obtenido de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=6e-KEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=m%C3%A9todo+cuantitativo+de+investigaci%C3%B3n&ots=WGLM2ODBis&sig=tIDyv6IuM9UAo8g6LJhzjXGXkQg#v=onepage&q=m%C3%A9todo%20cuantitativo%20de%20investigaci%C3%B3n&f=false>

Yang, Z., Chen, S., Bao, R., Li, R., Bao, K., Feng, R., & Zhong, Z. (2022). Preocupación de salud pública sobre el comportamiento sedentario y las enfermedades cardiovasculares: un análisis bibliométrico de la literatura de 1990 a 2022. *Revista de acceso abierto MPDI*, 2-21. doi: <https://doi.org/10.3390/medicina58121764>

## ANEXOS

Anexo N°1 Encuesta



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE POSGRADO**



**Encuesta Dirigida a estudiantes de los novenos años de Educación General Básica de la  
Unidad Educativa Diez de Agosto**

**Objetivo:** Diagnosticar el nivel de sedentarismo de los estudiantes a través de una encuesta acerca de realización de actividades físico-recreativas con el propósito de implementar un programa de actividades físico recreativas para mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

- ✓ **Responda todas las preguntas de la manera más honesta y precisa que pueda, esto es muy importante debido a que su respuesta me ayudara a continuar la investigación.**
- ✓ **No hay respuestas correctas e incorrectas; esto no es un examen.**

Lea la pregunta y elija una sola respuesta.

**1. ¿Practica actividades físico-recreativas?**

- Frecuentemente
- Ocasionalmente
- Rara vez
- Nunca

**2. Seleccione la actividad que más realiza:**

- Actividades físicas y deportivas
- Actividades recreativas y juegos
- Redes sociales y juegos en red
- Tareas del hogar y del colegio

**3. De la actividad seleccionada anteriormente ¿Cuánto tiempo utiliza?**

- 30 minutos o menos al día
- 45 minutos al día
- 1 hora al día
- Más de una hora

**4. ¿Cuál de estas frases describen mejor a tu última semana? Lee las 5 alternativas antes de decidir cuál te describe mejor. Señala solo una opción**

- Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico.
- Algunas veces 1 o 2 veces, hice actividades físicas en mi tiempo libre (hacer deporte, correr, nadar, montar en bicicleta)
- A menudo 3 a 4 veces, hice actividad física en mi tiempo libre.
- Bastante a menudo 5 o 6 veces hice actividad física en mi tiempo libre.
- Muy a menudo de 7 o más veces, hice actividad física en mi tiempo libre.

**5. ¿Con que frecuencia participa usted en Actividades físico-recreativas en las clases de Cultura Física?**

- Frecuentemente
- Ocasionalmente
- Rara vez
- Nunca

**6. ¿Según su criterio que tipo de actividades realiza con mayor frecuencia fuera del horario de clase?**

- Utilizar Celular
- Ver Televisión
- Video juegos
- Actividades deportivas

**7. ¿Cuántas horas al día pasas sentada/o?**

- 5 o más.
- De 3 a 4.
- Menos de 2.

**8. ¿Cuántos días a la semana practicas deporte?**

- 1 o 2 días por semana.
- 3 o más días.
- No practico deporte

**9. ¿Cuántas horas seguidas ves la televisión al día?**

- Menos de 2 horas.
- De 2 a 4 horas.
- Más de 4 horas al día.

**10. ¿Te gusta hacer ejercicio o deporte?**

- Siempre
- A veces
- Nunca

**Gracias por su colaboración**

## Anexo N°2 Autorización para la aplicación de la encuesta



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

Ibarra, 14 de Octubre del 2022  
Oficio 44-PG-UTN

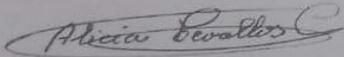
Magíster Patricia Vaca  
**RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA DIEZ DE AGOSTO**  
Presente.-

Señora Rectora:

Comedidamente solicito a usted, muy comedidamente dar las facilidades para la realización del trabajo de grado, titulado "Actividades Físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto en el año lectivo 2021-2022, mediante la aplicación de una encuesta dirigida a los estudiantes de los novenos años de básica de su Institución, actividad que fue iniciada durante la pandemia, por la estudiante maestrante Morocho Coyago Mayra Alejandra, bajo mi dirección como Tutora.

Por la favorable atención a este pedido, anticipo mi agradecimiento,

Atentamente;



MSc. Alicia Cevallos C.  
**TUTORA PG-UTN**



## Anexo N°4. ENCUESTA

Encuesta UEDA  Se han guardado todos los cambios en Drive

     **Enviar** 

Preguntas Respuestas **88** Configuración

Sección 1 de 2

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE - FACULTAD DE POSGRADO.

Encuesta Dirigida a estudiantes de la Unidad Educativa Diez de Agosto.

ESTIMADOS ESTUDIANTES:

1. Respondan todas las preguntas de la manera más HONESTA y precisa que pueda, esto es muy importante debido a que su respuesta me ayudará a continuar mi investigación.
2. No hay respuestas correctas e incorrectas.

Después de la sección 1 Ir a la siguiente sección

Sección 2 de 2

Objetivo de la encuesta:

Diagnosticar el nivel de sedentarismo de los estudiantes a través de una encuesta acerca de realización de

