



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



DOCUMENTO PROBATORIO DEL EXAMEN COMPLEXIVO DE

GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO:

LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

TEMA:

**EFFECTO DE LOS JUEGOS PEQUEÑOS EN LA OBESIDAD DE LOS NIÑOS
DE 5 A 8 AÑOS, EN LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR DR. CAMILO
GALLEGOS EN EL PERIODO LECTIVO 2022-2023.**

AUTOR:

BOZA CONTRERAS ARIANNA JUDITH

TUTOR:

LCDO. FONT LANDA JESÚS, PhD

BABAHOYO – ECUADOR

2022



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado principalmente a Dios quien me dio la fuerza y sabiduría para lograr cada una de mis metas.

A mi madre que está apoyándome siempre en cada paso que doy siendo siempre mi más grande apoyo.

A mi hermana por ayudarme y empujarme a ser mejor cada día.

A mi pareja por su apoyo incondicional y su gran cariño.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a Dios por brindarme la oportunidad de poder llegar hasta este punto, por bendecirme con cada una de las cosas que tengo en mi vida.

Mi mayor agradecimiento es para mi mamá Silvia Contreras por haber cuidado, apoyado y brindarme todo su amor incondicionalmente, por haber luchado día tras día por verme triunfar, haciendo de mi la persona que hoy en día soy por ella y por ser mi más grande guía e inspiración en mi vida.

También agradezco a mi hermana quien se han esforzado por ayudarme y brindarme con sus conocimientos apoyándome siempre en todo donde la necesite.

Agradezco a todos y cada uno de mis docentes quien me brindaron de conocimiento y sabiduría permitiendo me ser la profesional que quise ser.

Le doy gracias a cada una de las personas que creyeron en mi me apoyaron me alentaron para seguir y no rendirme en lograr que sea una profesional: Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

ARIANNA BOZA CONTRERAS



PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Resumen

En Ecuador una problemática que cursa en la actualidad es la obesidad infantil, problema a medida que avanza con el tiempo va obtener en el futuro adultos con enfermedades crónicas. Entre los factores de riesgo de obesidad infantil se encuentra el sedentarismo por partes de los niños y niñas por inactividad física. Los juegos pequeños son actividades donde los niños desarrollan sus capacidades físicas, donde gastan energía acumulada, efectuando así un equilibrio energético.

En las unidades educativas existen muchos casos de obesidad infantil tomando en consideración que la programación académica no existe un modelo de ejercicios para niños con sobrepeso u obesidad, se necesita de un programa diseñado y adaptado a los niños que presentan problema de obesidad e implementar sobre el tema del cuidado del cuerpo.

En los hogares se puede percatar que la inactividad física también viene de allá, los niños en sus casas pasan mucho tiempo con algún dispositivo electrónico, no realizan actividad física y muy poco recrean en algún lugar fuera de casa.

Los juegos pequeños es un tema llamativo en niños y padres, por medio de los juegos trabaja el desarrollo físico, creatividad, interés por realizar actividad física, sin provocar lesiones, pero si un cambio físico y mental.

Palabras claves Juegos, juegos pequeños, obesidad en niños, sobre peso, actividad física, evaluación del peso.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Abstract

In Ecuador, a problem that is currently occurring is childhood obesity, a problem as it progresses over time, it will obtain adults with chronic diseases in the future. Among the risk factors for childhood obesity is a sedentary lifestyle on the part of boys and girls due to physical inactivity. Small games are activities where children develop their physical abilities, where they spend accumulated energy, thus effecting an energy balance.

In the educational units there are many cases of childhood obesity taking into consideration that the academic programming does not exist a model of exercises for children with overweight or obesity, a program designed and adapted to children with obesity problems is needed and implemented on the body care theme.

In homes, it can be seen that physical inactivity also comes from there, children at home spend a lot of time with some electronic device, do not perform physical activity and very little recreate somewhere outside the home.

Small games are a striking theme in children and parents, through games they work on physical development, creativity, interest in physical activity, without causing injuries but a physical and mental change.



PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

ÍNDICE GENERAL

1.	INTRODUCCION.....	1
2.	DESARROLLO.....	3
3.	OBJETIVOS.....	4
3.1	Objetivo General.....	4
3.2	Objetivos específicos.....	4
4.	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	5
5.	MARCO CONCEPTUAL.....	6
5.1	¿Qué es un juego?.....	6
5.1.1	Características y ejemplos.....	6
5.1.2	Juegos pequeños.....	6
5.1.3	Beneficios de los juegos pequeños sobre la obesidad.....	8
5.1.4	Intervención de la actividad física en los niños.....	10
5.2	¿Qué son el sobrepeso y la obesidad?.....	10
5.3	¿Qué causa el sobrepeso y la obesidad?.....	13
5.3.1	¿Cuáles son las consecuencias comunes del sobrepeso y la obesidad para....	13
6.	MARCO METODOLÓGICO.....	14



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

7.	METODOLOGÍA.....	15
8.	RESULTADOS	16
8.1	Tabla de resultados derivados de la determinación del IMC en niños y niñas de 5 a 8 años.....	16
8.2	Tabla de resultados de la encuesta aplicada a padres de familia.....	17
8.3	Discusión de resultados	17
9.	ANÁLISIS	18
10.	CONCLUSIÓN	19
11.	RECOMENDACIONES	20
12.	REFERENCIAS	21
13.	ANEXOS.....	24



1. INTRODUCCION

A escala mundial el problema obesidad se está presentando en poblaciones cada vez más jóvenes, en Ecuador el sobrepeso y la obesidad entre los niños, niñas y adolescentes es un problema que cada año está tomando más fuerza afectando a la ciudadanía en general por afecciones que acompañan a la obesidad. En el año 2012, las cifras a medida que crecen 1 de cada 3 niños en edades de 5 a 10 años sufren de sobrepeso u obesidad. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2012, demuestra que uno de diez hogares uno o ambos de los padres tienen sobrepeso u obesidad. (Ministerio de Salud Pública e Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, 2014).

La obesidad es un problema de salud pública y debe ser abordado desde la prevención, la falta de actividad física en los hogares y en las unidades educativas suman de mucho en la parte de inactividad física. Los niños y niñas pasan en un horario de seis horas de estudios por cinco días a la semana, considerando en la semana treinta horas de estudio lo cual solo recibe tres horas de educación física. En los hogares los padres de familia suelen pasar el caso que uno o ambos padres trabajan dejando a sus hijos al cuidado de otras personas (abuelos, tíos, cuidadores), y en las horas libres pasan en inactividad física con el uso de dispositivos electrónicos.

Para llevar a cabo la actividad física en los niños y niñas podría realizarse por medio de los juegos pequeños, el tema resultó ser llamativo para los padres y familia en general. Se considera juegos pequeños actividades que sirven para divertirse y desarrollar capacidades.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

La obesidad en los niños ha ido aumentada considerablemente en nuestro país. Sin embargo, es importante indicar que obesidad no es unas libras demás para ello se debe considerar obesidad por medio una evaluación antropométrica y de acuerdo a sus resultados se obtiene un diagnóstico.

La ganancia de peso se da con una gran facilidad por presencia de sedentarismo y desequilibrio en la alimentación, donde muestra énfasis en la necesidad de cambiar la rutina de actividad física y ejercicios.

Generalmente el niño no se considera obeso hasta que pesa por lo menos un 10 por ciento más que el peso recomendado para su estatura y tipo de cuerpo. La obesidad comúnmente comienza en la infancia entre las edades de 5 a 8 años (1996 Jessica Kingsley), por aquello debe ser tomado en consideración a temprana edad y evitar todas las enfermedades que son causadas por la obesidad y ofrecerles un mejor crecimiento y desarrollo.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

2. DESARROLLO

2.1. JUSTIFICACIÓN

Este trabajo de investigación busca reducir el problema de la obesidad de los niños y niñas en el Ecuador, en beneficio de los estudiantes, profesionales de educación física y familias del país. La obesidad es una epidemia global la cual es causante de que no sólo tienen mayor probabilidad de contraer enfermedades cardiovasculares, respiratorias y articulares, sino que suelen arrastrar problemas psicológicos y sociales. Además, la obesidad infantil puede favorecer la aparición de algunos factores de riesgo de enfermedades crónicas en la edad adulta.

Tomando en cuenta los efectos que son generados por los juegos pequeños y así poder tratar con la obesidad de los niños siendo un tema llamativo como lo son los juegos, ya que en las instituciones educativas encontramos una gran cantidad de estudiantes con este problema que es la obesidad.



PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo General

- Analizar el efecto de los juegos pequeños en la obesidad de los niños de 5 a 8 años, de la UE Dr. Camilo Gallegos en el periodo 2022.

3.2 Objetivos específicos

- Determinar los niños que se forman en la UE Dr. Camilo Gallegos que padecen de sobre peso y obesidad
- Valorar el tratamiento que los docentes le proporcionan a las clases donde participan los niños con obesidad
- Elaborar un sistema de juegos pequeños para reducir la obesidad de los niños de 5 a 8 años de la UE Dr. Camilo Gallegos



PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Sabemos que la obesidad en niños de 5 a 8 años es preocupante por el desarrollo de los niños y por ser una de las más grandes enfermedades del país teniendo en cuenta los problemas de salud que genera la obesidad y dificulta a realizar ciertas actividades, la OMS (2019) nos indica que se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, por lo tanto debemos tomar medidas de precaución para aquellos niños ayudando a la realización de actividades llamativas para ellos, así podemos ayudarles a tener un mejor desarrollo y un IMC normal, un crecimiento y desarrollo saludable, realizando diversos juegos pequeños para atraer su atención y así ayudarlos a disminuir de peso de manera divertida y saludable.



PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

5. MARCO CONCEPTUAL

5.1. ¿Qué es un juego?

Es una acción independiente que forma parte del patrimonio cultural, es un criterio polisémico, el juego tiene numerosas definiciones. Una de las confusiones más frecuentes es el compararlo con un recurso didáctico. El juego tiene un inicio y un final, con este se recibe un aprendizaje integral.

Juegos Pequeños son todos los que poseen bastante corta duración y necesitan de pocos materiales para su ejecución. Ocupaciones recreativas que permiten realizar recursos motrices. (Benitez, 2021)

5.1.1. Características y ejemplos

- No necesitan tantos materiales
- Duran poco tiempo
- No se requiere material (a veces)
- Desarrollan diferentes habilidades

Ejemplos:

Las cogidas, los tillos y las tres Marías.

5.1.2. Juegos pequeños

En este conjunto se hallan todos esos juegos de organización fácil, que tienen la posibilidad de o no tener implementos, son de escasas normas y tienen la posibilidad de modificarse. Su duración y colaboración no permanecen sometidas a estipulaciones oficiales, no necesitan de terrenos específicos, ni de materiales especiales. Dichos juegos se enseñan y ejercitan exitosamente en una clase para la compra de conocimientos, hábitos, capacidades motrices primordiales y habilidades físicas condicionales y coordinativas, debido a que



PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

desarrollan ocupaciones como: la motricidad, lo sensorial, dramatización, imitación, expresión del cuerpo, rondas y cantos, entre otras que contribuyan al logro del objetivo planteado. (BATISTA, 2017).

Gina Holguín (2019) Los juegos pequeños, son aquellos que son de corta duración y requiere de una cantidad mínima de materiales. Por ejemplo: la carretilla, la cuchara y el huevo, saltar la cuerda, entre otros. Se sabe cómo juegos pequeños a todos esos juegos que son de corta duración y que necesita de pocos materiales para su ejecución.

Los juegos vienen siendo ocupaciones recreativas que permiten realizar recursos motrices y en varios casos dejar aprendizajes o robustecer el raciocinio. Éste se puede dividir entre juegos enormes y juegos pequeños, en donde los pequeños se fundamentan en juegos que poseen bastante escasa duración, tienen la posibilidad de ser jugados en cualquier lugar, desempeñan una funcionalidad motriz y otorgan educación.

Moreano (2016) El juego en la vida escolar adquiere un papel muy significativo, pues las estrategias que fomenta ayudan a mejorar los procesos de aprendizaje. Como profesores se necesita comprender que el juego es parte de la vida diaria de un infante, y como tal debemos darle el costo que merece. El juego es un instrumento adecuado en el incremento infantil por numerosas causas.

Un juego que proporcione a los chicos algo interesante y estimulante los lleva a ocupaciones mentales complicadas.



PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

5.1.3 Beneficios de los juegos pequeños sobre la obesidad

- Favorece el equilibrio calórico y el control del peso.
- Ayuda a tener un buen funcionamiento del sistema muscular y cardiorrespiratorio.
 - Aumenta las probabilidades de la persona para mantener un peso adecuado.
 - Disminuye el riesgo de caídas y fracturas.
 - Reducen las tasas inferiores de padecer cardiopatías coronarias, hipertensión arterial, accidentes cerebrovasculares, diabetes, cáncer y depresión.

El juego es la forma más alta de desarrollo humano, porque es en sí mismo la expresión más libre de lo que habita en el alma). Friedrich Fröebel.

El juego es una actividad lúdica, es decir, divertida, que estimula el desarrollo integral del niño en sus tres ámbitos de desarrollo. Implica una serie de movimientos, operaciones mentales e interacciones con el medio y sus participantes. Sus principales funciones son optimizar el desarrollo motriz y la socialización. (Educativo, 2010).

A continuación, ofrecemos una serie de juegos tradicionales de nuestro país que pueden beneficiar algunos aspectos.

- **La carrera de sacos**

Este juego en conjunto debería desarrollarse en un área sin obstáculos, debido a que las caídas son inevitables. Los chicos tienen que situarse en línea recta y meter los pies en un saco y, una vez que alguien da la orden de salida, salen todos realizando una carrera,



PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

manteniéndose agarrados al saco. A lo largo de toda la carrera, los pies tienen que estar dentro del saco. Gana quien llega primero a la línea de meta.

- **El pañuelo**

Este juego confronta a 2 conjuntos conformados por el mismo número de individuos. A cada integrante del equipo se le asigna un número que va a estar emparejado con el antagonista que tenga el mismo número. Una persona hace de juez y debería mencionar en voz alta el número. Ambos competidores, todo un equipo, que tengan este número deberán correr para tomar el pañuelo y llevarlo a su base. Si el que coge el pañuelo es pillado anterior a llegar a su base, perderá el punto.

- **Saltar a la comba**

Hablamos de un juego bastante productivo para los chicos, debido a que les posibilita hacer un ejercicio físico bastante completo a medida que se divierten. Hablamos de que el infante salte a cuerda en compañía de una melodía. Sin advertir, el infante salta y salta sin detenerse, llevando a cabo un admirable ejercicio físico para su organismo. Es una actividad perfecta para compartir con los amigos al viento independiente.

- **El escondite**

Es un juego en conjunto en el cual un infante tiene que disponer de los ojos cerrados hasta el número que se acuerde entre todos y, al concluir la contabilización, debería avisar en voz alta a los otros. Entonces, debería salir a buscar a los otros chicos, que se habrán escondido a medida que el diminuto contaba con los ojos cerrados. Una vez que el infante descubre a alguien, debería tocarlo para eliminarlo y continuar intentando encontrar. Para salvarse, los chicos que permanecen escondidos deben correr al sitio donde estaba contando y tocarlo anterior a que les atrape.



PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

- **La rayuela**

Con una tiza se dibuja un diagrama formado por 10 cuadros y se redacta en cada cuadro un número del 1 al 10. El infante debería posicionarse parado detrás del primer cuadrado y arrojar una roca encima del diagrama. La casilla en la que cae la roca no se puede pisar. El diminuto iniciará el circuito con un salto a la pata coja (si hay un cuadro) o a 2 pies (si el cuadrado es doble). El propósito se apoya en ir pasando la roca de cuadro en cuadro hasta el número 10 y volver. Si el infante se cae o la roca sale de cuadro, tendrá que rendirse. (MASDEU, 2022)

5.1.4. Intervención de la actividad física en los niños

Los chicos obesos hacen menos ejercicio que sus compañeros con peso común. Se demostró beneficio al minimizar las ocupaciones sedentarias, e incrementar la actividad física, tanto en el peso, como en el decrecimiento de las comorbilidades. El procedimiento debería dirigirse a reducir el sedentarismo y a incrementar la actividad física.

La actividad física debería ser correcta a la edad y escogida por el infante, que debería divertirse con ella. La magnitud y duración del ejercicio físico debería valorarse individualmente. Se debería insistir en aumentar la actividad física diaria: ir andando a la escuela, no asir el elevador...

Los papás tienen que impulsar pautas de conducta activas y ordenar ocupaciones físicas en familia. (Marcos. et al)

5.2 ¿Qué son el sobrepeso y la obesidad?

Según la OMS (2021) El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad. En el caso de los niños de 5 a 19 años, el sobrepeso y la obesidad se definen de la siguiente manera:



PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

- el sobrepeso es el IMC para la edad con más de una desviación típica por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS,
- la obesidad es mayor que dos desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS.
- Gráficos y tablas: patrones de crecimiento de la OMS para niños de 5 a 19 años

Garrow JS nos indica que para distinguir entre aquellos quienes son o no son obesos en el sentido de estar en riesgo en su salud, el método más simple es consultar las cartas de peso y talla normales.

Según George A. Bray la obesidad, como la mayoría de otros males crónicos del hombre, es un desorden multifactorial, hay un número de factores que influyen para que se desarrolle o no la obesidad o el aumento anormal de la grasa corporal.

“Es una enfermedad de etiología multifactorial de curso crónico en la cual se involucran aspectos genéticos, ambientales y de estilo de vida que conducen a un trastorno metabólico. Se caracteriza por un balance positivo de energía, que ocurre cuando la ingestión de calorías excede al gasto energético ocasionando un aumento en los depósitos de la grasa corporal y por lo tanto ganancia de peso”.

Las diversas definiciones parecen situar el acento en diversos recursos de la obesidad. El acúmulo de grasa, su origen genético y ambiental, su efecto en la morbilidad y mortalidad, las comorbilidades que la acompañan, las probables posibilidades de procedimiento. Realmente, cada una de las definiciones resultan complementarias y en general reflejan el razonamiento de la patología al que hemos llegado.



PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Sin embargo, esas definiciones que enfatizan la dificultad de las alteraciones metabólicas que determinan la obesidad y los componentes de los genes que subyacen en todas ellas, son más idóneas para impulsar la averiguación científica en la obesidad que para motivar al paciente gordo y a los doctores que le tratan. (García)

El sobrepeso y la obesidad conforman un fundamental elemento de peligro de defunción, con una mortalidad de cerca de 3 millones de adultos al año. La categorización presente de Obesidad iniciativa por la Organización Mundial de la Salud está basada en el Índice de Masa Del cuerpo (IMC), el cual corresponde a la interacción entre el peso expresado en kilos y el cuadrado de la elevación, expresada en metros.

Según reportes de la Organización Mundial de la Salud, en el año 2010 cerca de 43 millones de chicos mayores de 5 años de edad tenían exceso de peso. Si bien el sobrepeso y la obesidad tiempo atrás eran considerados un problema propio de las naciones de ingresos elevados, en la actualidad los dos trastornos permanecen además aumentados en las naciones de ingresos bajos y medianos, en especial en las regiones urbanas. En las naciones en desarrollo hay alrededor de 35 millones de chicos con sobrepeso, mientras tanto que en las naciones desarrollados dicha cifra es de 8 millones.

En todo el mundo, el sobrepeso y la obesidad permanecen involucrados con un más grande número de defunciones que la deficiencia ponderal. En la actualidad, el 65% de los habitantes del mundo habita en territorios donde el sobrepeso y la obesidad cobran más vidas que la deficiencia ponderal (estos territorios integran a todos los de ingresos elevados y la mayor parte de los de ingresos medianos). (Moreno).



PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

5.3 ¿Qué causa el sobrepeso y la obesidad?

La causa importante del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. En todo el mundo ha ocurrido lo próximo: un incremento en la alimentación de elevado contenido calórico que son ricos en grasa; y un bajón en la actividad física gracias a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas maneras de trabajo, los nuevos métodos de transporte y la creciente urbanización.

Constantemente los cambios en los hábitos alimentarios y de actividad física son efecto de cambios del medio ambiente y sociales asociados al desarrollo y de la carencia de políticas de apoyo en sectores como la salud; la agricultura; el transporte; la planeación urbana; el medio ambiente; el procesamiento, repartición y venta de alimentos, y la enseñanza.

5.3.1 ¿Cuáles son las consecuencias comunes del sobrepeso y la obesidad para la salud?

Un IMC elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles, como las siguientes:

- Las enfermedades cardiovasculares (principalmente las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares), que fueron la principal causa de muertes en 2012
- La diabetes
- Los trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones muy discapacitante)
- Algunos cánceres (endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon). (OMS, 2021)



PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

MARCO METODOLÓGICO

El diseño de la presente investigación es un estudio de carácter no experimental de corte transversal de tipo exploratorio y descriptivo.

La investigación se encuentra dentro de los enfoques cualitativo y cuantitativo



Enfoque mixto

Cualitativo y
Cuantitativo



**Modalidad de la
investigación**

Modalidad de
Proyecto factible



**Tipo de
investigación**

Investigación de
Campo
Descriptiva y
Bibliográfica

Localización

El presente trabajo investigativo se realizará en el cantón Ventanas, provincia de Los Ríos. En la Unidad Educativa Particular Dr. Camilo Gallegos Domínguez.



PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

6. METODOLOGÍA

El presente estudio es transversal **descriptivo** tiene como fin estimar la magnitud y distribución de una condición de salud.

Los métodos utilizados fueron la revisión de documentos, revisión de medición, la técnica de encuesta a los padres de familia, la medición del IMC de los estudiantes

Características de la población de los padres						
Población	Muestra	%	Nivel académico		Nivel económico	
			Superior	%	Alta	%
25	10	40	10	100	10	100

Características de la población de los estudiantes						
Población	Muestra	%	Actividad física		Sobre peso y obesidad	
			Baja	%	Alta	%
25	10	40	10	100	10	100



PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

7. RESULTADOS

De acuerdo al estudio de caso se realizó una evaluación antropométrica a veinticinco niños y niñas resultando como muestra diez casos con un pronóstico de sobrepeso y obesidad, ocho casos de sobrepeso infantil y dos casos con obesidad infantil. La intervención de los juegos pequeños es un tema bastante llamativo en los niños y padres donde no se negaron a realizarlos.

Según el cronograma de sistema de juegos pequeños, se implementó la realización de actividad física de veinte a treinta minutos diarios de movimientos físico para su desarrollo físico y mental. Sus resultados fueron bastantes notables donde los padres se comprometieron reducir el uso de dispositivos electrónicos y ayudaron a cumplir con el cronograma, un mes después de practicar y hacer uso de los juegos pequeños se presencia niños con mejor vitalidad, mejor resistencia, con conocimiento sobre la importancia de hacer una actividad física y comprometerse a continuar con ello y evitar así enfermedades en el futuro.

8.1 Tabla de resultados derivados de la determinación del IMC en niños y niñas de 5 a 8 años

RESULTADOS DERIVADOS DE LA DETERMINACIÓN DEL IMC							
No.	GENERO	EDAD (años y meses)	PESO (kg)	ESTATURA (m)	IMC (kg/m ²)	PERCENTIL	DIAGNOSTICO
1	F	5,11	20	1,05	17.23	+P75	Sobrepeso
2	F	5,2	20	1,04	18.49	+P75	Sobrepeso
3	M	5,9	24	1,06	21.35	+P90	Obesidad
4	M	6,9	25	1,05	22.67	+P97	Obesidad
5	F	6,7	22,5	1,10	21.07	+P90	Sobrepeso
6	M	7,4	26	1,20	19.44	+P90	Sobrepeso
7	F	7,1	24,5	1,15	19.28	+P75	Sobrepeso
8	F	7,5	26,5	1,20	20.48	+P90	Sobrepeso
9	M	7,9	25.6	1,18	17.66	+P75	Sobrepeso
10	F	7,11	25	1,19	20.47	+P90	Sobrepeso

Tabla 1. Resultados derivados de la determinación del IMC



PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

8.2 Tabla de resultados de la encuesta aplicada a padres de familia

RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA									
Cuanto le gusta jugar los juegos pequeños a su hijo o hija									
Poco	%	A veces	%	Mucho	%	Bastante	%		
0	0	2	20	6	60	2	20		
Usted lleva un control médico de su hijo o hija con respecto a su crecimiento y desarrollo									
Si	%	No	%						
2	20	8	80						
Usted considera que su hijo o hija se encuentra en.									
Bajo peso	%	Normal	%	Sobre peso	%	Obesidad	%		
0	0	8	80	2	20	0	0		
Que tanto practica actividad física su niño o niña a la semana en su casa									
Poco	%	A veces	%	Mucho	%	Bastante	%		
2	20	6	60	2	20	0	0		
Conoce usted sobre los juegos pequeños									
Si	%	No	%						
0	0	10	100						
Usted cree que los juegos pequeños son una buena forma de fomentar la actividad física en su hijo o hija									
Mala	%	Regular	%	Buena	%	Excelente	%		
0	0	0	0	8	80	2	20		
Cuantos días a la semana salen a lugares recreativos (parques a realizar actividad física) con su hijo o hija									
1 a 2 días	%	3 a 4 días	%	5 a 6 días	%	Todos los días	%		
10	100	0	0	0	0	0	0		
Cuanto tiempo pasan frente a un dispositivo electrónicos (celulares, tables, ipad etc.)									
0 min	%	30 min	%	Menos de 2 horas	%	Mas de 2 horas	%		
0	0	0	0	1	10	9	90		
Usted como padre inculca la actividad física en su hijo o hija									
Nunca	%	Poco	%	A veces	%	Mucho	%	Bastante	%
1	10	8	80	1	10	0	0	0	0

Tabla 2. Resultados de la encuesta aplicada a padres de familia

8.3 Discusión de resultados

De acuerdo a los datos obtenidos en la encuesta y valoración antropométrica se comprueba que la obesidad es un problema real dentro del cien por ciento del estudio un veinte por ciento presente sobrepeso u obesidad según la encuesta uno de sus factores de riesgo es la inactividad física, al introducir los juegos pequeños en la vida cotidiana de los niños y niñas hubo favorables cambios dentro del estilo de vida de ellos y sus familias, en donde se volvieron más activo y participativos en actividades grupales.



PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

8. ANÁLISIS

Según el caso de estudio demuestra que los niños si les gusta jugar mucho, son los padres que no suelen llevar un control de las actividades que realizan sus hijos, estando nulos en el tema de número de horas de sedentarismo y desconocer el estado de salud actual. La realización de actividad física en sus hogares es baja, en algunas ocasiones es rara vez y otras nulas. Los padres desconocen el tema de juegos pequeños, pero les resulta una buena idea incrementarla en sus hijos, porque le resulta difícil salir a lugares recreativos por cuestiones de tiempo y trabajo. La realización de actividad física supervisada por los padres es muy pocos días al mes y por ello los niños y niñas suelen pasar mucho tiempo frente a un dispositivo electrónico. Los padres inculcan muy poco que sus hijos realicen actividad física.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

9. CONCLUSIÓN

Hubo una aceptación positiva tanto al inicio del programa como al finalizar por parte de los niños y padres. Los juegos pequeños en los niños de 5 a 8 años con obesidad al realizar las actividades físicas se lograron determinar que, si hay niños con problemas sobre peso y obesidad, se necesita implementar un sistema de juegos pequeños para aquellos niños y niñas con problemas de sobre peso y obesidad.



PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

10. RECOMENDACIONES

- Aplicar métodos de juegos pequeños en etapas infantiles para obtener mejor estado de salud.
- Analizar los resultados obtenidos con los niños con sobrepeso y obesidad, porque es un problema multifactorial.
- Profundizar más el tema de obesidad para encontrar soluciones y evitar que los niños desarrollen otras enfermedades en la etapa adolescencia o adultez.



PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

11. REFERENCIAS

BATISTA, M. I. (2017). *JUEGOS PEQUEÑOS PARA EL MEJORAMIENTO DE*

HABILIDADES. Obtenido de

<https://dspace.uclv.edu.cu/bitstream/handle/123456789/8376/TESIS%20Maria%20Isabel%206-6-17.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Benitez, D. (25 de Febrero de 2021). *PREZI*. Obtenido de PREZI:

[https://prezi.com/p/hztg6wfmhe84/juegos-grandes-y-](https://prezi.com/p/hztg6wfmhe84/juegos-grandes-y-pequenos/#:~:text=Juegos%20Peque%C3%B1os%3A-)

[pequenos/#:~:text=Juegos%20Peque%C3%B1os%3A-](https://prezi.com/p/hztg6wfmhe84/juegos-grandes-y-pequenos/#:~:text=Juegos%20Peque%C3%B1os%3A-)

[,Juegos%20Peque%C3%B1os,que%20permiten%20desempe%C3%B1ar%20recursos%20motrices.](https://prezi.com/p/hztg6wfmhe84/juegos-grandes-y-pequenos/#:~:text=Juegos%20Peque%C3%B1os,que%20permiten%20desempe%C3%B1ar%20recursos%20motrices)

Educativo, C. N. (2010). *Guía de psicomotricidad y educación física en la educación*

preescolar. Obtenido de Guía de psicomotricidad y educación física en la educación

preescolar.: [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/106811/guia-edu-](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/106811/guia-edu-preescolar.pdf)

[preescolar.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/106811/guia-edu-preescolar.pdf)

García, E. G. (s.f.). ¿Qué es la obesidad? *Revista de Endocrinología y Nutrición Vol. 12,*

No. 4 Supl. 3, 90.

Holguin, G. (21 de Mayo de 2019). *Scribd Logo*. Obtenido de Scribd Logo:

[https://es.scribd.com/document/410913846/JUEGOS-PEQUENOS-docx.](https://es.scribd.com/document/410913846/JUEGOS-PEQUENOS-docx)



PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

M. Duelo Marcosa, E. Escribano Ceruelob, F. Muñoz Velasco. (Octubre de 2009).

Obesidad. Obtenido de Obesidad:

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-

76322009000600008

MASDEU, M. (22 de Febrero de 2022). *mi bebe y yo* . Obtenido de

<https://mibebeyyo.elmundo.es/ninos/actividades-juegos-ninos-bebes/juegos-para-ninos/juegos-tradicionales>

Ministerio de Salud Publica e Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2014).

<https://www.unicef.org/ecuador/obesidad-infantil>.

Moreano, D. (2016). Los beneficios del juego para el. *Revista Para el Aula - IDEA* -

Edición N° 19, 11.

Moreno, M. (s.f.). Definición y clasificación de la obesidad. *Revista Médica Clínica Las*

Condes, 124-128.

OMS. (9 de Junio de 2021). *Organizacion mundial de la salud* . Obtenido de Organizacion

mundial de la salud : [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=El%20sobrepeso%20y%20la%20obesidad%20se%20definen%20como%20una%20acumulaci%C3%B3n,la%20obesidad%20en%20los%20adultos)

[overweight#:~:text=El%20sobrepeso%20y%20la%20obesidad%20se%20definen%20como%20una%20acumulaci%C3%B3n,la%20obesidad%20en%20los%20adultos](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=El%20sobrepeso%20y%20la%20obesidad%20se%20definen%20como%20una%20acumulaci%C3%B3n,la%20obesidad%20en%20los%20adultos)



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE





UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

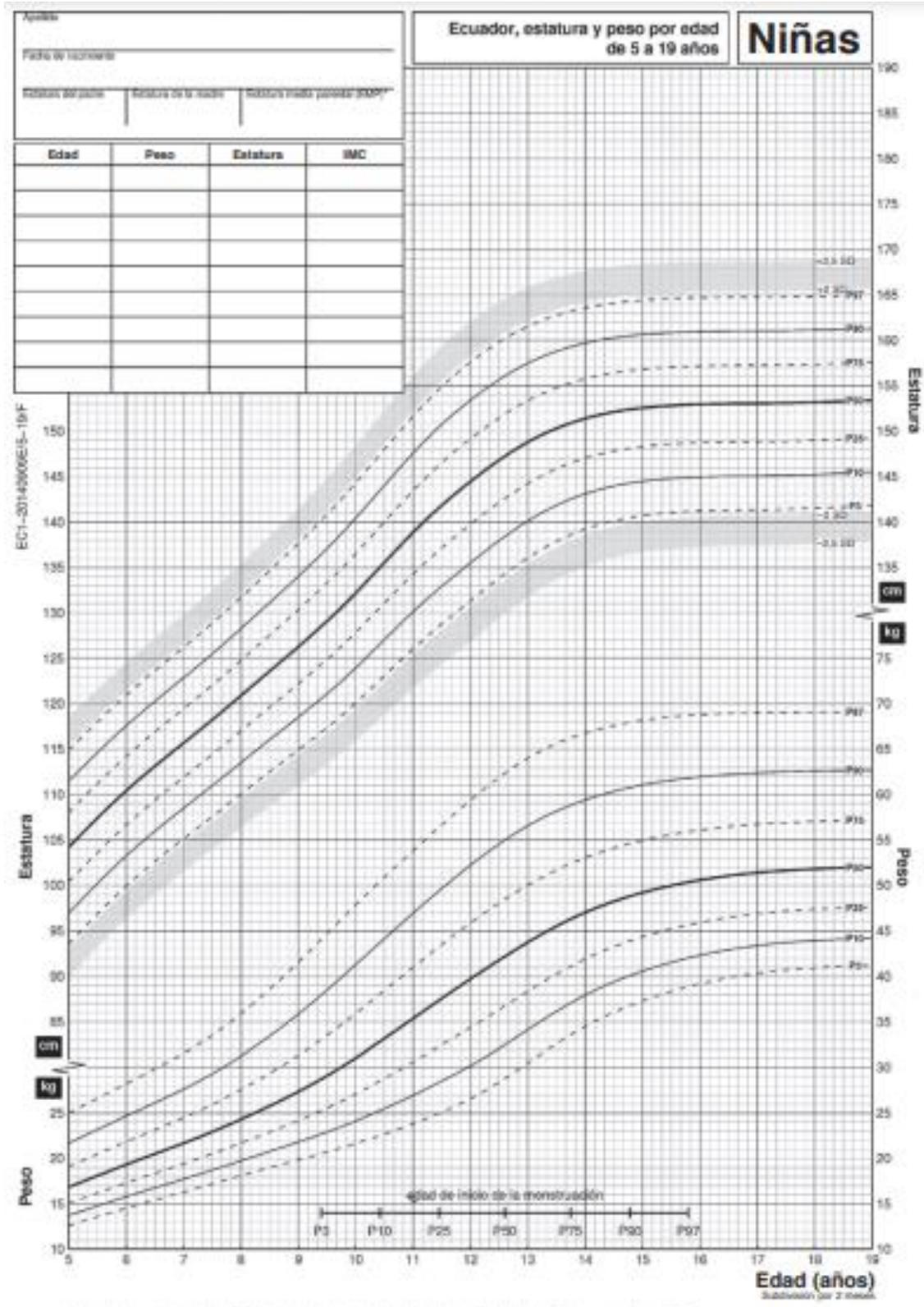
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



12. ANEXOS



PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE





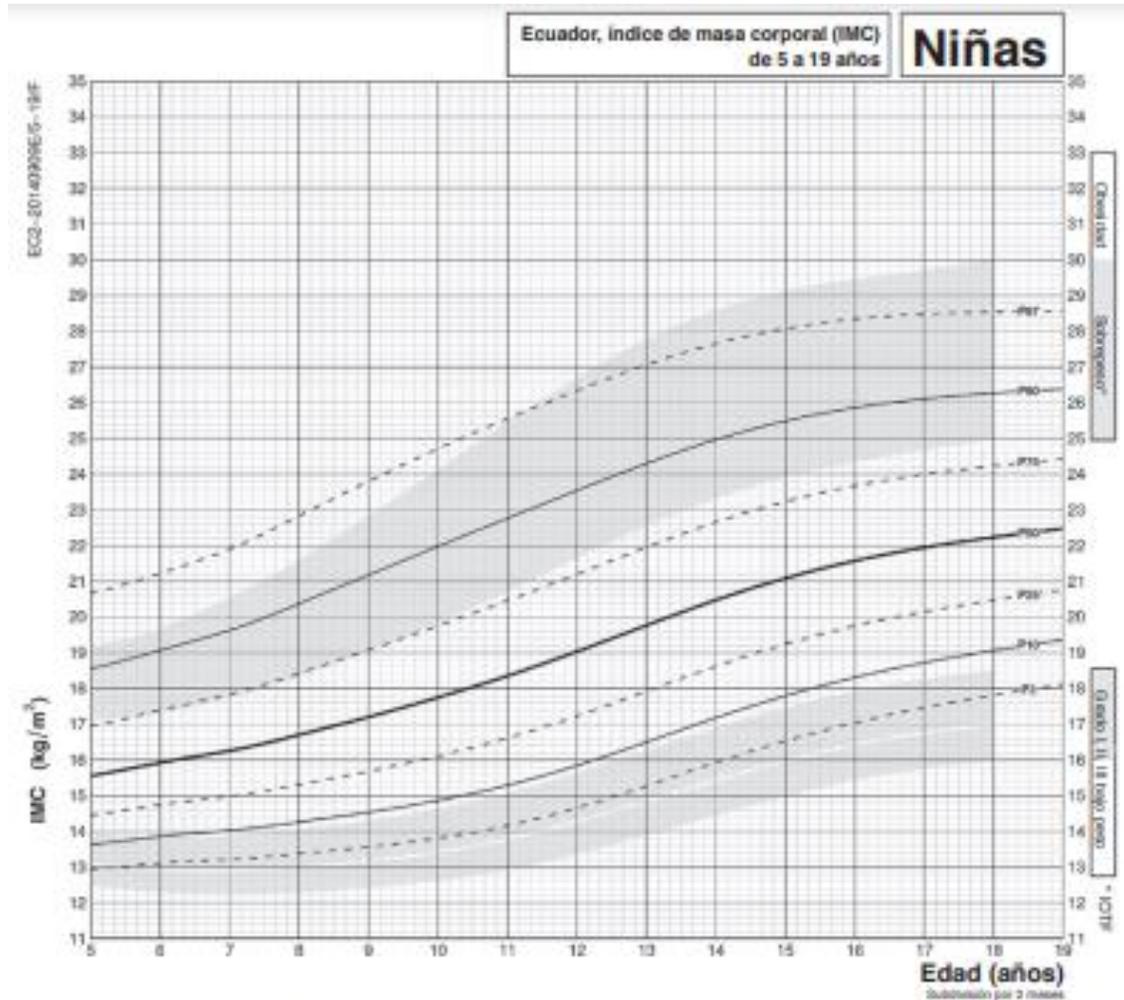
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Normas de estatura y peso⁽¹⁾

C. Monnier, M. Rosante, W. Tarupi, Y. Lapage, R. Hauptli, J. Campbell, M.L. Falck, R. Hidalgo y M. Vercauteren.

Las curvas adjuntas trazan el crecimiento de la estatura y del peso de un grupo de más de 8000 niños y niñas ecuatorianas de edades situadas en 5 y 19 años. Las encuestas biométricas, de tipo transversal, fueron realizadas en Quito (1999, 2007, 2009 y 2011), Santa Elena (2011), Tulcán (2012) y Tena (2012) a alumnos y alumnas de escuelas públicas y privadas.⁽²⁾ Los niños y niñas medidos pertenecen a diferentes grupos socio-económicos. El nivel de estudios y actividades profesionales de los padres reflejan la diversidad de las poblaciones ecuatorianas.

Lectura de los gráficos: Las curvas expresan la distribución de una medida en un grupo de niños y permiten visualizar la posición de un individuo en el seno de este grupo. Por encima del percentil 50 –que corresponde a la mediana– ubica 50 % del grupo por debajo y 50 % por encima. Por ejemplo: el percentil 10 representa, para cada edad, el valor bajo el cual se sitúan 10 % de la población. Los individuos que se encuentran fuera de los percentiles 2,5 y 97,5 se apartan de más de 2 desviaciones estándar de la mediana. Se recomienda vigilar a estos niños o niñas, ya que corren el riesgo de tener un desarrollo patológico, al igual que los individuos que desvían su curva de crecimiento antes de la pubertad.

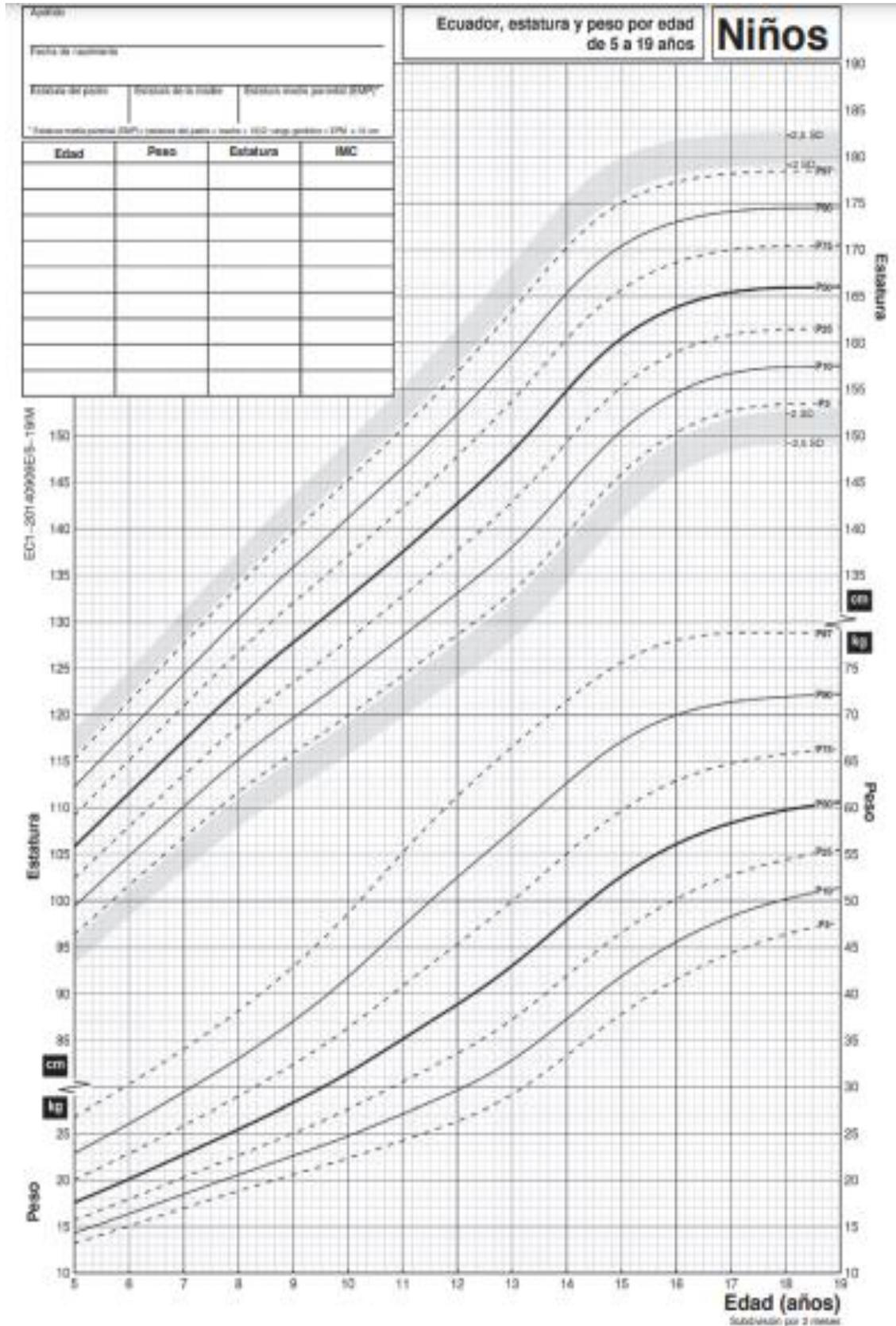
Técnica de medida: Peso. El niño es pesado con una prenda interior ligera, sin zapatos. **Estatura.** El niño debe mantenerse en pie, la espalda contra el tallímetro, recto pero no en posición rígida; los talones deben estar juntos; los brazos y las manos deben colgar a lo largo del cuerpo. El cuello no debe estar encurvado; la mirada debe ser horizontal. Se debe descender la parte móvil del tallímetro sobre el vértex (la cumbre del cráneo), sin ser presionada. **IMC** (Índice de masa corporal). La masa o peso (en kilogramos) dividido por el cuadrado de la estatura (en metros), kilogramos/metros.⁽³⁾

⁽¹⁾ Proyecto realizado con la colaboración de: Universidad Libre de Bruselas (ULB), Vrije Universiteit Brussel (VUB) y Universidad Tecnológica Equinoccial (UTE) Quito y un programa CUD.

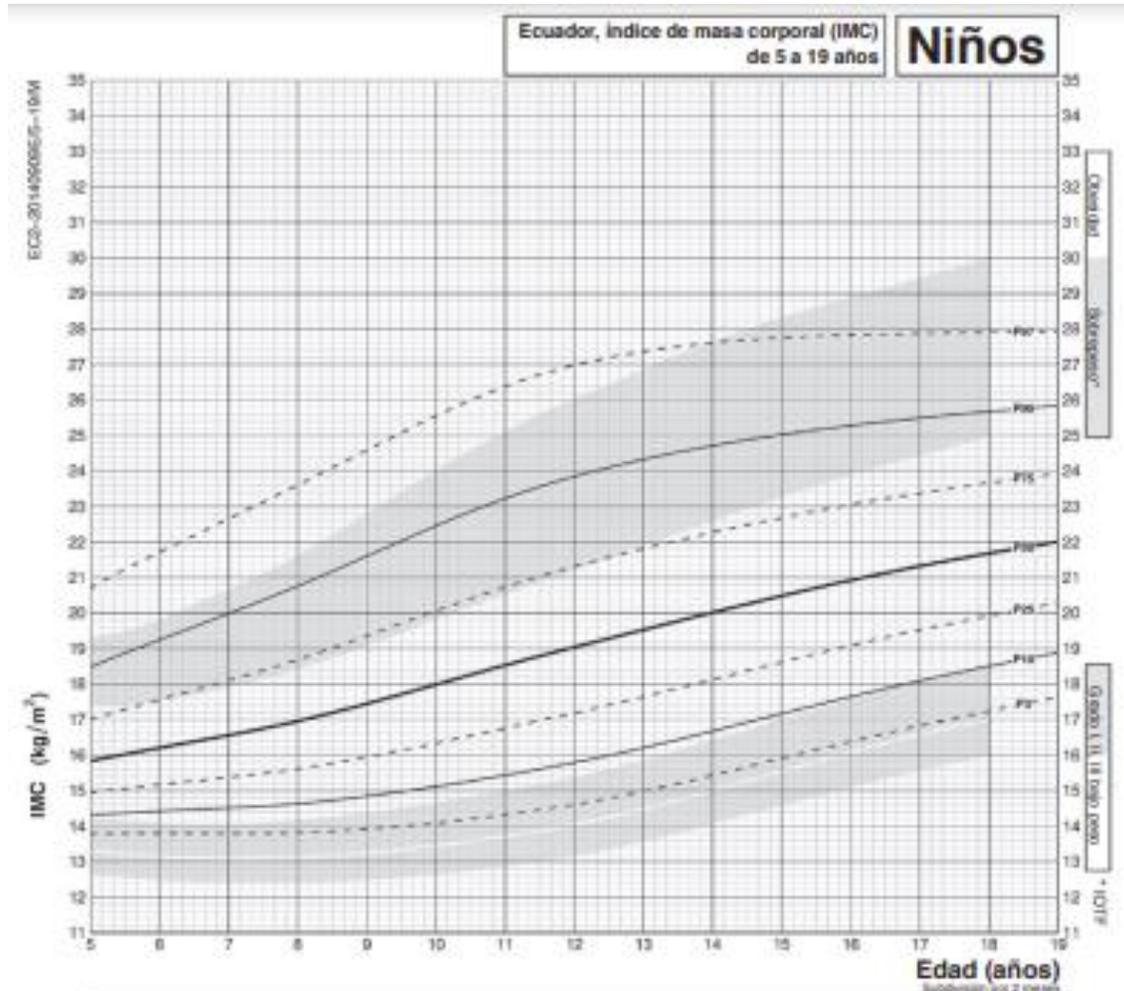
⁽²⁾ La recolección de información fue realizada por: C. Monnier, Y. Lapage, G. Pierard, A. Lapage, C. Reynders, J. Cruz-Albornoz (logística), R. Buitron, W. Tarupi, J. Campbell; y los estudiantes del quinto y sexto semestre académico 2011-2012 de la carrera de Medicina de la Facultad de Ciencias de la Salud Eugenio Espejo.



PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Normas de estatura y peso⁽¹⁾

C. Monnier, M. Roelants, W. Tarup, Y. Lepage, R. Haucpie, J. Campbell, M.L. Félix, R. Hidalgo y M. Vercauteren.

Las curvas adjuntas trazan el crecimiento de la estatura y del peso de un grupo de más de 6000 niños y niñas ecuatorianas de edades situadas en 5 y 19 años. Las encuestas biométricas, de tipo transversal, fueron realizadas en Quito (1999, 2007, 2009 y 2011), Santa Elena (2011), Tulcán (2012) y Tena (2012) a alumnos y alumnas de escuelas públicas y privadas.⁽²⁾ Los niños y niñas medidos pertenecen a diferentes grupos socio-económicos. El nivel de estudios y actividades profesionales de los padres reflejan la diversidad de las poblaciones ecuatorianas.

Lectura de los gráficos: Las curvas expresan la distribución de una medida en un grupo de niños y permiten visualizar la posición de un individuo en el seno de este grupo. Por encima del percentil 50 –que corresponde a la mediana– ubica 50 % del grupo por debajo y 50 % por encima. Por ejemplo: el percentil 10 representa, para cada edad, el valor bajo el cual se sitúan 10 % de la población. Los individuos que se encuentran fuera de los percentiles 2,5 y 97,5 se apartan de más de 2 desviaciones estándar de la mediana. Se recomienda vigilar a estos niños o niñas, ya que corren el riesgo de tener un desarrollo patológico, al igual que los individuos que desvían su curva de crecimiento antes de la pubertad.

Técnica de medida: Peso. El niño es pasado con una prenda inferior ligera, sin zapatos. **Estatura.** El niño debe mantenerse en pie, la espalda contra el tallímetro, recto pero no en posición rígida; los talones deben estar juntos; los brazos y las manos deben colgar a lo largo del cuerpo. El cuello no debe estar encorvado; la mirada debe ser horizontal. Se debe deslizar la parte móvil del tallímetro sobre el vértex (la cumbre del cráneo), sin ser presionada. **IMC** (índice de masa corporal). La masa o peso (en kilogramos) dividido por el cuadrado de la estatura (en metros), kilogramos/metros.⁽³⁾

⁽¹⁾ Proyecto realizado con la colaboración de: Universidad Libre de Bruselas (ULB), Vrije Universiteit Brussel (VUB) y Universidad Tecnológica Equinoccial (UTE) Quito) y un programa OJED.

⁽²⁾ La recolección de información fue realizada por: C. Monnier, Y. Lepage, G. Pierard, A. Lepage, C. Reynaerts, J. Cruz-Albornoz (logística), R. Bultron, W. Tarup, J. Campbell; y los estudiantes del quinto y sexto semestre académico 2011-2012 de la carrera de Medicina de la Facultad de Ciencias de la Salud Eugenio Espejo.



PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

INSTRUMENTOS DE INVESTIGACION

Encuesta dirigida a los padres de familia

1. Cuanto le gusta jugar los juegos pequeños a su hijo o hija

- Poco
- A veces
- Mucho
- Bastante

2. Usted lleva un control médico de su hijo o hija con respecto a su crecimiento y desarrollo

- Si
- No

3. Usted considera que su hijo o hija se encuentra en.

- Bajo peso
- Normal
- Sobre peso
- Obesidad

4. Que tanto practica actividad física su niño o niña a la semana en la casa

- Poco
- A veces
- Mucho
- Bastante

5. Conoce usted sobre los juegos pequeños



PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

- Si
- No

6. Usted cree que los juegos pequeños son una buena forma de fomentar la actividad física en su hijo o hija

- Mala
- Regular
- Buena
- Excelente

7. Cuantos días a la semana salen a lugares recreativos (parques a realizar actividad física) con su hijo o hija

- De 1 a 2 días
- De 3 a 4 días
- De 5 a 6 días
- Todos los días

8. Cuanto tiempo pasan frente a un dispositivo electrónicos (celulares, tables, iPad etc.)

- 0 minutos
- 30 minutos
- Menos de 2 horas
- Mas de 2 horas

9. Usted como padre inculca la actividad física en su hijo o hija

- Nunca
- Poco
- A veces



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

- Mucho
- Bastante