

República del Ecuador



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
FACULTAD DE POSGRADO**



**MAESTRIA EN EDUCACIÓN  
MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

**TEMA**

**Importancia de la Educación Física Guiada para evitar el Sedentarismo en los niños de 9 - 11 años de Educación General Básica (EGB) Media de la Unidad Educativa "17 de julio" de Ibarra.**

**Trabajo de Titulación previo a la obtención del Título de Magíster en  
Educación mención Educación Física y Deporte**

**Autor: Lic. WALMER ERNEY ENRÍQUEZ GONZÁLEZ**

**Director: Dr. JORGE ELIAS RIVADENEIRA**

**Asesor: MSc. PABLO ANDRES BUITRON JACOME**

**Ibarra – Ecuador**

**2025**

## **DEDICATORIA**

Este trabajo está dedicado a mi amada esposa y compañera de vida, por su apoyo inquebrantable, tu paciencia infinita y constante.

En cada una de las páginas de este trabajo está impregnado tu aliento y tu fe en mí, gracias por ser una luz en mis momentos de oscuridad y la mejor alegría en los días de triunfo.

A mis hijos, que son mi inspiración diaria, ustedes son la razón por la que cada día me esfuerzo más. Sus sonrisas, su amor incondicional han sido el motor que me ha impulsado a seguir en este camino de superación académica.

Tia Rocío que este trabajo es un testimonio de tu influencia positiva que me ha demostrado la importancia de la dedicación y tu apoyo.

A la memoria de mis queridos padres, cuya presencia la perdí en el inicio de este camino, pero los siento en cada paso que doy, aunque ya no están esencialmente conmigo, su amor las enseñanzas y su buen ejemplo siguen guiando mi camino.

Padre, tu ética de trabajo y la responsabilidad que me has enseñado han sido mi brújula.

Madre, tu fortaleza y valentía siguen siendo mi inspiración para poder seguir adelante.

Esta tesis es el fruto de un esfuerzo compuesto, que ha sido tejido con hilos de amor, sacrificio y esperanza, a ustedes mi familia, les dedico no solo este trabajo, sino cada éxito en mi vida.

Gracias por estar siempre a mi lado en cada paso a seguir

Con todo mi corazón les dedico este logro

**Enriquez González Walmer Erney.**

## **AGRADECIMIENTO**

Al concluir esta etapa tan importante en mi vida académica, me invade un profundo sentimiento de gratitud hacia todas las personas que estuvieron junto a mi brindándome un apoyo incondicional.

Comenzaré por expresar mi más sincero agradecimiento a la Universidad Técnica del Norte (UTN), institución que me abrió sus puertas y me ha brindado la oportunidad de crecer profesionalmente.

Deseo expresar mi gratitud a todos los docentes del programa de Maestría En Educación Mención Educación Física Y Deporte de la UTN. Cada uno de ustedes ha contribuido a mi formación académica y profesional.

A mi esposa, compañera incondicional en este desafío, tu paciencia durante mis noches de estudio, tu comprensión en los momentos de estrés y tu amor.

A mis queridos hijos, que con sus sonrisas y abrazos me recordaban diariamente el porqué de este esfuerzo, su capacidad para alegrarme incluso en los días más difíciles, han hecho que siga adelante en este camino académico.

A la memoria de mis padres, cuya ausencia física se compensa con su presencia espiritual que siento a cada momento, los valores que me inculcaron, su perseverancia y el amor por el conocimiento que sembraron en mí, han sido mi guía en este camino, sé que estarían orgullosos de ver este logro.

A mi querida tía Rocío, con tu apoyo, tus palabras de aliento y tu fe en mí han sido cruciales para alcanzar esta meta.

Finalmente, extendiendo mi agradecimiento a todas aquellas personas que, de una u otra forma, han contribuido a la realización de esta tesis, cada conversación, cada palabra de aliento, cada gesto de apoyo por pequeño que fuera ha dejado una huella en este trabajo y en mi crecimiento personal y profesional.

Con profunda gratitud

**Enriquez González Walmer Erney**



**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>	0401397740		
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>	Lic. Walmer Erney Enríquez González		
<b>DIRECCIÓN:</b>	Ibarra, C/ México Y Paraguay		
<b>EMAIL:</b>	<a href="mailto:waler24enriquez@gmail.com">waler24enriquez@gmail.com</a>		
<b>TELÉFONO FIJO:</b>		<b>TELÉFONO MÓVIL:</b>	0982640231

<b>DATOS DE LA OBRA</b>	
<b>TÍTULO:</b>	Importancia de la Educación Física Guiada para evitar el Sedentarismo en los niños de 9 - 11 años de Educación General Básica (EGB) Media de la Unidad Educativa "17 de julio" de Ibarra
<b>AUTOR (ES):</b>	Lic. Walmer Erney Enríquez González
<b>FECHA: DD/MM/AAAA</b>	01/07/2025
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
<b>PROGRAMA:</b>	<input type="checkbox"/> PREGRADO <input checked="" type="checkbox"/> POSGRADO
<b>TITULO POR EL QUE OPTA:</b>	Magister en Educación Mención Educación Física y Deportes
<b>ASESOR /DIRECTOR:</b>	Asesor: MSc. Pablo Andrés Buitrón Jácome

## **2. CONSTANCIAS**

El autor (es) manifiesta (n) 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 (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 03 días del mes de julio del año 2025

### **EL AUTOR:**

Firma: \_\_\_\_\_

Nombres y apellidos: Walmer Erney Enríquez González

## INDICE DE CONTENIDOS

Portada.....	1
DEDICATORIA.....	2
AGRADECIMIENTO.....	3
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN.....	4
INDICE DE CONTENIDOS .....	6
RESUMEN.....	9
Abstract.....	10
CAPÍTULO I.....	11
1.1. Planteamiento del problema.....	11
1.2. Antecedentes.....	12
1.3. Objetivos.....	13
CAPÍTULO II.....	15
2.1. Marco Teórico.....	15
2.2. Marco Legal.....	24
CAPÍTULO III.....	29
2.1. Descripción del área de estudio/Grupo de estudio.....	29
2.2. Tipo y Diseño de Investigación.....	30
2.3. Procedimientos.....	31
2.4. Consideraciones Bioéticas.....	31
CAPÍTULO IV.....	33
Resultados y discusión.....	33
DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA A ESTUDIANTES.....	38
CAPÍTULO V.....	48
CONCLUSIONES.....	53
RECOMENDACIONES.....	54
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	55
ANEXOS.....	58

## INDICE DE TABLAS

TABLA 1: Población y muestra .....	29
TABLA 2: Nivel de actividad física diaria.....	33
TABLA 3: Participar en clases de educación física.....	34
TABLA 4: Participas en clases de educación física .....	35
TABLA 5: Después de la clase de educación física.....	36
TABLA 6: Alimentarte sanamente.....	37
TABLA 7: Actividad física de los estudiantes.....	39
TABLA 8: Nivel de actividad física de los estudiantes.....	40
TABLA 9: Factores que influyen en el sedentarismo.....	41
TABLA 10: Fomentar la actividad física .....	42
TABLA 11: Mejoras a implementar.....	43
TABLA 12: Cronograma.....	51

## **INDICE DE GRAFICOS**

Gráfico 1: Actividad física diaria .....	33
Gráfico 2: Participar en clases de educación física.....	34
Gráfico 3: Participar en clases de educación física.....	35
Gráfico 4: Participas en clases de educación física .....	36
Gráfico 5: Alimentarse correctamente.....	37
Gráfico 6: Nivel de actividad física de los estudiantes.....	39
Gráfico 7: Actividad física de los estudiantes.....	40
Gráfico 8: Principales factores del sedentarismo.....	41
Gráfico 9: Estrategias para fomentar la actividad física .....	42
Gráfico 10: Mejoras a implementarse.....	43

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE POSGRADO**  
**PROGRAMA DE MAESTRÍA EN EDUCACIÓN MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA Y**  
**DEPORTE**

**TÍTULO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

---

**RESUMEN**

La presente investigación se desarrolló en la Unidad Educativa “17 de julio” de la ciudad de Ibarra, con el propósito de analizar la importancia de la Educación Física guiada para prevenir el sedentarismo en niños de 9 a 11 años pertenecientes al subnivel de Educación General Básica Media, considerando que el sedentarismo infantil representa una problemática creciente que afecta el desarrollo físico, social y emocional de los estudiantes; el objetivo general fue identificar el impacto de las clases dirigidas de Educación Física en la reducción del sedentarismo, mediante un estudio con enfoque cuantitativo-descriptivo y diseño no experimental de corte transversal, aplicando los métodos inductivo-deductivo, analítico-sintético y descriptivo; participaron 60 estudiantes de los paralelos “A” y “B”, dos docentes de Educación Física y una autoridad institucional, seleccionados mediante muestreo intencional; para la recolección de datos se aplicaron encuestas a estudiantes y docentes, además de una entrevista semiestructurada a la autoridad educativa, cuyas respuestas fueron validadas por expertos; los datos se procesaron con estadística descriptiva y análisis cualitativo; entre los resultados más relevantes se identificó que una parte significativa del estudiantado presenta bajos niveles de actividad física fuera del horario escolar, pero reconoce el valor de las clases de Educación Física, mientras que los docentes destacaron la necesidad de planificaciones más estructuradas y adaptadas a las necesidades del grupo, y la autoridad educativa indicó que existen esfuerzos institucionales por promover la actividad física, aunque aún limitados; entre los aportes más destacados del estudio se resalta la urgencia de fortalecer las estrategias pedagógicas en Educación Física, promover políticas educativas activas y crear espacios adecuados para el movimiento dentro del entorno escolar, lo cual puede contribuir a una formación integral más saludable y dinámica para los estudiantes; se concluye que la Educación Física guiada cumple un rol fundamental en la prevención del sedentarismo infantil y en el bienestar integral del alumnado.

**Palabras clave:** Educación Física, sedentarismo infantil, hábitos saludables, enseñanza guiada, estudiantes EGB.

## **Abstract**

This research was conducted at the “17 de Julio” Educational Unit in the city of Ibarra, with the purpose of analyzing the importance of guided Physical Education to prevent sedentary behavior in children aged 9 to 11 who belong to the Middle level of Basic General Education, considering that childhood sedentary lifestyles represent a growing issue that affects students' physical, social, and emotional development; the general objective was to identify the impact of guided Physical Education classes on reducing sedentary habits through a study with a quantitative-descriptive approach and a non-experimental cross-sectional design, applying inductive-deductive, analytical-synthetic, and descriptive methods; the study involved 60 students from sections "A" and "B", two Physical Education teachers, and one school authority, selected through purposive sampling based on their relevance and availability; data collection was carried out using surveys administered to students and teachers, along with a semi-structured interview with the educational authority, with all instruments validated by expert judgment; data were processed through descriptive statistics and qualitative analysis; among the most relevant findings, a significant portion of students reported low levels of physical activity outside school hours but recognized the value of Physical Education classes, while teachers emphasized the need for more structured lesson planning adapted to students' needs, and the school authority noted ongoing institutional efforts to promote physical activity, although still limited; key contributions of the study highlight the urgency of strengthening pedagogical strategies in Physical Education, promoting active educational policies, and creating adequate spaces for physical activity within the school environment, which can contribute to a healthier and more dynamic integral formation for students; it is concluded that guided Physical Education plays a fundamental role in preventing childhood sedentary lifestyles and in promoting students' overall well-being.

**Keywords:** Physical Education, childhood sedentary behavior, healthy habits, guided instruction, basic education students.

# CAPÍTULO I

## 1.1. Planteamiento del problema

El sedentarismo infantil se ha convertido en un problema de salud pública a nivel mundial. La Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que los niveles de inactividad física en niños han aumentado en los últimos años debido a diversos factores, entre ellos el uso excesivo de dispositivos electrónicos, la reducción de espacios para el juego al aire libre y la falta de hábitos saludables desde edades tempranas (Organización Mundial de la Salud, 2024). La falta de movimiento no solo afecta la condición física de los niños, sino que también tiene repercusiones en su desarrollo cognitivo, emocional y social.

En el contexto educativo ecuatoriano, la asignatura de Educación Física es parte del currículo de Educación General Básica (EGB), pero en muchas instituciones su aplicación es deficiente debido a la falta de infraestructura, materiales adecuados y metodologías innovadoras que motiven a los estudiantes a participar activamente. En la Unidad Educativa "17 de Julio" de Ibarra, se ha identificado que los niños de 9 a 11 años presentan dificultades para cumplir con los niveles mínimos de actividad física recomendados. Esto se debe, en parte, a que las clases de Educación Física no siempre están estructuradas de manera que fomenten el movimiento continuo y la participación activa de todos los estudiantes.

Los efectos del sedentarismo en la infancia no solo se manifiestan en el corto plazo con problemas de sobrepeso y obesidad, sino que también pueden generar enfermedades crónicas en la edad adulta, como diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades cardiovasculares (Matamoros, 2019). Además, la falta de actividad física puede afectar el rendimiento académico y el bienestar emocional de los niños, ya que el ejercicio está vinculado a una mejor concentración, mayor capacidad de memoria y menor riesgo de ansiedad y depresión.

Por lo tanto, es necesario analizar la importancia de una Educación Física guiada y estructurada que ayude a los niños de 9 a 11 años a adoptar hábitos saludables y evitar el sedentarismo. Esto permitirá no solo mejorar su estado físico, sino también contribuir a su desarrollo integral, fomentando habilidades como la disciplina, el trabajo en equipo y la autoestima.

## 1.2. Antecedentes

El impacto del sedentarismo en la salud infantil ha sido ampliamente estudiado en diversas investigaciones. Según la OMS ([Organización Mundial de la Salud , 2019](#)), más del 80 % de los niños y adolescentes en el mundo no cumplen con la recomendación de realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa. En América Latina, la situación no es diferente, ya que un alto porcentaje de niños en edad escolar lleva un estilo de vida inactivo debido a cambios en los patrones de recreación y movilidad urbana ([UNICEF, 2024](#))

En Ecuador, el Ministerio de Educación establece que la asignatura de Educación Física debe impartirse en todos los niveles de la educación básica. Sin embargo, diversos estudios han señalado que muchas instituciones no cuentan con los recursos suficientes para ofrecer clases dinámicas y efectivas. Un estudio realizado por ([SÁNCHEZ, 2024](#)), evidenció que el 60 % de las escuelas en Ecuador carece de espacios adecuados para la práctica deportiva y que el 40 % de los docentes de Educación Física no recibe capacitación continua para aplicar metodologías innovadoras.

La importancia de la Educación Física en la formación integral de los niños ha sido destacada en diversas investigaciones. De acuerdo con ([Uquillas, 2025](#)), un programa estructurado de Educación Física no solo mejora la condición física de los estudiantes, sino que también contribuye al desarrollo de habilidades socioemocionales. En su estudio, encontraron que los niños que participan regularmente en actividades físicas guiadas tienen un mejor desempeño académico y presentan menores niveles de estrés y ansiedad en comparación con aquellos que llevan un estilo de vida sedentario.

Otro estudio realizado por ([Cañas, 2021](#)), en Colombia demostró que la implementación de metodologías activas en las clases de Educación Física, como el aprendizaje basado en juegos y la gamificación, aumenta la motivación y el compromiso de los estudiantes. Esto sugiere que, para reducir el sedentarismo infantil, no basta con aumentar el tiempo de actividad física, sino que también es fundamental mejorar la calidad de la enseñanza en esta área.

En la Unidad Educativa "17 de Julio" de Ibarra, la realidad no es diferente a la de otras instituciones ecuatorianas. A pesar de contar con un plan de estudios que incluye Educación Física, los niveles de actividad física en los niños siguen siendo insuficientes.

### **1.3.Objetivos**

#### **General:**

Promover la importancia de la Educación Física Guiada para prevenir el sedentarismo en niños de 9 a 11 años de la Educación General Básica (EGB) Media en la Unidad Educativa "17 de Julio" de Ibarra

#### **Específicos:**

1. Analizar los casos de sedentarismo de niños de 9-11 años en la Unidad Educativa mencionada.
2. Categorizar cada caso y sus particularidades en la muestra escogida, para su tratamiento.
3. Organizar sesiones específicas de Educación Física guiada para reducir el sedentarismo en la muestra investigada.

### **1.4. Justificación**

La presente investigación se fundamenta en la necesidad de fomentar hábitos de vida saludable en los niños de 9 a 11 años de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa "17 de Julio" de Ibarra. En la actualidad, el sedentarismo infantil ha aumentado de manera preocupante debido a la creciente dependencia de dispositivos electrónicos y la reducción de espacios adecuados para la práctica de actividad física. Esta problemática no solo afecta el estado físico de los niños, sino también su bienestar emocional y su rendimiento académico.

Desde una perspectiva educativa, la Educación Física guiada desempeña un papel esencial en el desarrollo integral de los estudiantes. No se trata únicamente de una asignatura que busca la recreación, sino de un componente clave en la formación de hábitos saludables, el desarrollo de habilidades motrices y la construcción de una disciplina que puede perdurar en la vida adulta. Diversos estudios han demostrado que la actividad física regular mejora la concentración, la memoria y la capacidad de aprendizaje, lo que impacta positivamente en el desempeño escolar de los niños.

En el ámbito social, la Educación Física guiada es una herramienta fundamental para fortalecer la interacción entre pares y desarrollar valores como el trabajo en equipo, la solidaridad y el respeto. En edades tempranas, los niños construyen su identidad y relaciones interpersonales a través del juego y la actividad física. Sin embargo, el sedentarismo y el

aislamiento tecnológico han reducido estas oportunidades, lo que puede derivar en dificultades en la socialización y en la adquisición de habilidades comunicativas esenciales.

Además, desde la perspectiva de la salud, la inactividad física en la infancia puede derivar en enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo 2 y problemas cardiovasculares en la vida adulta. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), al menos el 80 % de los niños en edad escolar no realizan el nivel de actividad física recomendado diariamente, lo que representa un factor de riesgo para su bienestar futuro. Implementar estrategias de Educación Física guiada puede ser una solución efectiva para contrarrestar estos efectos negativos, promoviendo estilos de vida más activos y saludables.

Otro aspecto relevante de la investigación es el impacto emocional que tiene la actividad física en los niños. Está demostrado que el ejercicio libera endorfinas, lo que ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión infantil. En un contexto educativo donde las exigencias académicas pueden generar altos niveles de presión en los estudiantes, la Educación Física se convierte en un espacio de esparcimiento y relajación que contribuye al equilibrio emocional.

Por otro lado, esta investigación se justifica en términos de su aplicabilidad práctica. Al analizar la situación actual en la Unidad Educativa “17 de Julio” de Ibarra, se podrán identificar debilidades y oportunidades de mejora en la enseñanza de la Educación Física. Esto permitirá la elaboración de estrategias y recomendaciones que faciliten la implementación de metodologías innovadoras y adaptadas a las necesidades de los estudiantes, garantizando así una educación más integral y efectiva.

La Educación Física guiada no solo combate el sedentarismo infantil, sino que también influye positivamente en el desarrollo físico, emocional, social y académico de los niños. La presente investigación busca evidenciar la importancia de fortalecer esta área en la educación básica, proponiendo soluciones concretas que beneficien a los estudiantes y contribuyan a una formación integral que perdure a lo largo de su vida.

La actividad física también juega un papel crucial en el desarrollo de habilidades sociales en los niños, al participar en deportes y juegos en grupo, los estudiantes aprenden a trabajar en equipo, respetar las reglas y desarrollar habilidades de liderazgo. Estos aspectos son fundamentales no solo para su interacción en el entorno escolar, sino también para su integración en la sociedad en general.

## CAPÍTULO II

### 2.1. Marco Teórico

El sedentarismo infantil es una de las principales preocupaciones de salud pública en la actualidad, debido a los efectos negativos que tiene sobre el bienestar físico, emocional y social de los niños. La inactividad física ha sido vinculada a una mayor incidencia de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2 y trastornos cardiovasculares, los cuales afectan a largo plazo la calidad de vida de los individuos. En este contexto, la Educación Física se presenta como una estrategia clave para contrarrestar este fenómeno, ya que ofrece un espacio en el que los niños no solo pueden mejorar su condición física, sino también desarrollar habilidades socioemocionales y cognitivas.

Este capítulo tiene como objetivo explorar en profundidad los principales conceptos y teorías que respaldan la implementación de programas de Educación Física guiada en el ámbito escolar. A lo largo de este marco teórico, se abordarán las causas y consecuencias del sedentarismo infantil, los beneficios de la actividad física en la infancia, y el rol fundamental que juega la Educación Física en la promoción de un estilo de vida saludable. Además, se analizarán las teorías y modelos pedagógicos que sustentan las metodologías aplicadas en la Educación Física y cómo estas influyen en el rendimiento académico y el desarrollo integral de los niños.

#### 1. El Sedentarismo Infantil y sus Consecuencias

El sedentarismo infantil se ha convertido en una preocupación creciente a nivel mundial debido a sus efectos adversos en la salud de los niños. A medida que la tecnología se ha vuelto más accesible, el tiempo dedicado a actividades sedentarias como ver televisión, jugar videojuegos o usar dispositivos móviles ha aumentado considerablemente. Este comportamiento reduce el tiempo disponible para actividades físicas que son cruciales para el desarrollo físico, mental y social de los niños. Un estudio realizado por la Universidad de Barcelona (Izquierdo & Zerón, 2024), destaca que los niños que pasan más de dos horas al día frente a pantallas tienen un mayor riesgo de sufrir sobrepeso y desarrollar enfermedades metabólicas a una edad temprana.

Además de los problemas físicos, el sedentarismo infantil también está vinculado a un aumento de trastornos emocionales. Los niños que no participan regularmente en actividades físicas tienen una mayor probabilidad de experimentar ansiedad, depresión y

problemas de autoestima (Cano, 2024). Estas condiciones pueden afectar su rendimiento escolar y sus interacciones sociales, creando un ciclo negativo que puede perdurar en la adolescencia y la adultez. Por ello, la actividad física no solo contribuye a la mejora de la salud física, sino también al fortalecimiento del bienestar emocional.

El sedentarismo infantil también está relacionado con el desarrollo motor. Según un informe de la (Simbaña, 2024), la falta de ejercicio regular afecta el desarrollo de habilidades motoras gruesas y finas en los niños, lo cual puede dificultar actividades cotidianas como correr, saltar o escribir. El aprendizaje de estas habilidades es crucial en las etapas tempranas, ya que impacta directamente en la capacidad del niño para participar en actividades sociales y deportivas más adelante en la vida.

Por lo tanto, es fundamental que las instituciones educativas y los gobiernos implementen políticas que fomenten la actividad física en los niños desde una edad temprana. El Programa Nacional de Actividad Física de la recomienda que los niños realicen al menos 60 minutos de actividad física moderada o intensa al día (Organización Mundial de la Salud, 2020). Esta recomendación es clave para contrarrestar los efectos negativos del sedentarismo, ya que el ejercicio no solo mejora la condición física, sino que también tiene un impacto positivo en la salud mental y emocional.

La promoción de hábitos activos y la reducción del tiempo dedicado a comportamientos sedentarios en la infancia son esenciales para asegurar un desarrollo integral y saludable de los niños (Chávez, 2025). La educación física guiada en las escuelas es una herramienta fundamental en este proceso, al proporcionar un entorno estructurado en el que los niños puedan participar activamente en diversas actividades físicas que favorezcan tanto su salud como su bienestar emocional.

## **2. La Educación Física como Herramienta de Prevención**

La Educación Física guiada desempeña un papel clave en la prevención del sedentarismo infantil, no solo por los beneficios físicos que aporta, sino también por su capacidad para influir en la salud mental y emocional de los niños. En este sentido, se reconoce que los programas de Educación Física bien estructurados ayudan a los niños a mejorar su rendimiento físico, al mismo tiempo que les enseñan la importancia de un estilo de vida activo y saludable (Sucunota, 2024). La práctica regular de ejercicio mejora la circulación sanguínea, fortalece el sistema inmunológico y reduce el riesgo de enfermedades

crónicas, como la obesidad y la hipertensión. Además, contribuye a la regulación del peso corporal, un factor fundamental en la prevención de la obesidad infantil, que se ha convertido en una de las principales preocupaciones de salud pública a nivel global.

El impacto de la Educación Física en el desarrollo físico de los niños es también evidente en aspectos como la coordinación, la flexibilidad y la resistencia muscular. Según un informe de las actividades físicas guiadas, como juegos y deportes, ayudan a mejorar la motricidad gruesa y fina, lo que facilita la realización de tareas cotidianas y fortalece las habilidades necesarias para practicar deportes a medida que los niños crecen (Ayuda en acción, 2020). Además, el trabajo físico regular en la escuela tiene un efecto directo en el aumento de la concentración y el rendimiento académico, ya que el ejercicio mejora la oxigenación del cerebro y, por ende, las capacidades cognitivas.

Además de los beneficios físicos, la Educación Física guiada tiene un impacto significativo en el desarrollo de habilidades socioemocionales. Actividades como los juegos en equipo y los deportes no solo promueven la actividad física, sino que también enseñan a los niños lecciones valiosas sobre trabajo en equipo, liderazgo, respeto y solidaridad. Estos elementos son fundamentales para el desarrollo de la autoestima y la confianza, dos aspectos esenciales para el bienestar emocional de los niños. La participación en actividades grupales en el contexto de la Educación Física también fomenta la socialización y la creación de vínculos con sus compañeros, lo que les ayuda a manejar el estrés y a mejorar su capacidad para resolver conflictos. Según (Rodríguez, 2020) los niños que practican deportes o actividades físicas en un entorno guiado suelen ser más resilientes frente a situaciones difíciles y tienen una mayor capacidad para afrontar las presiones sociales y emocionales.

Es importante señalar que la Educación Física guiada no debe enfocarse únicamente en los estudiantes más atléticos o con habilidades físicas destacadas. Debe ser inclusiva y adaptada a las necesidades de todos los niños, independientemente de su condición física. La idea es que cada niño se sienta motivado a participar y pueda experimentar los beneficios de la actividad física, independientemente de su habilidad para practicar deportes tradicionales. En este sentido, la personalización de los programas de Educación Física, considerando las diferentes capacidades de los estudiantes, es clave para lograr una participación activa y equitativa (Sucunota M. G., 2024).

La Educación Física guiada no solo combate el sedentarismo infantil, sino que también contribuye al desarrollo integral de los niños. Al promover la actividad física regular, se fortalecen no solo los aspectos físicos del niño, sino también su salud emocional y social, preparando a los estudiantes para enfrentar los retos de la vida cotidiana de manera más saludable y equilibrada.

### **3. Beneficios de la Actividad Física Guiada**

La actividad física guiada en los niños no solo contribuye al bienestar físico, sino que tiene efectos profundos en el desarrollo emocional y social de los estudiantes. La práctica regular de ejercicio se ha demostrado como un antídoto eficaz contra los efectos negativos de las emociones y el estrés, factores que a menudo afectan a los niños en edades tempranas debido a las presiones escolares, familiares o sociales. Cuando los niños participan en actividades físicas organizadas, como juegos o deportes, experimentan una reducción significativa en sus niveles de ansiedad y depresión, lo que favorece su bienestar general. Según (Jimeno, 2019), la actividad física no solo mejora el estado físico, sino que también fomenta una mayor estabilidad emocional, proporcionando a los niños una herramienta para gestionar sus emociones de manera saludable y equilibrada.

El ejercicio regular también tiene un impacto positivo en las habilidades sociales de los niños. Las actividades físicas guiadas en grupo, como deportes de equipo, permiten que los niños interactúen con sus compañeros, fomentando el desarrollo de habilidades como el trabajo en equipo, la comunicación y la empatía. Aprender a colaborar con otros, compartir logros y frustraciones, y aceptar las reglas del juego son lecciones valiosas que los niños aprenden a través de la Educación Física. Además, estos espacios de interacción social contribuyen a la formación de un sentido de pertenencia y solidaridad, ayudando a los niños a construir relaciones interpersonales saludables y a aumentar su autoestima.

En cuanto a los beneficios cognitivos de la actividad física guiada, estudios recientes han demostrado que el ejercicio regular tiene efectos positivos en el cerebro, mejorando la capacidad de concentración, memoria y habilidades cognitivas generales. Un estudio realizado por (Clínic Barcelona, 2022), encontró que los niños que participan en actividades físicas regulares tienen mejores calificaciones y un rendimiento académico superior en comparación con aquellos que llevan un estilo de vida más sedentario. El ejercicio estimula la circulación sanguínea y el flujo de oxígeno hacia el cerebro, lo que favorece la

concentración y la retención de información. Además, la actividad física también está relacionada con una mejor gestión del tiempo y la capacidad de resolver problemas, habilidades que son esenciales para el éxito académico.

Además, la práctica de la actividad física guiada también contribuye a la prevención de problemas de salud a largo plazo, como la obesidad infantil, la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (Organización Mundial de la Salud , 2024) la obesidad infantil ha alcanzado niveles alarmantes en muchas regiones del mundo, siendo uno de los principales factores de riesgo para enfermedades crónicas. El ejercicio regular en la infancia, particularmente en un entorno escolar guiado, es fundamental para contrarrestar esta tendencia y garantizar un desarrollo físico adecuado. Las actividades físicas también promueven una mejor calidad de sueño, lo que es crucial para el desarrollo físico y cognitivo de los niños.

Por otro lado, la actividad física guiada en las escuelas no solo mejora la salud individual de los niños, sino que también promueve un ambiente escolar más saludable y dinámico. Los niños que participan en programas de Educación Física desarrollan hábitos de vida saludables que, si se mantienen a lo largo del tiempo, pueden tener efectos duraderos en su estilo de vida y en su bienestar general. La integración de actividades físicas en el currículum escolar fomenta una cultura de salud y bienestar dentro de la comunidad educativa, involucrando no solo a los estudiantes, sino también a los docentes y a las familias en la promoción de un estilo de vida activo y saludable.

Los beneficios de la actividad física guiada son amplios y afectan diversas dimensiones del desarrollo infantil, desde la mejora de la salud física hasta el fortalecimiento de las habilidades emocionales, sociales y cognitivas. La implementación de programas de actividad física bien estructurados y adaptados a las necesidades de los estudiantes es una estrategia eficaz para combatir el sedentarismo y garantizar un desarrollo integral en los niños.

#### **4. El docente de Educación Física**

Desempeña un papel esencial no solo en la planificación y ejecución de actividades físicas, sino también en la formación de hábitos saludables en los estudiantes. A través de su intervención, no solo se busca mejorar la condición física, sino también fomentar el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y cognitivas. El educador debe ser un

modelo a seguir, mostrando compromiso con la actividad física y la salud, y transmitiendo esta pasión a los estudiantes. Además, debe saber motivar y guiar a los niños para que participen activamente en las clases, independientemente de su nivel físico o interés inicial.

Una de las funciones más relevantes del docente de Educación Física es la creación de un ambiente inclusivo y participativo en el que todos los estudiantes, sin importar sus capacidades físicas, puedan involucrarse. La inclusión es clave en este contexto, ya que permite que todos los niños experimenten los beneficios de la actividad física, sin sentirse discriminados o excluidos. Esto también implica que el docente debe conocer las características y necesidades de cada estudiante para diseñar actividades que se adapten a su nivel de habilidad, favoreciendo así su participación activa y su desarrollo integral. De esta manera, la Educación Física se convierte en una herramienta para la integración social, favoreciendo la cooperación y el trabajo en equipo.

Además, el docente debe tener la capacidad de utilizar una variedad de metodologías y enfoques pedagógicos para mantener el interés de los estudiantes. Según diversos estudios, como el realizado por (Gómez, 2019) el uso de enfoques innovadores y creativos en la enseñanza de la Educación Física mejora la participación de los estudiantes y les permite disfrutar más de la actividad. Incluir juegos educativos, deportes alternativos o actividades recreativas no tradicionales puede ser una forma efectiva de captar la atención de los estudiantes y de promover la actividad física de manera divertida y motivadora.

La formación continua del docente es esencial para garantizar que las clases sean efectivas y adaptadas a las tendencias y necesidades actuales. (Alastor, 2019), resalta que los docentes deben actualizarse constantemente en temas de salud, nuevas metodologías y el uso de herramientas tecnológicas que puedan enriquecer el proceso educativo. Esta capacitación no solo les permite ofrecer clases más dinámicas y estimulantes, sino también identificar y abordar cualquier problema relacionado con el sedentarismo infantil, adaptando las estrategias según el contexto y las necesidades de cada grupo de estudiantes.

Un aspecto importante de la función docente es la evaluación continua del progreso de los estudiantes. A través de la observación y la retroalimentación constante, el docente puede ajustar sus métodos y actividades para asegurar que todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades físicas, puedan mejorar y avanzar en su desarrollo. Las evaluaciones no deben limitarse solo al rendimiento físico, sino también tener en cuenta

el bienestar emocional y social de los estudiantes. De esta manera, se logra un enfoque integral que abarca todos los aspectos del desarrollo infantil.

Finalmente, la comunicación entre los docentes de Educación Física, los padres y otros miembros del personal educativo es clave para garantizar el éxito de los programas. La colaboración con las familias permite identificar factores externos que pueden estar afectando la participación o el rendimiento de los estudiantes, lo que facilita la adopción de estrategias personalizadas y efectivas. Además, la sensibilización de los padres sobre la importancia de la actividad física en la vida de sus hijos contribuye a fortalecer los hábitos saludables fuera del entorno escolar.

El docente de Educación Física no solo es responsable de promover la actividad física en las escuelas, sino también de crear un entorno positivo y motivador que fomente el desarrollo integral de los estudiantes. Su formación continua, el uso de metodologías innovadoras y la capacidad de adaptarse a las necesidades individuales de los estudiantes son elementos clave para el éxito de los programas educativos. La función del docente va más allá de enseñar a los estudiantes a hacer ejercicio, ya que también implica contribuir al bienestar emocional, social y académico de los niños.

## **5. Impacto de la Actividad Física en el Rendimiento Académico**

El impacto de la actividad física en el rendimiento académico ha sido objeto de diversas investigaciones en los últimos años. Se ha demostrado que los estudiantes que participan en actividades físicas de manera regular tienden a tener un mejor desempeño en sus estudios. Esto se debe a que el ejercicio no solo favorece el desarrollo físico, sino que también estimula funciones cognitivas esenciales como la memoria, la concentración y la capacidad de resolución de problemas. Cuando los niños se mantienen activos, su cerebro recibe un mayor flujo sanguíneo y oxigenación, lo que facilita los procesos de aprendizaje y retención de información.

Además, la actividad física fomenta la liberación de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, los cuales están estrechamente relacionados con la motivación y el estado de ánimo. Un estudiante que realiza ejercicio con frecuencia suele sentirse más motivado y con una actitud positiva hacia sus estudios, lo que le permite enfrentar con mayor disposición los retos académicos. Asimismo, se ha observado que la actividad física ayuda

a reducir el estrés y la ansiedad, factores que pueden interferir con el rendimiento escolar si no se manejan adecuadamente.

Otro aspecto importante es el desarrollo de la disciplina y la responsabilidad. La práctica de deportes y otras formas de ejercicio guiado requiere compromiso y constancia, cualidades que pueden trasladarse al ámbito académico. Los niños que participan en actividades físicas suelen ser más organizados con sus tiempos de estudio y muestran una mayor capacidad para cumplir con sus deberes escolares. Además, la interacción con compañeros durante la actividad física fortalece habilidades sociales como la cooperación y el trabajo en equipo, aspectos fundamentales para un buen desempeño en el aula.

Por otro lado, la inclusión de pausas activas en la jornada escolar ha demostrado ser una estrategia eficaz para mejorar la atención y el rendimiento de los estudiantes. Breves sesiones de actividad física entre clases ayudan a liberar la energía acumulada, evitando la fatiga mental y promoviendo un ambiente de aprendizaje más dinámico y efectivo. Estas pequeñas intervenciones pueden marcar la diferencia en la concentración y el desempeño general de los niños.

La actividad física no solo beneficia la salud de los niños, sino que también juega un papel crucial en su rendimiento académico. La combinación de una mente sana en un cuerpo activo permite a los estudiantes enfrentar sus estudios con mayor eficacia y desarrollar habilidades que serán fundamentales en su vida futura. Por ello, es esencial que las instituciones educativas continúen promoviendo programas de actividad física como parte integral del proceso de enseñanza y aprendizaje.

## **6. Modelos Pedagógicos en la Educación Física**

El uso de modelos pedagógicos en la Educación Física permite estructurar el proceso de enseñanza de manera efectiva, asegurando que los estudiantes no solo adquieran habilidades motoras, sino que también desarrollen competencias sociales, cognitivas y emocionales. A lo largo del tiempo, distintos enfoques han surgido para mejorar la enseñanza de la actividad física en el contexto escolar, adaptándose a las necesidades y características de los niños.

Uno de los modelos más utilizados es el modelo tradicional, el cual pone un fuerte énfasis en la disciplina, la repetición de ejercicios y el rendimiento físico. Bajo este enfoque, los estudiantes realizan rutinas establecidas que buscan mejorar su resistencia, fuerza y

habilidades motrices. Sin embargo, este modelo ha sido criticado por centrarse exclusivamente en el desempeño físico sin considerar otros aspectos del desarrollo infantil, como la motivación, la creatividad y la interacción social.

En contraposición, el modelo integral de Educación Física busca un enfoque más holístico, en el que la actividad física no solo sea vista como un medio para mejorar el estado físico de los estudiantes, sino también como una herramienta para fomentar valores, fortalecer la autoestima y desarrollar habilidades sociales. Según Vargas (2019), este modelo promueve la inclusión y la participación activa de todos los estudiantes, independientemente de su nivel de habilidad.

Otro enfoque relevante es el modelo constructivista, el cual considera que los niños aprenden mejor cuando son protagonistas de su propio aprendizaje. En este modelo, el docente de Educación Física actúa como un guía que motiva a los estudiantes a explorar movimientos, resolver problemas y trabajar en equipo. A través de este enfoque, los niños no solo mejoran su condición física, sino que también desarrollan pensamiento crítico y creatividad en la resolución de desafíos motrices.

El modelo cooperativo es otra alternativa en la enseñanza de la Educación Física. En este caso, se prioriza el trabajo en equipo y la colaboración entre los estudiantes. Las actividades físicas no solo se enfocan en la competencia individual, sino en la cooperación para alcanzar objetivos comunes. Este enfoque favorece la inclusión y permite que los niños refuercen habilidades como la empatía, la comunicación y el liderazgo.

Por otro lado, el modelo basado en la salud promueve la Educación Física como un medio para generar hábitos saludables desde la infancia. Más allá del desempeño en deportes o pruebas físicas, este modelo se centra en la importancia de la actividad física para la prevención de enfermedades, el bienestar mental y la calidad de vida. Las sesiones de Educación Física bajo este enfoque incluyen actividades orientadas a la promoción de una vida activa y saludable, con énfasis en la alimentación, el descanso y el autocuidado.

Finalmente, el modelo lúdico se basa en la enseñanza a través del juego. Se ha demostrado que los niños aprenden mejor cuando están motivados y disfrutan de las actividades. Este enfoque utiliza dinámicas recreativas para enseñar habilidades motrices y fomentar la socialización. A través del juego, los niños experimentan el aprendizaje de

manera natural y significativa, desarrollando habilidades físicas sin la presión de la competencia.

La aplicación de modelos pedagógicos en la Educación Física permite una enseñanza más efectiva y adaptada a las necesidades de los estudiantes. La combinación de diferentes enfoques garantiza que la actividad física no solo mejore la salud de los niños, sino que también contribuya a su desarrollo social, emocional y cognitivo.

## **2.2. Marco Legal**

El marco legal establece las bases normativas y regulatorias que rigen la implementación de la Educación Física en el ámbito escolar, garantizando su reconocimiento como un derecho fundamental y un componente esencial en la formación integral de los estudiantes. A través de diversas leyes, normativas y disposiciones constitucionales, el Estado ecuatoriano asegura el acceso a programas educativos que fomenten el desarrollo físico, mental y social de los niños y adolescentes.

### **Constitución de la República del Ecuador**

La Constitución del Ecuador, aprobada en 2008, establece varios artículos que respaldan el derecho a la educación y la actividad física como parte fundamental del desarrollo integral de los ciudadanos.

Artículo 26: Declara que la educación es un derecho de las personas y un deber ineludible del Estado, asegurando su acceso, permanencia y calidad. La Educación Física es un componente clave dentro de este derecho, pues contribuye al bienestar y desarrollo integral del estudiante.

Artículo 29: Garantiza la libertad de enseñanza y el derecho de los niños y jóvenes a recibir una educación de calidad, lo que incluye el acceso a espacios de recreación y actividad física dentro del currículo educativo.

Artículo 45: Reconoce el derecho de los niños y adolescentes a una vida digna y saludable, lo que implica el acceso a una educación que fomente hábitos saludables, incluyendo la práctica de deportes y actividades recreativas.

Artículo 66, numeral 7: Establece el derecho de las personas a la salud y el bienestar físico, lo que refuerza la importancia de la Educación Física como medio para prevenir enfermedades y promover estilos de vida activos desde edades tempranas.

Artículo 154: Dispone que el Estado debe garantizar políticas públicas que promuevan el acceso al deporte y la recreación como parte del desarrollo social y educativo.

### **Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI)**

La Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI), en sus diferentes disposiciones, refuerza la necesidad de incluir la Educación Física en los planes de estudio y promueve la implementación de programas deportivos en todas las instituciones educativas.

Artículo 2: Establece que la educación tiene un enfoque integral, lo que incluye el desarrollo físico, mental, social y emocional del estudiante.

Artículo 27: Garantiza la obligatoriedad de la Educación Física dentro del currículo escolar, asegurando que todas las instituciones educativas ofrezcan espacios y actividades que promuevan la actividad física regular.

Artículo 47: Menciona que el sistema educativo debe garantizar el acceso a infraestructura adecuada para la práctica de deportes, recreación y actividad física.

### **Código de la Niñez y Adolescencia**

Este código establece derechos y garantías específicas para los niños y adolescentes, resaltando la importancia de la Educación Física en su desarrollo.

Artículo 37: Determina el derecho de los niños a acceder a programas educativos que fomenten la salud, el deporte y la recreación, como elementos fundamentales para su bienestar.

Artículo 39: Ordena que las instituciones educativas implementen programas que promuevan estilos de vida saludables, lo que incluye la práctica regular de actividad física.

### **Plan Nacional del Buen Vivir**

El Plan Nacional del Buen Vivir (PNBV) es un instrumento de planificación del desarrollo en Ecuador, orientado a mejorar la calidad de vida de la población a través de políticas públicas inclusivas y sostenibles. A lo largo de sus diferentes ediciones, este plan ha incorporado la Educación Física y la promoción de la actividad física como elementos clave para fomentar el bienestar integral de la ciudadanía, con especial énfasis en niños y adolescentes.

Dentro de sus objetivos estratégicos, el PNBV destaca la importancia de la actividad física como un mecanismo para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad y la diabetes, que han ido en aumento debido al sedentarismo y la mala

alimentación. Para ello, se han impulsado políticas que buscan integrar la actividad física dentro del sistema educativo y fortalecer su enseñanza en todos los niveles de formación.

Uno de los ejes del PNBV ha sido la creación y mejoramiento de infraestructura deportiva y recreativa, con el objetivo de garantizar que niños y jóvenes tengan acceso a espacios adecuados para la práctica de deportes y la recreación. En este sentido, se han desarrollado programas de intervención en escuelas y comunidades que promueven la inclusión de la actividad física como parte de la rutina diaria de la población.

Además, el plan ha promovido la formación docente en Educación Física, buscando que los profesores cuenten con metodologías innovadoras y enfoques pedagógicos que motiven a los estudiantes a participar activamente en las clases. Se han establecido programas de capacitación para los docentes, con el fin de fortalecer su rol como promotores de hábitos saludables.

Otro aspecto relevante es la vinculación entre la Educación Física y la salud mental y emocional de los estudiantes. El PNBV reconoce que el ejercicio no solo contribuye al desarrollo físico, sino que también es un factor clave en la prevención del estrés, la ansiedad y otros problemas emocionales que afectan el desempeño escolar y la calidad de vida de los niños.

Finalmente, el Plan Nacional del Buen Vivir impulsa campañas de concienciación dirigidas a la población en general, con el objetivo de fomentar estilos de vida activos y saludables desde la infancia. Estas iniciativas buscan involucrar a las familias y comunidades en la promoción de la actividad física, asegurando que el aprendizaje en la escuela se refuerce con prácticas en el hogar y en el entorno social de los estudiantes.

En conclusión, el PNBV ha establecido la Educación Física y la actividad física como pilares fundamentales para el desarrollo del país. A través de la implementación de políticas orientadas a mejorar la infraestructura, la formación docente y la concienciación social, el plan busca garantizar que los niños y jóvenes ecuatorianos adopten un estilo de vida activo y saludable, contribuyendo así a su bienestar integral y a la construcción de una sociedad más sana y equitativa.

### **Normativas Internacionales**

Además de la legislación nacional, Ecuador ha suscrito acuerdos internacionales que refuerzan la importancia de la actividad física en la educación. Entre ellos destacan:

Convención sobre los Derechos del Niño (ONU, 1989): En su artículo 31, establece el derecho de los niños a la recreación y el juego, promoviendo la actividad física como un derecho fundamental.

Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte (UNESCO, 2015): Declara que la actividad física es un derecho universal y enfatiza la necesidad de su inclusión en los sistemas educativos.

### **Importancia del Marco Legal en la Educación Física**

El marco legal que rige la Educación Física en Ecuador es un elemento esencial para garantizar su inclusión y correcta aplicación dentro del sistema educativo. Este conjunto de normas y regulaciones no solo establece la obligatoriedad de la asignatura en las instituciones educativas, sino que también respalda la asignación de recursos, la capacitación de los docentes y el desarrollo de infraestructura deportiva adecuada.

En la Constitución del Ecuador, el artículo 29 establece que la educación es un derecho de todas las personas y un deber ineludible del Estado. En este sentido, la Educación Física se considera parte fundamental del currículo escolar, ya que contribuye al bienestar integral de los estudiantes. Asimismo, el artículo 66 garantiza el derecho de las personas a una vida digna, lo que incluye el acceso a actividades recreativas y deportivas que fomenten un desarrollo saludable.

Por su parte, la Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI), en su artículo 3, menciona la importancia de la formación integral de los estudiantes, incluyendo la actividad física y el deporte como elementos esenciales en el proceso educativo. Además, en el artículo 48, se establece que todas las instituciones educativas deben contar con programas de Educación Física, los cuales deben ser impartidos por profesionales capacitados en el área.

### **Beneficios del Marco Legal en la Educación Física**

Un marco legal sólido permite la implementación de políticas públicas que promuevan estilos de vida saludables desde la infancia. Esto es clave en la prevención de enfermedades asociadas al sedentarismo, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, que han aumentado en la población infantil en los últimos años. La educación en hábitos saludables desde una edad temprana no solo beneficia a los estudiantes durante su etapa escolar, sino que también influye en su calidad de vida a largo plazo.

Otro aspecto fundamental de la normativa ecuatoriana es su alineación con acuerdos y tratados internacionales en materia de educación y derechos humanos. Ecuador ha suscrito convenios como la Convención sobre los Derechos del Niño de la ONU, que en su artículo 31 reconoce el derecho de los niños al juego, la recreación y las actividades deportivas, asegurando así que la Educación Física sea promovida como un derecho fundamental.

Además, el Código de la Niñez y Adolescencia establece en su artículo 37 que los niños y adolescentes tienen derecho a una educación integral que incluya el desarrollo de habilidades físicas y deportivas. Este código refuerza la responsabilidad del Estado y de las instituciones educativas en garantizar que la actividad física forme parte del desarrollo integral de la niñez y la adolescencia.

#### Infraestructura y Formación Docente en el Marco Legal

El marco normativo también contempla la importancia de la infraestructura adecuada para la práctica de la Educación Física. En el Plan Nacional de Desarrollo, se establece la necesidad de dotar a las instituciones educativas de espacios deportivos adecuados, como canchas, gimnasios y áreas recreativas. La falta de infraestructura es uno de los principales desafíos en la implementación de la Educación Física, por lo que el cumplimiento de estas disposiciones es esencial para garantizar que todos los estudiantes tengan acceso a actividades deportivas en condiciones óptimas.

Asimismo, la formación docente juega un papel clave en la calidad de la enseñanza de la Educación Física. La normativa vigente establece que los docentes encargados de impartir esta asignatura deben contar con una formación especializada en el área. La capacitación continua y el uso de metodologías innovadoras son aspectos que el marco legal busca fortalecer para asegurar que la enseñanza de la actividad física sea efectiva y motivadora para los estudiantes.

#### Desafíos y Retos en la Aplicación del Marco Legal

A pesar de la existencia de un marco normativo que respalda la Educación Física en Ecuador, su aplicación enfrenta diversos desafíos. Uno de los principales problemas es la falta de recursos en algunas instituciones educativas, lo que dificulta la implementación de programas deportivos de calidad. Además, en muchas escuelas no se cuenta con suficiente personal especializado en Educación Física, lo que limita la adecuada enseñanza de la asignatura.

## CAPÍTULO III

### 2.1. Descripción del área de estudio/Grupo de estudio

La investigación se llevó a cabo en la Unidad Educativa “17 de julio”, ubicada en la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura, Ecuador. Esta institución ofrecía formación académica desde el nivel de Educación General Básica (EGB) hasta Bachillerato, atendiendo a una población estudiantil diversa en términos socioeconómicos, culturales y económicos.

El grupo de estudio estuvo conformado por 60 estudiantes de entre 9 y 11 años de edad, pertenecientes al subnivel de Educación General Básica Media. Los estudiantes se distribuyeron en dos paralelos: 30 estudiantes en el paralelo "A" y 30 estudiantes en el paralelo "B".

Además, participaron en el estudio dos docentes de Educación Física y una autoridad institucional, quienes proporcionaron información relevante acerca de las prácticas pedagógicas, las estrategias aplicadas en las clases y las políticas de promoción de la actividad física.

La población correspondió a todos los estudiantes de 9 a 11 años matriculados en la institución durante el año lectivo. La muestra se conformó por los 60 estudiantes de los paralelos "A" y "B", los dos docentes y la autoridad educativa, seleccionados mediante un muestreo intencionado, considerando su disponibilidad y pertinencia para el objetivo del estudio.

**Tabla 1**

*Población y Muestra del Estudio*

<i>Grupo</i>	<i>Cantidad</i>
<i>Estudiantes paralelos "A"</i>	30
<i>Estudiantes paralelos "B"</i>	30
<i>Docentes de Educación Física</i>	2
<i>Autoridad institucional</i>	1
<i>Total</i>	<b>63</b>

**Nota.** Elaborado por el investigador.

## **2.2. Tipo y Diseño de Investigación.**

### **Métodos**

La investigación respondió a un enfoque cuantitativo-descriptivo, orientado a caracterizar la importancia de la Educación Física guiada para la prevención del sedentarismo en los niños de 9 a 11 años.

Se utilizó un diseño no experimental de corte transversal, dado que los datos fueron recolectados en un solo momento, sin manipular variables.

### **Los métodos aplicados fueron:**

- Método inductivo-deductivo, el cual permitió partir de la observación de situaciones particulares (hábitos de actividad física y desarrollo motriz de los estudiantes) para establecer generalizaciones (método inductivo), y posteriormente contrastar estas generalizaciones con fundamentos teóricos para llegar a conclusiones lógicas y fundamentadas (método deductivo).
- Método analítico-sintético, que facilitó descomponer la información recopilada en sus elementos fundamentales para su análisis detallado (análisis), y posteriormente integrarlos de forma coherente para obtener conclusiones significativas (síntesis).
- Método descriptivo, que permitió realizar una observación objetiva, sistemática y detallada de los hábitos de actividad física de los estudiantes, aportando una comprensión clara de la realidad investigada sin alterar su entorno natural. Los instrumentos empleados para la recolección de datos fueron:
  - Encuesta dirigida a los estudiantes (Anexo A): cuestionario de cinco preguntas, diseñado para conocer los hábitos de actividad física y la percepción de los estudiantes sobre la importancia de las clases de Educación Física.
  - Encuesta aplicada a los docentes de Educación Física (Anexo B): cuestionario de cinco preguntas, orientado a recoger información sobre las estrategias aplicadas en sus clases y su percepción del sedentarismo en los estudiantes.
  - Entrevista realizada a la autoridad educativa (Anexo C): entrevista semiestructurada que permitió recoger información acerca de las políticas institucionales y acciones para promover la actividad física.

Todos los instrumentos fueron sometidos previamente a un proceso de validación por criterio de expertos.

### **2.3. Procedimientos**

El estudio siguió las siguientes fases:

1. Fase de planificación:  
Se efectuó una revisión bibliográfica sobre educación física y sedentarismo infantil. Posteriormente, se elaboraron y validaron los instrumentos de recolección de datos.
2. Fase de gestión:  
Se solicitó la autorización formal a las autoridades de la Unidad Educativa para la aplicación de las encuestas y la entrevista.
3. Fase de recolección de datos:  
Se aplicaron las encuestas a los estudiantes en su horario de clases, de forma grupal. Las encuestas a los docentes se realizaron de manera individual en un espacio acordado previamente. La entrevista a la autoridad se llevó a cabo en las oficinas administrativas de la institución.
4. Fase de análisis de datos:  
Los datos obtenidos fueron organizados en matrices de registro. Posteriormente, se procesaron mediante estadísticas descriptivas, utilizando frecuencias y porcentajes, y se realizaron análisis cualitativos de las respuestas abiertas.
5. Fase de elaboración del informe:  
Se interpretaron los resultados y se integraron al informe final de investigación, permitiendo contrastar los hallazgos con el marco teórico y los objetivos planteados.

### **2.4. Consideraciones Bioéticas**

Durante el desarrollo de la investigación se respetaron los principios éticos fundamentales:

- Consentimiento informado:  
Se entregaron cartas de consentimiento informado a los padres o representantes legales de los estudiantes, quienes autorizaron su participación voluntaria en el estudio.
- Confidencialidad y anonimato:  
Se garantizó la privacidad de la información proporcionada por los participantes. Los datos fueron manejados de manera confidencial y usados exclusivamente para fines académicos.

- Respeto y protección de los participantes:  
Se cuidó que la participación no causara daño físico, psicológico ni académico a los estudiantes, docentes o autoridad educativa.
- Justicia:  
Todos los participantes fueron tratados de manera equitativa, respetando sus derechos y su dignidad.

## CAPÍTULO IV

### Resultados y discusión

En este capítulo se presentan y analizan los resultados obtenidos a partir de la aplicación de los instrumentos de recolección de datos.

### ANÁLISIS DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS ESTUDIANTES

**Tabla 2:**

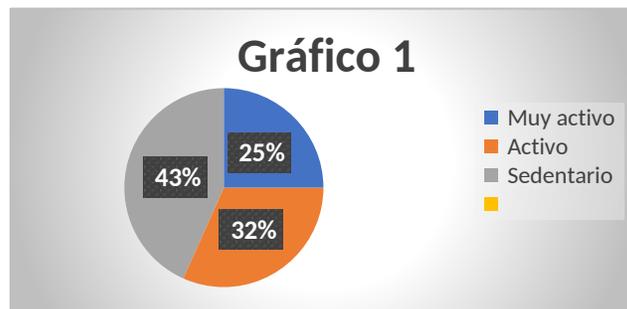
*¿Cómo describirías tu nivel de actividad física diaria?*

Opciones	Frecuencia (fx)	Porcentaje (%)
Muy activo (realizo ejercicio todos los días)	15	25%
Activo (hago ejercicio 1-2 veces por semana)	19	32%
Sedentario (casi no hago ejercicio)	26	43%
TOTAL	60	100%

*Nota:* Elaborado por el investigador

### Gráfico 1

*Nivel de actividad física diaria*



### Resultados del análisis

Los resultados muestran que un 43,33% de los estudiantes se consideran sedentarios, indicando que casi no realizan ejercicio en su vida diaria. Un 31,66% se identifica como activo, realizando actividad física entre una y dos veces por semana, mientras que solo un 25% se considera muy activo, ejercitándose todos los días.

**Tabla 3**

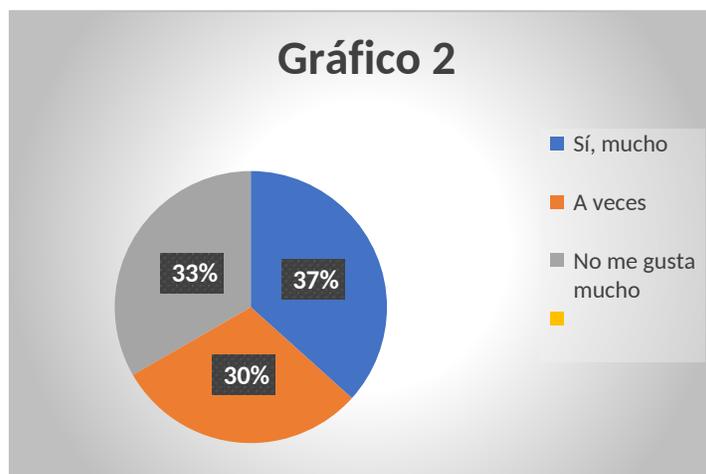
*¿Te gusta participar en las clases de Educación Física?*

Opciones	Frecuencia (fx)	Porcentaje (%)
Sí, mucho	22	37%
A veces	18	30%
No me gusta mucho	20	33%
TOTAL	60	100%

*Nota:* Elaborado por el investigador

**Gráfico 2:**

*Participar en las clases de Educación Física*



### **Resultados del análisis**

Se observa que el 36,66% de los estudiantes manifiestan disfrutar mucho de las clases de Educación Física, mientras que un 30% afirma que les gusta participar solo a veces. Por otro lado, el 33,33% indica que no les gusta mucho. Estos resultados reflejan que, aunque una parte significativa de los estudiantes muestra entusiasmo por la actividad física.

**Tabla 4:**

*Participas en clases de Educación Física*

Opciones	Frecuencia (fx)	Porcentaje (%)
Con más energía y motivado	12	20%
Cansado, pero satisfecho	19	32%
Muy agotado y sin ganas de seguir	29	48%
TOTAL	60	100%

*Nota:* Elaborado por el investigador

**Gráfico 3:**

*¿Participar en la clase de Educación Física?*



### Resultados del análisis

El análisis muestra que el 48,33% de los estudiantes se sienten muy agotados y sin ganas de seguir después de participar en las clases de Educación Física, lo que representa casi la mitad de los encuestados. Por otro lado, el 31,66% manifiesta sentirse cansado, pero satisfecho, lo que indica que, aunque terminan fatigados, perciben la actividad de manera positiva. Solo el 20% afirma terminar con más energía y motivado, evidenciando que una minoría experimenta un efecto revitalizante tras la clase.

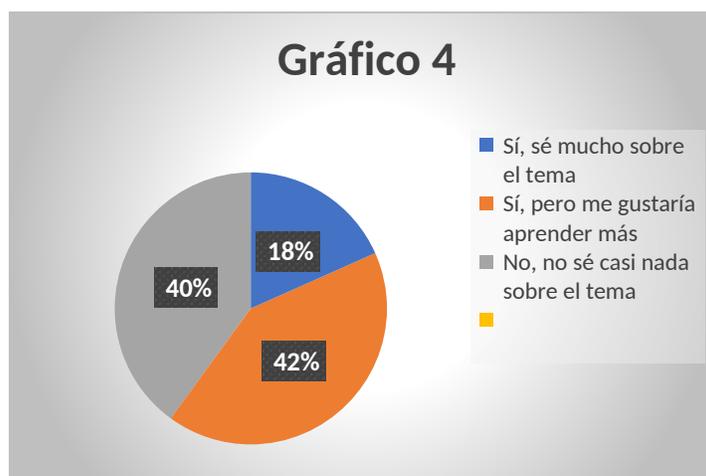
**Tabla 5**

*¿Cómo te sientes después de una clase de Educación Física?*

Opciones	Frecuencia (fx)	Porcentaje (%)
Sí, sé mucho sobre el tema	11	18%
Sí, pero me gustaría aprender más	25	42%
No, no sé casi nada sobre el tema	24	40%
TOTAL	60	100%

**Gráfico 3**

*¿Cómo te sientes después de una clase de Educación Física?*



### **Resultados del análisis**

En la encuesta sobre el conocimiento de una alimentación sana y el ejercicio para mantener una dieta equilibrada, el 18,33% de los estudiantes señaló que sabe mucho sobre el tema, el 41,66% indicó que sabe algo, pero quisiera aprender más, mientras que el 40% admitió no saber casi nada. Esto evidencia que una gran parte de los estudiantes (81,66%) tiene un conocimiento limitado o insuficiente en temas de nutrición y actividad física, lo que resalta la necesidad de reforzar la educación en hábitos saludables dentro del entorno escolar.

**Tabla 6**

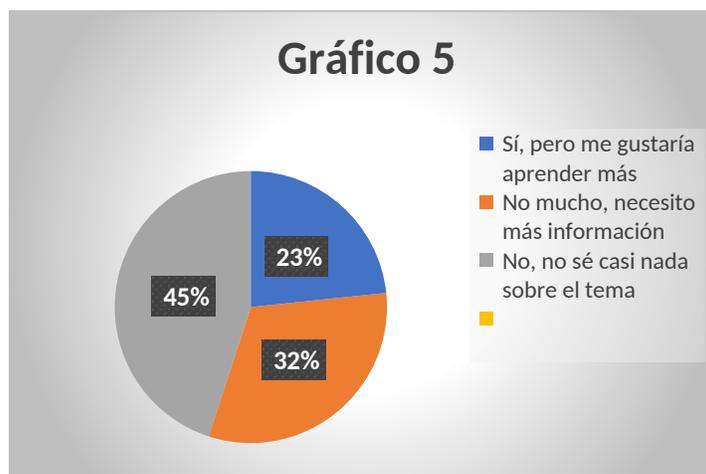
*¿Sabes cómo alimentarte sanamente y hacer ejercicio para mantener una dieta equilibrada?*

Opciones	Frecuencia (fx)	Porcentaje (%)
Sí, pero me gustaría aprender más	14	23%
No mucho, necesito más información	19	32%
No, no sé casi nada sobre el tema	27	45%
TOTAL	60	100%

*Nota:* Elaborado por el investigador

**Gráfico 5:**

*¿Cómo alimentarte sanamente y hacer ejercicio?*



### **Resultados del análisis**

Se observa que el 45% de los estudiantes reconoce no saber casi nada sobre cómo alimentarse sanamente y hacer ejercicio para mantener una dieta equilibrada, lo que evidencia una importante carencia de conocimientos básicos en esta área. Además, el 31,66% afirma tener algo de información, pero considera necesario profundizar más en el tema, mientras que apenas el 23,33% señala que sabe, aunque también desearía aprender más.

## **DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA A ESTUDIANTES**

Los resultados de la encuesta muestran que una gran parte de los estudiantes no realiza suficiente actividad física, con un 43,33% considerándose sedentarios. Esto resalta la necesidad de fomentar la actividad física en el entorno escolar. Aunque el 36,66% disfruta de las clases de Educación Física, un 33,33% muestra poco entusiasmo, lo que sugiere que la motivación puede mejorarse ajustando las actividades a sus intereses.

En cuanto a la fatiga post-clase, casi la mitad de los estudiantes (48,33%) se sienten muy agotados, lo que indica que la intensidad de las clases podría ser demasiado alta para algunos. Solo un pequeño grupo se siente energizado y motivado después de las clases.

En cuanto a la alimentación y el ejercicio para mantener una dieta equilibrada, el 81,66% de los estudiantes tienen conocimientos limitados. Solo el 18,33% tiene una comprensión considerable del tema. Esto destaca la necesidad de reforzar la educación nutricional y de hábitos saludables en el ámbito escolar.

Como conclusión, es urgente mejorar la educación sobre hábitos saludables, ajustando las clases de Educación Física y promoviendo una mayor comprensión sobre nutrición y ejercicio para mejorar la salud general de los estudiantes.

## ENCUESTA REALIZADA A DOCENTES QUE IMPARTEN LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

**Tabla 7**

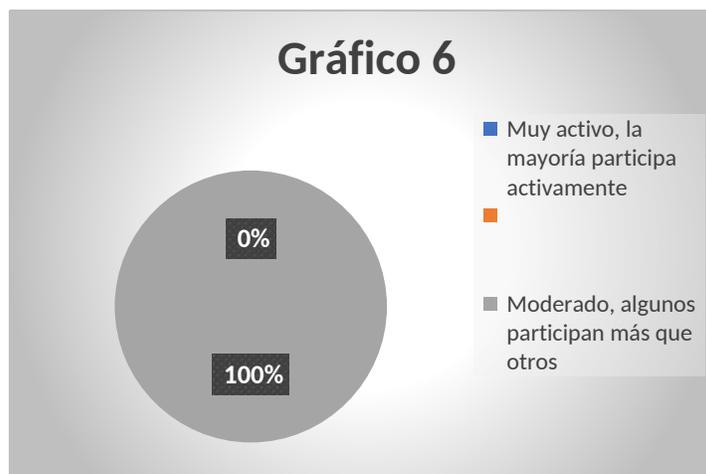
*¿Cómo considera el nivel de actividad física de sus estudiantes dentro del aula?*

Opciones	Frecuencia (fx)	Porcentaje (%)
Muy activo, la mayoría participa activamente	0	0%
Moderado, algunos participan más que otros	2	100%
Bajo, muchos estudiantes evitan participar	0	0%
TOTAL	2	100%

*Nota:* Elaborado por el investigador

**Gráfico 6**

*¿Cómo considera el nivel de actividad física de sus estudiantes?*



### Resultados del análisis

Los resultados muestran que la participación en actividades físicas es moderada, con algunos estudiantes participando más que otros. No hubo estudiantes en las categorías de "muy activos" ni "bajo", lo que sugiere una desigualdad en la participación. Esto indica que es necesario fomentar estrategias que incentiven a todos los estudiantes a participar activamente, adaptando las actividades según sus intereses y habilidades.

**Tabla 8**

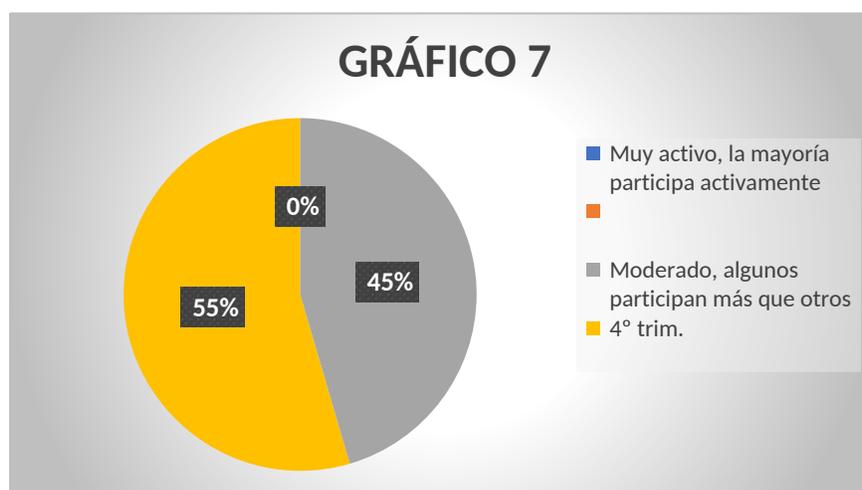
*¿Cómo considera el nivel de actividad física de sus estudiantes?*

Opciones	Frecuencia (fx)	Porcentaje (%)
Muy activo, la mayoría participa activamente	0	0%
Moderado, algunos participan más que otros	1	50%
Bajo, muchos estudiantes evitan participar	1	50%
TOTAL	2	100%

Nota: Elaborado por el investigador

**Gráfico 7**

*¿Cómo considera el nivel de actividad física de sus estudiantes dentro del aula?*



### Resultados del análisis

El análisis de los resultados muestra una distribución equitativa en cuanto a las percepciones del nivel de participación de los estudiantes en la actividad física. El 50% de los encuestados considera que el nivel de actividad física es moderado, lo que implica que algunos estudiantes participan más que otros. El 50% restante lo percibe como bajo, indicando que muchos estudiantes evitan participar en las actividades.

Estos resultados sugieren que, aunque hay algunos estudiantes activos, hay una falta de motivación o de interés por parte de otros. Esto resalta la necesidad de mejorar las estrategias de participación.

**Tabla 9**

*¿Cuáles considera que son los principales factores que contribuyen al sedentarismo en los estudiantes?*

Opciones	Frecuencia (fx)	Porcentaje (%)
Uso excesivo de tecnología y pantallas	1	50%
Falta de hábitos deportivos en casa	1	50%
Falta de interés en la actividad física	0	0%
TOTAL	2	100%

*Nota:* Elaborado por el investigador

**Gráfico 8**

*Principales factores que contribuyen al sedentarismo en los estudiantes*



### **Resultados del análisis**

Los resultados muestran que las principales razones para la falta de participación en actividad física entre los estudiantes son el uso excesivo de tecnología y pantallas y la falta de hábitos deportivos en casa, cada una con un 50%. Esto sugiere que los estudiantes pasan mucho tiempo frente a las pantallas y no tienen una rutina de ejercicio fuera de la escuela. Curiosamente, ningún estudiante indicó que la falta de interés en la actividad física fuera un factor, lo que podría indicar que, aunque no todos están motivados, existe una disposición que podría ser aprovechada.

**Tabla 10**

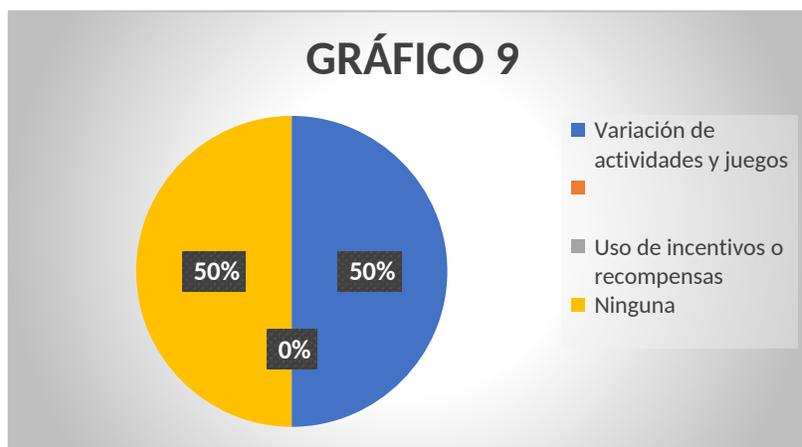
*¿Qué estrategias utiliza para fomentar la actividad física en sus estudiantes?*

<i>Opciones</i>	<i>Frecuencia (fx)</i>	<i>Porcentaje (%)</i>
<i>Variación de actividades y juegos</i>	1	50%
<i>Uso de incentivos o recompensas</i>	0	0%
<i>No aplico ninguna estrategia específica</i>	1	50%
<i>TOTAL</i>	2	100%

*Nota:* Elaborado por el investigador

**Gráfico 9**

*Estrategias utiliza para fomentar la actividad física*



### **Resultados del análisis**

Los resultados muestran que las principales razones para la falta de participación en actividad física entre los estudiantes son el uso excesivo de tecnología y pantallas y la falta de hábitos deportivos en casa, cada una con un 50%. Esto sugiere que los estudiantes pasan mucho tiempo frente a las pantallas y no tienen una rutina de ejercicio fuera de la escuela. Curiosamente, ningún estudiante indicó que la falta de interés en la actividad física fuera un factor, lo que podría indicar que, aunque no todos están motivados, existe una disposición que podría ser aprovechada.

**Tabla 11**

*¿Qué mejoras cree que deberían implementarse en la institución?*

Opciones	Frecuencia (fx)	Porcentaje (%)
Mejorar la infraestructura deportiva	0	0%
Realizar actividades extracurriculares deportivas	0	0%
Capacitar a los docentes en nuevas metodologías	2	50%
TOTAL	2	100%

*Nota:* Elaborado por el investigador

**Gráfico 10**

*Mejoras cree que deberían implementarse en la institución*



### **Resultados del análisis**

El análisis de los resultados revela que el 100% de los encuestados considera que la mejora más necesaria en la institución es capacitar a los docentes en nuevas metodologías. Esto indica que, para los participantes, el factor clave para mejorar la enseñanza de la actividad física en la escuela no radica en cambios de infraestructura ni en la realización de actividades extracurriculares, sino en el fortalecimiento de las capacidades pedagógicas de los docentes. Este dato sugiere que los estudiantes perciben que una mayor formación y actualización de los profesores podría tener un impacto positivo en la motivación y participación en las clases.

## **ANALISIS DE LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA A DOCENTES**

Los resultados de la encuesta realizada a los docentes de Educación Física muestran que el nivel de actividad física de los estudiantes dentro del aula es considerado moderado por todos los encuestados, con algunos estudiantes participando más que otros. No se registró ninguna respuesta en las categorías de "muy activo" ni "bajo", lo que indica una participación desigual. Esto resalta la necesidad de implementar estrategias que motiven a todos los estudiantes a participar activamente, adaptando las actividades a sus intereses y capacidades.

En cuanto a los factores que contribuyen al sedentarismo, el 50% de los docentes señaló el uso excesivo de tecnología y pantallas, mientras que el otro 50% mencionó la falta de hábitos deportivos en casa. Ambos factores limitan las oportunidades de actividad física fuera del aula, lo que subraya la importancia de integrar actividades que los estudiantes puedan realizar también en su hogar y de promover hábitos saludables.

Respecto a las estrategias para fomentar la actividad física, el 50% de los docentes utiliza la variación de actividades y juegos, mientras que el otro 50% no aplica estrategias específicas. Esto indica que existen enfoques variados, pero algunos docentes podrían necesitar más recursos o formación en metodologías activas para mejorar la participación de los estudiantes.

Finalmente, todos los docentes coincidieron en que la principal mejora que debería implementarse en la institución es la capacitación de los docentes en nuevas metodologías. Esto sugiere que actualizar las prácticas pedagógicas podría tener un impacto positivo en la motivación y la participación estudiantil en las clases de Educación Física.

En conclusión, se debe fomentar una participación más equitativa entre los estudiantes, reducir los factores externos que afectan la actividad física y capacitar a los docentes en nuevas metodologías para mejorar la enseñanza de la asignatura.

## **ENTREVISTA A LA AUTORIDAD SOBRE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO**

1. ¿Cómo valora la importancia de la Educación Física dentro del currículo escolar y qué medidas se han tomado para fortalecerla?

Respuesta de la autoridad:

La Educación Física es un componente esencial dentro de nuestro currículo escolar, ya que no solo promueve la salud física de los estudiantes, sino que también les enseña la importancia de la actividad física como parte de un estilo de vida saludable. Sin embargo, hemos identificado que aún hay mucho por hacer. En los últimos años, hemos implementado algunos cambios para fortalecer esta asignatura, como aumentar las horas de clases semanales y realizar talleres con expertos para los docentes. A pesar de estos esfuerzos, aún estamos limitados en recursos para cubrir todas las necesidades de la disciplina.

2. ¿Se han implementado programas o actividades extracurriculares que promuevan la actividad física entre los estudiantes?

Respuesta de la autoridad:

Sí, en los últimos años hemos creado varias actividades extracurriculares para fomentar la actividad física. Sin embargo, debo ser honesto y decir que la participación no ha sido tan alta como esperábamos. Organizamos torneos deportivos, clubes de deportes y rutas recreativas. Aunque estas actividades han tenido cierto éxito, todavía falta una mayor integración de todos los estudiantes, especialmente aquellos que no tienen interés en el deporte competitivo. Estamos evaluando nuevas formas de involucrar a más jóvenes de manera más inclusiva.

3. ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrenta la institución en la enseñanza de la Educación Física y en la prevención del sedentarismo?

Respuesta de la autoridad:

El principal desafío que enfrentamos es la falta de motivación de algunos estudiantes. Aunque hay un porcentaje que disfruta de las actividades físicas, muchos se muestran poco interesados, y esto se ve reflejado tanto en las clases como en las actividades extracurriculares. Otro desafío importante es la disponibilidad limitada de espacio adecuado para realizar actividades físicas de forma efectiva, lo que limita nuestras

posibilidades de ofrecer clases más dinámicas y variadas. Además, el uso excesivo de tecnología y el sedentarismo en casa son factores externos que afectan la disposición de los estudiantes para participar activamente en las clases.

4. ¿Cree que los recursos y espacios disponibles en la institución son suficientes para garantizar una Educación Física efectiva?

Respuesta de la autoridad:

Lamentablemente, los recursos y espacios disponibles actualmente no son suficientes para garantizar una Educación Física completamente efectiva. Aunque tenemos algunos materiales básicos, no contamos con instalaciones deportivas de calidad para desarrollar todas las actividades que quisiéramos ofrecer. Además, los espacios exteriores son limitados, lo que nos obliga a realizar muchas de las clases dentro del aula, lo que no favorece la actividad física en su máximo potencial. Esto representa una barrera para implementar programas más completos y variados.

5. ¿Qué propuestas considera viables para mejorar la participación estudiantil en la actividad física y reducir el sedentarismo en la escuela?

Respuesta de la autoridad:

Creo que una de las medidas más efectivas sería incentivar la participación desde edades tempranas, integrando la actividad física de manera más natural en el día a día de los estudiantes. Además, es fundamental que los docentes reciban formación continua para poder implementar nuevas metodologías que hagan las clases más atractivas. Otro aspecto clave sería trabajar en el fortalecimiento de los recursos e infraestructura deportiva, lo que permitiría ofrecer más y mejores actividades. También veo con buenos ojos la idea de involucrar a la comunidad educativa, padres y estudiantes, para fomentar hábitos más saludables fuera del entorno escolar.

Análisis de los resultados de la entrevista:

La autoridad escolar reconoce la importancia de la Educación Física en el currículo, pero también señala que existen varios obstáculos que limitan su efectividad. Uno de los principales problemas es la falta de motivación de algunos estudiantes, lo que refleja una desconexión entre la actividad física escolar y los intereses de los alumnos. Además, la infraestructura limitada es otro desafío significativo, ya que no permite ofrecer una gama

amplia de actividades que fomenten el interés y la participación activa de todos los estudiantes.

A pesar de la implementación de actividades extracurriculares, la participación no ha sido lo suficientemente alta, lo que indica que las estrategias actuales no han sido completamente efectivas. La falta de interés en la actividad física también se ve influenciada por factores externos como el uso excesivo de tecnología y la falta de hábitos deportivos en casa, lo que agrava la situación.

En cuanto a las propuestas, la autoridad considera que mejorar la formación de los docentes en nuevas metodologías y fortalecer los recursos e infraestructura son pasos importantes. Esto resalta la necesidad de una intervención integral que no solo se enfoque en mejorar las condiciones dentro de la escuela, sino también en involucrar a la comunidad educativa y fomentar hábitos saludables fuera del aula.

Este análisis sugiere que, aunque la institución está tomando medidas para mejorar la situación, aún persisten desafíos clave que requieren una planificación estratégica más profunda y un compromiso renovado para incentivar la participación activa de los estudiantes en la actividad física.

## CAPÍTULO V

### PROPUESTA

**Título:** *Diseño de un Taller de Capacitación para Docentes en Educación Física para la Prevención del Sedentarismo en los Niños de 9 a 11 años de la Unidad Educativa "17 de Julio" de Ibarra.*

#### I. Introducción

El sedentarismo infantil es uno de los problemas más críticos de salud pública en la actualidad, especialmente entre los niños en edad escolar. La falta de actividad física se asocia con una serie de consecuencias negativas en el desarrollo físico y mental de los niños, incluyendo problemas de obesidad, ansiedad y bajo rendimiento académico (World Health Organization, 2020). Por lo tanto, es esencial que los docentes de Educación Física sean capacitados en métodos innovadores y efectivos para fomentar la actividad física en los estudiantes, especialmente en un contexto de creciente uso de tecnología y pantallas (Biddle, Henson, & Asare, 2021).

Esta investigación tiene como objetivo diseñar un taller de capacitación para los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa "17 de Julio" de Ibarra, con el fin de promover estrategias efectivas que prevengan el sedentarismo y mejoren la participación activa de los estudiantes en las actividades físicas.

#### II. Planteamiento del Problema

En la Unidad Educativa "17 de Julio", se ha observado una baja participación de los estudiantes en las clases de Educación Física, lo que podría estar relacionado con el sedentarismo y la falta de estrategias adecuadas por parte de los docentes. A pesar de que el currículo incluye esta asignatura, las prácticas pedagógicas tradicionales no parecen ser suficientes para incentivar a los estudiantes a involucrarse en actividades físicas de forma constante.

Es importante capacitar a los docentes para que puedan implementar nuevas metodologías que hagan las clases de Educación Física más atractivas, además de crear un ambiente que favorezca la participación activa y el desarrollo de hábitos saludables entre los niños.

### **III. Justificación**

La falta de hábitos deportivos, el uso excesivo de pantallas y la falta de motivación son factores que contribuyen al sedentarismo en los estudiantes. Esta situación plantea un reto para los docentes, quienes deben estar mejor preparados para diseñar actividades que no solo enseñen conceptos de la asignatura, sino que también fomenten un estilo de vida activo.

De acuerdo con un estudio de la American Heart Association (2020), la integración de nuevas metodologías y la capacitación docente son esenciales para reducir el sedentarismo infantil y promover hábitos saludables. Por lo tanto, la presente investigación busca diseñar un taller que capacite a los docentes en metodologías innovadoras para mejorar la participación en la actividad física, lo cual a su vez contribuirá a la prevención del sedentarismo entre los estudiantes de 9 a 11 años.

### **IV. Objetivos**

**Objetivo General:** Diseñar un taller de capacitación para docentes en Educación Física, con el fin de prevenir el sedentarismo infantil en los niños de 9 a 11 años de la Unidad Educativa “17 de Julio” de Ibarra.

#### **Objetivos Específicos:**

1. Analizar las necesidades formativas de los docentes en relación con la enseñanza de la Educación Física.
2. Desarrollar estrategias pedagógicas que incentiven la participación activa de los estudiantes en las clases de Educación Física.
3. Evaluar el impacto de la capacitación sobre las metodologías y técnicas de enseñanza utilizadas por los docentes.
4. Fomentar la integración de tecnologías y recursos innovadores en la enseñanza de la actividad física.

### **V. Marco Teórico**

1. Sedentarismo Infantil y sus Consecuencias El sedentarismo infantil es un problema de salud pública creciente. Según la Organización Mundial de la Salud (2020), el 80% de los adolescentes en el mundo no cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física. Esta condición se asocia con un mayor riesgo de enfermedades como la obesidad, diabetes tipo 2, y trastornos emocionales como la ansiedad y la depresión.

2. Importancia de la Educación Física en la Prevención del Sedentarismo La Educación Física tiene un papel crucial en el desarrollo físico, social y emocional de los niños. A través de la práctica regular de actividades físicas, los niños pueden mejorar su salud cardiovascular, fortalecer huesos y músculos, y aprender a trabajar en equipo (Biddle et al., 2021). La implementación de programas de actividad física en el currículo escolar ha demostrado ser una de las estrategias más efectivas para combatir el sedentarismo.

3. Capacitación Docente en Metodologías Activas Para que los docentes puedan fomentar un entorno de aprendizaje activo, es necesario que estén capacitados en metodologías pedagógicas innovadoras que favorezcan la participación y el disfrute de la actividad física. Un estudio realizado por García-Ramos y García-Morales (2020) muestra que la capacitación docente en nuevas metodologías mejora significativamente la motivación y el rendimiento de los estudiantes en Educación Física.

## **VI. Metodología**

Tipo de Investigación: La investigación fue de tipo aplicada, con enfoque cuantitativo y cualitativo. Se utilizó herramientas como entrevistas, encuestas y observación directa para recopilar datos sobre las necesidades de capacitación docente y los métodos actuales en la enseñanza de la Educación Física.

Muestra: La muestra fue compuesta por 60 estudiantes de la Unidad Educativa “17 de Julio” de Ibarra, de edades entre 9 y 11 años, así como los docentes encargados de la asignatura de Educación Física.

### **Instrumentos:**

- Encuesta a docentes: Para conocer las percepciones y necesidades en cuanto a las metodologías de enseñanza de la Educación Física.
- Observación en clases de Educación Física: Para evaluar la participación de los estudiantes en las actividades físicas y la implementación de estrategias pedagógicas.
- Entrevistas a la autoridad educativa: Para conocer la visión institucional sobre la importancia de la Educación Física y las estrategias para combatir el sedentarismo.

## **VII. Cronograma de Actividades**

**Tabla 12:** Cronograma de Actividades para el Taller de Capacitación

<b>Semana</b>	<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Responsable</b>	<b>Duración</b>
Semana 1	Sesión 1: Introducción al Sedentarismo Infantil y la Importancia de la Educación Física	Introducción al concepto de sedentarismo y su impacto en los niños. Sensibilización sobre la importancia de la actividad física.	Facilitadores del taller	2 horas
Semana 2	Sesión 2: Estrategias Activas para Promover la Participación en las Clases de Educación Física	Aprender a diseñar actividades físicas que fomenten la participación activa de los estudiantes.	Facilitadores del taller	3 horas
Semana 3	Sesión 3: Uso de Tecnologías y Recursos para la Enseñanza de la Actividad Física	Capacitar sobre el uso de recursos tecnológicos y materiales para las clases de Educación Física.	Facilitadores del taller	3 horas
Semana 4	Sesión 4: Desarrollo de Actividades Prácticas para Integrar a los Estudiantes en la Actividad Física	Planificación y ejecución de actividades físicas prácticas para involucrar a los estudiantes de manera efectiva.	Facilitadores del taller	4 horas
Semana 5	Evaluación de la Capacitación: Observación de Clases y Retroalimentación	Evaluar la implementación de lo aprendido en las clases de los docentes. Proporcionar retroalimentación sobre el desempeño.	Facilitadores del taller y Observadores	2 horas

## VIII. Conclusiones y Recomendaciones

El taller de capacitación propuesto permitió que los docentes de Educación Física en la Unidad Educativa “17 de Julio” adquieran nuevas herramientas pedagógicas que fomenten la participación activa de los estudiantes en las clases. A través de estrategias innovadoras y el uso adecuado de recursos, los docentes podrán reducir el sedentarismo infantil y mejorar el desarrollo físico de los niños. Se recomienda la implementación de este tipo de talleres de manera periódica para seguir fortaleciendo la enseñanza de la Educación Física y continuar promoviendo un estilo de vida saludable entre los estudiantes.

## CONCLUSIONES

1. El sedentarismo infantil es un desafío creciente en la sociedad actual, especialmente en el contexto educativo. Los hábitos sedentarios de los niños, exacerbados por el uso excesivo de tecnologías y la falta de actividad física regular, están afectando negativamente su salud. Este problema no solo impacta la salud física de los niños, sino que también influye en su rendimiento académico y en su desarrollo social y emocional. La prevención del sedentarismo debe ser una prioridad en las políticas educativas y en la formación integral de los estudiantes.
2. La asignatura de Educación Física tiene un papel fundamental en la prevención del sedentarismo, ya que promueve la actividad física, el trabajo en equipo y el desarrollo de hábitos saludables desde una edad temprana. Sin embargo, la falta de recursos adecuados, la escasa formación de los docentes y la limitación de espacios son barreras importantes que dificultan la implementación efectiva de programas de actividad física. Es necesario que las instituciones educativas refuercen su compromiso con la enseñanza de la actividad física mediante la mejora de infraestructura, recursos pedagógicos y formación continua de los docentes.
3. Las estrategias tradicionales de enseñanza en Educación Física no son suficientes para enfrentar el sedentarismo de manera efectiva. Es fundamental implementar metodologías activas, diversificar las actividades y utilizar tecnologías que atraigan a los estudiantes, adaptando las clases a sus intereses y necesidades. De igual forma, es necesario involucrar a las familias y a la comunidad en la promoción de estilos de vida saludables para generar un cambio real y sostenible en los hábitos de los niños.

## RECOMENDACIONES

1. Se recomienda que las instituciones educativas integren la actividad física de manera transversal en el currículo escolar, no solo como una asignatura aislada, sino como una herramienta para mejorar el bienestar general de los estudiantes. Esto incluye la promoción de actividades físicas durante los recesos y la colaboración interdisciplinaria con otras áreas como ciencias y matemáticas, para reforzar la importancia de una vida activa en diferentes contextos.
2. Es importante que las escuelas utilicen tecnologías interactivas y juegos educativos digitales como parte de sus programas de Educación Física. Estas herramientas pueden hacer que las clases sean más dinámicas y atractivas, fomentando la participación activa de los estudiantes, especialmente aquellos que muestran menos interés en la actividad física tradicional. Las aplicaciones y dispositivos que monitorizan el ejercicio también pueden ser utilizados para motivar y premiar a los estudiantes por sus logros.
3. La capacitación constante de los docentes en nuevas metodologías pedagógicas y en el uso de recursos tecnológicos es esencial para mejorar la calidad de la enseñanza en Educación Física. Los maestros deben ser capaces de adaptar sus clases a las nuevas realidades educativas, implementando enfoques innovadores que fomenten la actividad física y el interés de los estudiantes. Esta formación continua debe ser parte integral de la política educativa institucional para garantizar que los estudiantes reciban una educación de calidad en el ámbito de la actividad física y la prevención del sedentarismo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Alastor, E. (2019). *TIC en educación en la era digital: propuestas de investigación e intervención*. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/374833994\\_TIC\\_en\\_educacion\\_en\\_la\\_era\\_digital\\_propuestas\\_de\\_investigacion\\_e\\_intervencion](https://www.researchgate.net/publication/374833994_TIC_en_educacion_en_la_era_digital_propuestas_de_investigacion_e_intervencion)
- Ayuda en acción . (2020). *La importancia de hacer deporte* . Obtenido de <https://ayudaenaccion.org/blog/infancia/deporte-desarrollo-ninos/>
- Cano, M. (2024). *IMPACTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD MENTAL EN PERSONAS CON TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y ESTRES*. Obtenido de [file:///C:/Users/Suly/Downloads/Dialnet-ImpactoDeLaActividadFisicaEnLaSaludMentalEnPersona-9489639%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Suly/Downloads/Dialnet-ImpactoDeLaActividadFisicaEnLaSaludMentalEnPersona-9489639%20(1).pdf)
- Cañas, M. d. (2021). *Metodologías activas a través del juego y el interés de los niños y niñas de 5 a 6 años en Preescolar*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/440/44066178020/html/>
- Chávez, A. (2025). *Intervenciones en educación física para la promoción de estilos de vida activos en niños y adolescentes:*. Obtenido de <file:///C:/Users/Suly/Downloads/Dialnet-IntervencionesEnEducacionFisicaParaLaPromocionDeEs-9801615.pdf>
- Clínic Barcelona . (2022). *¿Qué efectos tiene en el cerebro realizar actividad física?* Obtenido de <https://www.clinicbarcelona.org/noticias/que-efectos-tiene-en-el-cerebro-realizar-actividad-fisica>
- Gómez, L. (2019). *El papel del docente para el logro de un aprendizaje significativo apoyado en las TIC*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/4766/476661510011/html/>
- Hernandez, C. S. (2025). *El sedentarismo y su influencia en la motricidad en estudiantes de Educación General Básica*. Obtenido de <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/8661>
- Izquierdo, M., & Zerón , M. (2024). *Usar pantallas antes de ir a dormir y acostarse tarde aumenta el riesgo de sobrepeso y obesidad infantil*. Obtenido de

- [https://web.ub.edu/es/web/actualitat/w/pantalles\\_abans\\_dormir\\_augmenta\\_risc\\_obesitat\\_infantil](https://web.ub.edu/es/web/actualitat/w/pantalles_abans_dormir_augmenta_risc_obesitat_infantil)
- Jimeno, A. P. (2019). *Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/html/>
- Matamoros, W. F. (2019). *Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento*. Obtenido de <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/449/628>
- Organización Mundial de la Salud . (2019). *Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
- Organización Mundial de la Salud . (2020). *Cada movimiento cuenta para mejorar la salud – dice la OMS*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>
- Organización Mundial de la Salud . (2024). *Obesidad y sobrepeso*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Rodríguez, Á. (2020). *Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar*. 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)
- SÁNCHEZ, R. (2024). *CIRCUITOS FUNCIONALES EN EL ESTADO FÍSICO DE ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO*. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/64877476-e977-4460-a581-b6fff63e7786/content>
- Simbaña, C. (2024). *El sedentarismo y su influencia en la motricidad en estudiantes de Educación General Básica*. Obtenido de <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/8661/7699>

Sucunota, M. (2024). *VENTAJAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA MEJORAR EL BIENESTAR INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DE NOVENO GRADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA CIUDAD DE AZOGUES*. Obtenido de file:///C:/Users/Suly/Downloads/11583-Texto%20del%20art%C3%ADculo-58965-1-10-20240619.pdf

Sucunota, M. G. (2024). *Ventajas de la Educación Física para Mejorar el Bienestar Integral de los Estudiantes de Noveno Grado de la Unidad Educativa Ciudad de Azogues*. Obtenido de file:///C:/Users/Suly/Downloads/11583-Texto%20del%20art%C3%ADculo-58965-1-10-20240619%20(2).pdf

UNICEF. (2024). *Uso del tiempo entre los y las adolescentes en América Latina*. Obtenido de <https://www.unicef.org/lac/media/50251/file/Uso%20del%20tiempo%20entra%20las%20y%20los%20adolescentes%20en%20America%20Latina%20Marzo%202024.pdf>

Uquillas, L. P. (2025). *EDUCACIÓN FÍSICA Y BIENESTAR EMOCIONAL: UNA ESTRATEGIA PARA EL DESARROLLO INTEGRAL EN ADOLESCENTES*. Obtenido de file:///C:/Users/Suly/Downloads/16320-Texto%20del%20art%C3%ADculo-76790-1-10-20250227.pdf

## **ANEXOS**

### **Preguntas:**

**1. ¿Cómo describirías tu nivel de actividad física diaria?**

**Opciones:**

- Muy activo (realizo ejercicio todos los días)
- Activo (hago ejercicio 3-4 veces por semana)
- Sedentario (casi no hago ejercicio)

**2. ¿Te gusta participar en las clases de Educación Física?**

**Opciones:**

- Sí, mucho
- A veces
- No me gusta mucho

**3. ¿Cómo te sientes después de una clase de Educación Física?**

**Opciones:**

- Con más energía y motivado
- Cansado, pero satisfecho
- Muy agotado y sin ganas de seguir

**4. ¿Sabes cómo alimentarte sanamente y hacer ejercicio para mantener una dieta equilibrada?**

**Opciones:**

- Sí, sé mucho sobre el tema
- Sí, pero me gustaría aprender más
- No, no sé casi nada sobre el tema

**5. ¿Sabes cómo alimentarte sanamente y hacer ejercicio para mantener una dieta equilibrada?**

**Opciones:**

- Sí, pero me gustaría aprender más
- No mucho, necesito más información
- No, no sé casi nada sobre el tema

## **Anexo 2: Encuesta a docentes**

- Título: Encuesta sobre la Educación Física y Prevención del Sedentarismo – Docentes
- Descripción: Objetivo: Evaluar las estrategias pedagógicas, el nivel de participación de los estudiantes en Educación Física y los desafíos que enfrentan los docentes en la promoción de la actividad física y la prevención del sedentarismo.

1. Preguntas: 1. ¿Cómo considera el nivel de actividad física de sus estudiantes dentro del aula?

Opciones:

- Muy activo, la mayoría participa activamente
- Moderado, algunos participan más que otros
- Bajo, muchos estudiantes evitan participar
- Muy bajo, casi no hay interés en la actividad física

2. ¿Qué cree que motiva más a los estudiantes a participar en Educación Física?

Opciones:

- Juegos y dinámicas divertidas
- Competencias y retos deportivos
- Explicaciones sobre la importancia de la actividad física
- No están muy motivados a participar

3. ¿Cuáles considera que son los principales factores que contribuyen al sedentarismo en los estudiantes?

Opciones:

- Uso excesivo de tecnología y pantallas
- Falta de hábitos deportivos en casa
- Falta de interés en la actividad física
- Problemas de infraestructura en la institución

4. ¿Qué estrategias utiliza para fomentar la actividad física en sus estudiantes?

Opciones:

- Variación de actividades y juegos

- Explicación de beneficios para la salud
- Uso de incentivos o recompensas
- No aplico ninguna estrategia específica

5. ¿Qué mejoras cree que deberían implementarse en la institución para fortalecer la Educación Física y reducir el sedentarismo?

Opciones:

### **Anexo 3:** Entrevista a la autoridad

- Título: Entrevista sobre la Educación Física y Prevención del Sedentarismo – Autoridad
  - Descripción: Objetivo: Obtener información sobre la visión institucional respecto a la Educación Física, así como los programas y estrategias implementadas para promover la actividad física en los estudiantes.
1. ¿Cómo valora la importancia de la Educación Física dentro del currículo escolar y qué medidas se han tomado para fortalecerla?
  2. ¿Se han implementado programas o actividades extracurriculares que promuevan la actividad física entre los estudiantes?
  3. ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrenta la institución en la enseñanza de la Educación Física y en la prevención del sedentarismo?
  4. ¿Cree que los recursos y espacios disponibles en la institución son suficientes para garantizar una Educación Física efectiva?
  5. ¿Qué propuestas considera viables para mejorar la participación estudiantil en la actividad física y reducir el sedentarismo en la escuela?

