



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA
Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo
UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

**LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO MEDIDA DE PREVENCIÓN DEL
SOBREPESO EN NIÑOS ESCOLARES**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR: DANIEL SALVADOR GUILLERMO PAIDA

DIRECTOR: LCDO. SANTIAGO ALEJANDRO JARRIN NAVAS, MGS.

AZOGUES - ECUADOR

2024

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

**Declaratoria de Autoría y Responsabilidad**

Daniel Salvador Guillermo Paida portador de la cédula de ciudadanía N° **0350190195**. Declaro ser el autor de la obra: **“La actividad física como medida de prevención del sobrepeso en niños escolares”**, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Azogues, **02 de agosto de 2024**

Daniel Salvador Guillermo Paida

0350190195

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

Lcdo. Santiago Alejandro Jarrin Navas, Mgs.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

De mi consideración:

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: "**La actividad física como medida de prevención del sobrepeso en niños escolares**", realizado por: **Daniel Salvador Guillermo Paida**, con documentos de identidad: **0350190195**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** ha sido asesorado, orientado, revisado y supervisado durante su ejecución, bajo mi tutoría en todo el proceso, por lo que certifico que el presente documento, fue desarrollado siguiendo los parámetros del método científico, se sujeta a las normas éticas de investigación que exige la Universidad Católica de Cuenca, por lo que está expedito para su presentación y sustentación ante el respectivo tribunal.

Azogues, 02 de agosto de 2024



LCDO. SANTIAGO ALEJANDRO JARRIN NAVAS, MGS.

1600328197

DIRECTOR

Dedicatoria

En primer lugar, a Dios quien siempre me acompaña y guía mis pasos, en especial a mi madre y abuelita y mi padre, por ser una guía en mi vida, mis logros son sus logros, mis triunfos son sus triunfos y a toda mi familia quienes con su apoyo me ayudaron a culminar mis estudios.

Agradecimiento

Agradezco a Dios por llenarme de sabiduría y de bendiciones, de la misma manera agradezco a mis hermanos, tíos por estar siempre para mí en todo momento dándome su apoyo incondicional, también doy gracias, a la Universidad Católica de Cuenca campus Azogues, así mismo, a mi tutor de trabajo de titulación. Mgs. Santiago Jarrin Navas, quien con su conocimiento supo guiar el desarrollo del presente trabajo de titulación desde su inicio hasta su culminación.

La actividad física como medida de prevención del sobrepeso en niños escolares

Daniel Salvador Guillermo Paidá, Santiago Alejandro Jarrin Navas

Universidad Católica de Cuenca. daniel.paida.95@est.ucacue.edu.ec

RESUMEN

Actualmente uno de los principales factores del sobrepeso es la inactividad física, la tecnología y la inadecuada alimentación, por lo tanto, corren el riesgo de enfermarse a mediano y largo plazo, de manera que, perjudica el desempeño de varias actividades funcionales. Por tal motivo el objetivo de esta investigación es realizar una revisión sistemática, a través de las bases digitales, para detectar como contribuye la actividad física para contrarrestar el sobrepeso en niños. En consecuencia, el método aplicado es una revisión bibliográfica, con un enfoque cualitativo, descriptivo, donde los artículos fueron identificados en la Biblioteca de la Universidad Católica de Cuenca, en las bases de datos Scielo, Redalyc, Google académico, estudios publicados entre el año 2013 y 2024. Dando como resultados en la primera etapa se identificó 50 artículos, de esa forma se excluyó 34 estudios que no aportaban a la temática, por otra parte, 16 investigaciones cumplían con la exigencia de inclusión que aportaban a la investigación. diferentes estudios dictaminan que las actividades recreativas, juegos tradicionales y ejercicios aeróbicos que aplicaron a los niños se observó cambios en la reducción del sobrepeso. Por lo que se puede concluir que los programas identificados dieron resultados positivos en la reducción del sobrepeso, sobre todo una buena combinación entre actividad física y una alimentación adecuada, que resultan eficaces al tratar el sobrepeso, otro elemento, es claro que la integración de la actividad física en la vida diaria en los niños crea un estilo de vida saludable a largo plazo.

Palabras clave: actividad física, sobrepeso, niños escolares

Physical Activity as a Preventing Measure for Overweight in School-Aged Children

Daniel Salvador Guillermo Paidá, Santiago Alejandro Jarrin Navas

Catholic University of Cuenca, daniel.paida.95@est.ucacue.edu.ec

ABSTRACT

Currently, some of the primary factors contributing to overweight are physical inactivity, technology, and inadequate nutrition. As a result, there is a risk of health issues in the medium and long term, negatively impacting various functional activities. Therefore, this research aims to conduct a systematic review through digital databases to determine how physical activity contributes to counteracting overweight in children. Consequently, a literature review with a qualitative and descriptive approach was conducted. Articles were sourced from the Catholic University of Cuenca Library and databases such as SciELO, Redalyc, and Google Scholar, including studies published from 2013 to 2024. The results revealed that in the initial stage, 50 articles were identified; 34 studies were excluded as they were unrelated to the topic, while 16 studies met the inclusion criteria and contributed to the research. Various studies indicate that recreational activities, traditional games, and aerobic exercises applied to children reduce overweight. The identified programs produced positive results in reducing overweight, mainly through a good combination of physical activity and adequate nutrition, which proved effective in managing overweight. Additionally, integrating physical activity into children's daily lives enables a long-term healthy lifestyle.

Keywords: physical activity, overweight, school children

Índice de contenidos

Dedicatoria.....	III
Agradecimiento.....	IV
Resumen.....	V
Abstract.....	VI
Introducción.....	1
Marco teórico.....	3
Metodología.....	5
Resultados.....	7
Discusión.....	14
Conclusiones.....	18
Referencias bibliográficas.....	20
Anexos.....	25

Introducción

La práctica de actividad física es de interés para el sector educativo y sanitario, ya que ayuda a prevenir diversos problemas de salud y de conducta. La actividad física se relaciona con hábitos de vida saludable y mejora la salud física y mental de las personas, por lo que, se considera un factor protector para el desarrollo de las capacidades cognitivas humanas. El ejercicio regular también puede mejorar la calidad del sueño y aumentar los niveles de energía diaria, además, fomenta la socialización y la integración social, lo que contribuye a la reducción del estrés y la ansiedad (Rodríguez et al., 2020).

En primer lugar, a nivel mundial, el sobrepeso en niños ha generado un problema progresivo en estos últimos años, el estilo de vida sedentario, el acceso fácil a alimentos no saludables y el poco interés a la práctica de la actividad física que es muy regular son factores claves en esta situación preocupante. Desde 1975 a la fecha las tasas del sobrepeso casi se han triplicado. En el grupo de 5 a 11 años de niños, niñas, el 33,6 % se encuentra con sobrepeso u obesidad, y el 7,3 % en niños con menos de cinco años (Villegas et al., 2023).

El sobrepeso en los infantes perjudica el desempeño de varias actividades funcionales tales como: la estabilidad, el equilibrio y el movimiento. Se ha observado que los individuos que aumentan de peso son menos eficientes a la hora de ejercer la actividad locomotora en una postura bípeda, posiblemente debido al control postural restringido causado por el sobrepeso. Esto aumenta el peligro de producir lesiones y de caídas debido a limitaciones biomecánicas en el momento de realizar las actividades en el diario vivir. (Guzmán et al., 2020).

Alvarado et al. (2023), afirman que, más de 4,3 millones de niños ecuatorianos no realizan suficiente actividad física y, por tanto, corren un mayor riesgo de enfermarse a mediano y largo plazo. A nivel local los niños no realizan actividad física, motivo por el cual, pasan mucho tiempo frente a los aparatos electrónicos, que esto lleva a grandes problemas de

salud en la niñez, que trae consigo patologías, como: el sobrepeso, diabetes, presión arterial alta, síndrome metabólico, colesterol entre otras más enfermedades que afectan en su salud y esto evita que, los infantes no tengan una excelente calidad de vida.

Santaliestra et al. (2013), manifiestan que, las nuevas tecnologías y las actividades electrónicas han provocado una reducción en la práctica de la actividad física y posteriormente el incremento del sobrepeso en los niños. En Ecuador, la inactividad física ha aumentado en infantes, a medida que pasa el tiempo han incrementado más dispositivos tecnológicos y una variedad de juegos o actividades virtuales que traen una curiosidad en la mayor parte de los niños. Por tanto, tienen poco interés por las actividades físicas, ya que prefieren pasar su tiempo libre utilizando estos dispositivos (Espinoza et al., 2023).

El presente trabajo investigativo posee una importancia teórica, por lo que, la actividad física debe ser una guía para lograr reducir el grado del sobrepeso en la población a investigar, en cuanto a, la importancia de esta investigación es impulsar a los niños a que realicen la actividad física, por otra parte, se encontró una cantidad amplia de información en referencias bibliográficas, en las siguientes fuentes como, Redalyc, Google académico, Scielo. Esto hace factible para realizar esta investigación, centrandose en la actividad física y haciendo énfasis en la prevención del sobrepeso en niños.

En países de América se puede observar varias investigaciones de la actividad física y sobrepeso por lo general en niños, Ecuador con 1 estudio, México con 1 estudio, Colombia al igual que Cota Rica, Venezuela y Argentina con 1 investigación, Chile con 4 estudios, de la misma forma, en el continente de Europa en el país de España se encontró 6 artículos relacionados con la temática, la población que se investigó es a niños, con temas que más se abordó la falta de actividad física, mayor tiempo en aparatos electrónicos, mala alimentación.

Los resultados más frecuentes en la investigación obtenida, los niños no están en contacto con la actividad física, poseen más relación con la tecnología, resaltando la mala alimentación que abunda desde tempranas edades, por otra parte, el momento en que los infantes realizan dicha actividad perfecciona las habilidades motoras y ayuda a prevenir enfermedades crónicas. El objetivo es realizar una revisión sistemática, a través de las bases digitales, para detectar como contribuye la actividad física para contrarrestar el sobrepeso en niños.

Marco teórico

Actividad Física

La actividad física es el movimiento corpóreo que producen un gasto energético, la práctica habitual puede mejorar las funciones físicas y mentales, y el traslado de un lugar a otro, las actividades diarias y la recreación son las formas más comunes de actividad física (Caro y Rebolledo, 2017). La actividad física es el movimiento físico causado por los músculos y que resulte de un desgaste energético, así mismo se añade el metabolismo basal; esto incluye el ejercicio físico, pero también otras actividades como las que realiza el cuerpo durante la recreación, el trabajo, en el hogar, entre otras (Arnold y Véliz, 2021).

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), manifiesta que, la actividad física como, los movimientos corporales producidos por los músculos esqueléticos. Se refiere a todos los movimientos, incluido el movimiento durante el tiempo libre, desde ciertos lugares o como parte del trabajo. Tanto la actividad física moderada a vigorosa puede mejorar el estado de la salud de los niños. La OMS también destaca que la actividad física regular contribuye al desarrollo de huesos y músculos fuertes, mejora la salud cardiovascular y ayuda a mantener un peso saludable.

Como afirman, los autores de la presente investigación están de acuerdo que, la actividad física se describe principalmente a cualquier movimiento corporal que realice un individuo, y generalmente que requiera de un desgaste de energía y que promueva el funcionamiento y desarrollo del cuerpo, esto presenta una amplia gama de acciones, como: caminar, correr, saltar. Además, incluye actividades cotidianas como subir escaleras, bailar o realizar tareas domésticas. La práctica de deportes organizados o actividades recreativas, como el ciclismo y la natación, también entran en esta categoría.

Sobrepeso

Con palabras de Ramírez et al. (2017), define, el sobrepeso como una acumulación excesiva de la grasa que es perjudicial para la salud, donde en el mundo actual la oferta alimentaria es abundante y predomina el sobrepeso. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), sustenta que, niños y adolescentes de 5 a 17 años, el sobrepeso está determinado por los siguientes factores, el sobrepeso se define como el índice de masa corporal para la edad de más de una desviación estándar por encima de la mediana determinada por los patrones de crecimiento de la Organización Mundial de la Salud.

Beneficios de la Actividad Física

Ochoa et al. (2018), manifiesta que, la actividad física ayuda a controlar el apetito, mejorar el estado de ánimo, mejorar la agilidad física y reducir el comportamiento sedentario. En cuanto a los beneficios y barreras de las actividades físicas, esta puede mejorar la salud en los niños y desempeñar un papel en la motivación en lo físico y lo socioemocional. Las actividades físicas también pueden proporcionar beneficios psicológicos y sociales, que repercuten en el bienestar, por ejemplo, la intervención en deportes o en las actividades recreativas esto ayuda a los niños a desarrollar una fuerte autoestima y tener esa imagen efectiva de sí mismos (Fernández y Roper, 2015).

Los beneficios de actividad física hacia niños están ampliamente documentados. La actividad física es actualmente de vital importancia en el proceso educativo, no únicamente para promover los valores sociales, sino también para promover la formación de hábitos saludables para abordar los problemas actuales de salud pública en la niñez y adolescencia y entre los niños con hábitos de sobrepeso. De la misma forma, los programas de ejercicios en las escuelas pueden ayudar a reducir los niveles de obesidad infantil y mejorar la salud cardiovascular (Reloba et al., 2016).

Actividad Física recomendada para niños

Rodríguez et al. (2020), expresa que, Implementar juegos lúdicos durante las horas de educación física, al parecer, es un buen punto para promover una buena práctica, que vayan en miras a mejorar la salud física de los niños. Sugerencias de la práctica de la actividad física, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2012), niños de 5 a 11 años de edad, deben realizar 60 minutos de actividad moderada a vigorosa todos los días, por lo menos tres veces a la semana, ya sea en juegos, deportes, actividades recreativas, ejercicios planificados en el hogar o en comunidades, cabe recalcar que más de 60 minutos de práctica aporta múltiples beneficios para la salud.

Metodología

Revisión bibliográfica, con un enfoque cualitativo, descriptivo principales resultados la actividad física como medida de prevención del sobrepeso en niños escolares publicados en artículos científicos.

Los artículos de esta revisión fueron identificados en la Biblioteca virtual de la universidad Católica de Cuenca en sistemas de referencias, Redalyc, Google académico, Scielo. La búsqueda se realizó desde el año 2013 hasta el año 2024. En la primera etapa se identificaron 50 artículos, de esa forma se seleccionó 16 artículos que cumplía con las

exigencias de inclusión, los documentos identificados cumplían en ese periodo seleccionado que aportaba al estudio. Por otra parte, se excluyeron 34 estudios.

Resultados

Tabla 1

Principales artículos con respecto a la actividad física como medida de prevención del sobrepeso en niños escolares

Numero	Autores	Factores de riesgo del sobrepeso	Beneficios de la Actividad Física	Actividades	Duración	Método	Resultados
1	Barrero et al. 2020 Colombia	La tecnología, jugar con los aparatos electrónicos.	La práctica de ejercicios mejora en el rendimiento deportivo y umbral.	Actividad Física aeróbica con música.	Se realizó 3 sesiones por semana, 60 minutos cada sesión, durante un periodo de 12 semanas.	El estudio fue de cuasi – experimental, niños de 9 a 12 años.	Se observó en este estudio que durante las clases de educación física durante una hora no se evidenció efectos positivos en lo que va en el grupo de control, los que participaron en programas de actividad física existió una reducción del índice de masa corporal y al mismo tiempo creció la masa muscular.

2	Aguilar et al. 2021 España	Principales factores de riesgo para niños que tienen sobrepeso son propensos a sufrir problemas cardiovasculares, síndrome metabólico y aumenta el riesgo de la ansiedad y depresión.	Mejora el estilo de vida de los niños y ayuda significativamente a reducir la grasa.	Actividad Física basada en juegos lúdicos.	Durante 9 meses, 4 sesiones cada semana de 90 minutos.	Ensayo clínico aleatorizado, niños de 10 a 11 años.	Entre los infantes que intervinieron en las actividades físicas, además recibieron asesoramiento nutricional, los niveles de grasa corporal disminuyeron de un 28,90 a 26,56 kilogramos, este hallazgo resalta que los juegos son componentes valiosos para reducir el exceso de grasa corporal.
3	Fernández et al. 2017 Venezuela	El sobrepeso está asociado al riesgo cardiovascular.	Mientras más duración e intensa sea los programas de ejercicios, esto mejora la salud de los niños.	Ejercicios aeróbicos.	Un periodo de 8 semanas, 24 sesiones, 1 hora por día y 3 veces a la semana.	Descriptivo-exploratorio comparativo, niños de 6 a 9 años.	Los resultados muestran que los sujetos intervenidos presentaron una disminución significativa de la grasa corporal y un aumento significativo de la capacidad aeróbica, mientras que, el grupo de control aumentaron significativamente su perímetro de cintura con una disminución de la capacidad aeróbica.
4	Hall et al. 2017 Costa Rica	La inactividad física es un componente de riesgo para el desarrollo del síndrome metabólico.	Practicar ejercicios físicos favorece en la salud del individuo.	Pruebas de 20 metros.	Se aplicó durante 10 meses, 2 sesiones por semana, con un tiempo de 50 minutos.	Cuasi – experimental, niños de 9 a 10 años de edad.	Se mostró que el contenido de la grasa corporal inicial de los partícipes fue de $28,7 \pm 5,3\%$, y el contenido de grasa corporal final fue de $28,0 \pm 5,1\%$. El porcentaje de grasa disminuyó significativamente, a su vez, aumentó considerablemente la velocidad.

5	Pérez et al. 2014 España	Elementos de riesgo, el síndrome metabólico y el cardiovascular.		Juegos tradicionales.	Nueve meses.	Estudio, intervención controlado no aleatorizado.	Los infantes que participaron en la intervención, se apreció un descenso importante del índice de masa corporal, por otra parte, la intervención mejoro los hábitos de vida saludable.
6	Pumar et al. 2015 Argentina	VARIABLES DE RIESGO DEL SOBREPESO ES LA INACTIVIDAD FÍSICA.	Practicar ejercicios de forma regular, disminuyen el riesgo de padecer problemas de salud.	Juegos pre deportivos, 500 metros resistencia, lanzamiento de balón medicinal fuerza, salto horizontal fuerza, 50 metros velocidad y flexibilidad.	Durante el recreo escolar, un total de 2 meses y medio 30 minutos diarios durante 3 veces a la semana.	Estudio no probabilístico por conveniencia, niños de 9 a 11 años.	Existen resultados significativos, el grupo experimental perdió peso después del programa de actividad física, como resultado, el índice de masa corporal disminuyó debido a la reducción del peso corporal y el resultado fue estadísticamente significativo.
7	Díaz et al. 2015 Chile	Principalmente, la inactividad física aumenta el riesgo del sobrepeso.		Actividad Física, juegos con un enfoque eminentemente lúdico.	Un tiempo estimado a 5 meses, 5 días, 45 minutos diarios.	Niños de 5 a 6 años.	Después de la intervención, la promoción de la muestra con sobrepeso disminuyó del 50,2% al 42%. Entre las niñas, el 47% tenía sobrepeso y después de la intervención la promoción de las niñas redujo al 35,9%. Los resultados de este estudio muestran que el sobrepeso en los niños en edad escolar descendió posteriormente del programa de intervención.

8	Pérez y Moscoso 2021 Ecuador	Los factores de riesgo señalan a la inactividad física.	Participar en la actividad física, mejoran la calidad de vida, mejora la capacidad para realizar tareas, también benefician a los niños en las relaciones sociales.	Ejercicios aeróbicos, juegos de recreación.	Lapso de tiempo, 3 meses, 3 sesiones semanales, con 40 minutos diarios.	Revisión bibliográfica, niños de 6 a 13 años.	Tres sesiones semanales benefician la deducción del índice de masa corporal. Es posible demostrar que la actividad física influye en varias variables más allá de la reducción del peso y del IMC, pero podemos señalar la actividad física planificada y deliberada como medio de control y selección, y conocimientos sobre la salud y la importancia de mantenerse activo.
9	Hoyos et al. 2013 México	Factores de riesgo del sobrepeso, la cardiopatía isquémica, hígado graso y artrosis.	Realizar actividad física mejora y rehabilita la salud.	Actividad Física, juegos recreativos.	Tiempo de estudio 3 meses, 60 minutos diarios, 4 sesiones cada semana.	Estudio, longitudinal, diseño experimental, infantes de 6 a 12 años.	Se encontró diferencias significativas en el índice de masa corporal, inicial fue 2,94% y el final 2,81%. Mostrando una disminución después de los tres meses de trabajo, gracias al ejercicio físico se encontraron efectos auténticos.

10	Ávila et al. 2016 España	Malos hábitos alimentarios, reducción de actividad física, esto aumenta el sedentarismo.	Ejecutar las actividades físicas resulta de gran importancia para el estado de la salud pública.	Ejercicios físicos.		Revisión sistemática, infantes entre 6 a 12 años	Los efectos obtenidos en composición corporal en esta revisión, en comparación con los resultados obtenidos en un meta-análisis, donde se examinaron programas de intervención para la obesidad, mejoraron el índice de masa corporal en sujetos con una exposición más prolongada, lo cual es sorprendente. Entre uno y cuatro años, por lo tanto, un período de al menos un año ayudará a promover un efecto positivo durante mucho tiempo.
11	Maldonado et al. 2023 Chile	Los principales factores de riesgo del sobrepeso es producir enfermedades como, cardiovasculares, dislipidemias, diabetes mellitus y cáncer.	La actividad física ayuda a niños a incrementar la fuerza, mejora la salud cardiovascular.	Actividad Física.	Tiempo de estudio 7 meses.	Revisión sistemática, escolares de 6 a 12 años de edad.	Los programas de intervención multimodal analizados, que incluyen principalmente actividad física y dieta, fueron los más eficaces para reducir la obesidad infantil.
12	Aguilar et al. 2014 España	El riesgo del sobrepeso está vinculada a enfermedades y trastornos metabólicos, respiratorios, cardiovasculares y psicológicos.	La actividad física ayuda a perder peso y mejora el perfil metabólico.	Ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.	El estudio se realizó durante 5 meses.	Revisión sistemática.	Los últimos programas de intervención han demostrado que la actividad física es efectiva para reducir el sobrepeso en niños, no obstante, la combinación de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos son esenciales para este propósito.

13	Mancipe et al. 2015 España	El sobrepeso representa un factor de riesgo de producir la diabetes mellitus tipos 2 y las cardiopatías isquémicas.	Actividad Física.	Se realizó durante 3 meses.	Revisión sistemática niños escolares desde los 6 años.	Promover la actividad física es lo más importante y válido porque sus resultados mostraron cambios positivos en variables del índice de masa corporal en la población infantil.	
14	Olivera et al. 2022 España	El principal riesgo es la inactividad física, que perjudica la salud física en lo emocional y distorsiona la autoestima.	La práctica de los ejercicios físicos mejora la calidad de vida de los individuos.	Actividades de locomotrices, juegos recreativos.	Tiempo prolongado 12 semanas, 36 sesiones en total, 60 minutos cada sesión, 3 veces a la semana.	Estudio casi experimental, se utilizó el test de pre y post, niños entre 6 a 9 años de edad.	La actividad física en el tiempo libre influyó significativamente en la reducción del tejido adiposo, pre = 28,3%; post = 26,1%. Y del tejido adiposo abdominal, pre = 71,0 cm; post = 68,1 cm. Los resultados mostraron que la intervención fue significativamente efectiva en la disminución de la grasa corporal y la masa abdominal.

15	Díaz et al. 2015 Chile	El sobrepeso incrementa el riesgo de padecer de enfermedades cardiovasculares.	Ejercicios físicos, juegos lúdicos.	Aplicó durante 5 meses y 45 minutos diarios.	Estudio de intervención no randomizado, escolares de 5 a 7 años de edad.	Después de los programas de actividad física se reveló la pérdida de peso significativamente. Cuando se analizaron estos resultados por sexo, solo los hombres mostraron una disminución significativa. Sin embargo, al examinar el impacto de la intervención en estudiantes que tenían sobrepeso u obesidad antes de la participación, se evidenció cambios cruciales del índice de masa corporal.	
16	Palma et al. 2021 Chile	El riesgo del sobrepeso incluye el metabolismo, la presión arterial, entre otros.	La práctica de la actividad física tiene diversos beneficios para el bienestar de la salud en la niñez.	Actividad Física.	La extracción de la información se desarrolló durante 2 meses.	Revisión bibliográfica, escolares entre 6 a 12 años de edad.	Aquellas intervenciones que consideran la actividad física y los patrones dietéticos en conjunto son las más efectivas para reducir el sobrepeso en estas edades prolongadas.

En la tabla 1 se muestra el análisis de los datos de los 16 artículos seleccionados para el presente trabajo investigativo, diferentes estudios dictaminan que las actividades recreativas, juegos tradicionales y ejercicios aeróbicos, anaeróbicos y actividades al aire libre, que se aplicaron a los niños, se observó cambios positivos en el trato del sobrepeso en escolares. Por otra parte, diferentes estudios muestran que la relación entre actividad física y una alimentación adecuada son factores claves para la prevención del sobrepeso. Los resultados muestran que, no solo redujo el índice de masa corporal, sino que también mejoró su capacidad aeróbica, evidenciando beneficios integrales en la salud física.

Los hallazgos también indican que las intervenciones prolongadas y multimodales, que combinan actividad física y cambios en la dieta, son especialmente efectivas para reducir la obesidad infantil. La reducción del sobrepeso en las niñas y la disminución del tejido adiposo abdominal tras la intervención subrayan la importancia de mantener una actividad física regular para lograr resultados duraderos. La combinación de actividad física planificada y asesoramiento nutricional puede ser una estrategia poderosa para combatir la obesidad infantil y promover hábitos de vida saludables desde una edad temprana.

Discusión

Los artículos revisados, en su totalidad, presentan cambios positivos mediante la intervención que participaron niños con sobrepeso. Son diversos programas que ayudan a reducir la grasa corporal y abdominal. De la misma forma, se estima que intervenciones de dos meses a cuatro años de duración son efectivas para el trato del sobrepeso. Estos estudios demuestran que la falta de actividad física desde tempranas edades lleva a grandes consecuencias de adquirir esta patología en infantes y esto evita que los niños no tengan un estilo de vida saludable.

Los principales factores de riesgo para niños que tienen sobrepeso tienden a sufrir de problemas cardiovasculares, síndrome metabólico y también aumentan el riesgo de sufrir de la ansiedad y depresión. Para ello, la actividad física ofrece múltiples beneficios que mejora el estilo de vida y a reducir el sobrepeso. Al comparar investigaciones de intervención, Aguilar et al. (2021) reporta que, infantes de 10 a 11 años que participaron en la actividad física durante 9 meses, 4 sesiones cada semana de 90 minutos de actividades de juegos lúdicos, los niveles de grasa corporal disminuyeron de 28,90 a 26,56 kg. Por otra parte, Hall et al. (2017) expone que, niños de 9 a 10 años que participaron en la intervención de 10 meses, 2 sesiones por semana, con un tiempo de 50 minutos, la grasa inicial de los participantes fue de $28,7 \pm 5,3\%$, mientras que la grasa corporal final fue $28,0 \pm 5,1\%$. La grasa disminuyó significativamente y al mismo tiempo aumento notablemente la velocidad, de estos hallazgos resalta la importancia de las actividades físicas y juegos para reducir el exceso de grasa.

El sobrepeso es considerado un factor de riesgo que desarrolla varias patologías como, el hígado graso, cardiopatías isquémicas, entre otros, considerando que, ejecutar los ejercicios físicos mejora y restablece la salud. Se comparó un estudio realizado por Díaz et al. (2015), que describe niños de 4 a 6 años que participaron en la actividad física como juegos, con un tiempo estimado a 5 meses, 5 días, 45 minutos diarios. Después de la intervención, la proporción de la muestra con sobrepeso disminuyó del 50,2% al 42%. A diferencia de Hoyos et al. (2013), infantes de 6 a 12 años que participaron en intervenciones como, juegos y otras actividades durante 3 meses, 60 minutos al día, 4 sesiones a la semana. Se observó diferencias en el índice de masa corporal, inicial ($2.94 + 1.0$, final $2.81 + 0.97$), los resultados muestran que la actividad física es eficaz para aminorar el sobrepeso en la población infantil.

Referente al riesgo del sobrepeso el principal causante es el mal uso de la tecnología, en cuanto al beneficio, la práctica de ejercicios físicos aumenta la eficacia deportiva, con relación al estudio realizado por, Barrero et al. (2020), entre niños de 9 a 12 años que

participaron en actividades físicas aeróbicas con música, que duro 3 meses, 3 sesiones por semana, 60 minutos cada día, en la cual se identificó una disminución de la grasa corporal y al mismo tiempo el aumento de masa muscular, otro hallazgo importante de Fernández et al. (2017), expresa que, infantes de 6 a 9 años con sobrepeso, que participaron en ejercicios aeróbicos durante 8 semanas, 3 veces a la semana con 1 hora por día, los resultados muestran una disminución efectiva del índice de masa corporal, por otra parte, niños que tienen sobrepeso corren el riesgo de producir enfermedades cardiovasculares, mientras tanto, más intensa sea la actividad física mayor beneficio aporta a la salud.

El sobrepeso en infantes asocia al riesgo que está vinculada a enfermedades y trastornos metabólicos, respiratorios y psicológicos, pero para contrarrestar el sobrepeso, la práctica de los ejercicios proporcionan beneficios en el perfil metabólico, en el caso del estudio ejecutado por Aguilar et al. (2014) sustenta que, infantes que participaron en ejercicios aeróbicos y anaeróbicos durante un periodo de 5 meses, los programas de actividad física han demostrado ser la eficacia en reducir el peso y la obesidad en los niños, de la misma forma, estudio realizado en España por, Pérez et al. (2014), describe que, infantes que participaron en juegos tradiciones y al aire libre, la intervención de las mismas evitó el incremento de la grasa corporal, también produjo cambios positivos en los hábitos de vida saludable.

No obstante las variables de riesgo del sobrepeso es principalmente la inactividad física, posteriormente, realizar actividad física aporta beneficios durante todo el ciclo de la vida acortando los problemas de salud a futuro, de tal forma esta investigación realizado por Pumar et al. (2015), redacta que, sujetos que participaron en el grupo de control se evidenció el incremento del sobrepeso, por otra parte, niños que pertenecían al grupo de intervención, pierden el peso tras aplicar programas de actividad física, para escolares de 9 a 11 años que participaron en juegos pre deportivos como, 500 metros resistencia, lanzamiento de balón medicinal, salto horizontal y 50 metros velocidad, según, Pérez y Moscoso (2021) expresa que,

participar en juegos de recreación y ejercicios aeróbicos durante 3 sesiones semanales, benefician la reducción de la masa corporal, demostrando ser el factor importante para el trato del sobrepeso en los infantes.

La principal causa del sobrepeso es la mala alimentación y principalmente la inactividad física y corren el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, por esta razón, participar en ejercicios físicos es importante para la salud de los niños, Ávila et al. (2016), señala que, niños de 6 a 9 años, presentaron buenos resultados en la pérdida del sobrepeso aquellos programas que, representaron una duración entre uno a cuatro años, mientras tanto, un periodo de un año contribuirá a beneficiar una derivación positiva a largo plazo, resultados de, Díaz et al. (2015) menciona que, infantes de 5 a 7 años que participaron en juegos y actividades como, resistencia, velocidad, agilidad, fuerza de forma lúdica, sujetos que participaron en los programas, la grasa corporal disminuyó significativamente, cuando analizaron los resultados por sexo solo los hombres presentaron una reducción significativa.

El componente de riesgo para los niños que tienen sobrepeso son los principales candidatos a producir enfermedades como la presión arterial, el metabolismo, diabetes entre otras enfermedades que evita a los educandos a tener una mejor calidad de vida, para ello, existe un componente llamado actividad física que a través de la práctica ofrece múltiples beneficios para la salud, así como también mejora la condición cardiorrespiratoria, incrementando el estudio de, Palma et al. (2021), sustenta que, niños de 6 a 12 años que fueron intervenidos en los programas de actividad física y junto con los patrones dietéticos son consideradas las más efectivas para reducir el sobrepeso en este grupo de edades, comparando con investigación de, Maldonado et al. (2023), expresa que, para este grupo de edad 6 a 12 años principalmente escolares que se implicaron en programas de actividad física y dieta fueron los más eficaces para reducir el sobrepeso en los infantes.

El sobrepeso presenta un factor de riesgo de producir la diabetes mellitus tipo 2, por lo tanto, esto es debido a la falta de hábitos de ejercicios físicos, posteriormente, la práctica de las mismas beneficia a la salud, a la composición corporal, capacidades físicas y autoeficacia, Mancipe et al. (2015), considera que, promover la actividad física es lo más importante, infantes de 6 años en adelante que participaron en programas de intervención, mostraron cambios positivos en variables relacionadas con el sobrepeso infantil Oliveira et al. (2022) demuestra que, escolares de 6 a 9 años que participaron en las actividades de locomotrices y juegos recreativos que participaron en el tiempo libre influyó significativamente en la reducción del tejido adiposo, pre = 28,3%; post = 26,1%, y del tejido adiposo abdominal, pre = 71,0 cm; post = 68,1 cm. Los resultados mostraron ser efectiva en la disminución de la grasa corporal y la masa abdominal.

Conclusiones

En conclusión, la revisión bibliográfica destaca que los programas de intervención que combinan actividades físicas, tanto aeróbicas como anaeróbicas, son altamente efectivos para reducir el sobrepeso en niños. Los estudios analizados muestran que estas intervenciones no solo disminuyen la grasa corporal y abdominal, sino que también mejoran la composición corporal general y aumentan la masa muscular. La duración de los programas, que varía entre dos meses y cuatro años, también influye significativamente en la efectividad de las intervenciones, sugiriendo que los períodos más prolongados tienen un impacto más duradero y positivo.

En segundo lugar, los factores de riesgo asociados con el sobrepeso infantil, como la inactividad física y el uso excesivo de la tecnología, contribuyen significativamente a la prevalencia de esta condición. Los niños que participan en actividades físicas regulares presentan una mejor salud física y mental, con una reducción de problemas cardiovasculares, metabólicos y psicológicos como la ansiedad y la depresión. La inclusión de juegos y

actividades recreativas en la rutina diaria de los niños no solo ayuda a controlar el peso, sino que también mejora su rendimiento deportivo y su integración social, promoviendo un estilo de vida más saludable.

Finalmente, es evidente que la implementación de programas de actividad física bien estructurados dentro y fuera de las instituciones educativas es crucial para combatir el sobrepeso infantil. Las intervenciones que incluyen actividades físicas lúdicas y deportivas, combinadas con una dieta adecuada, demuestran ser eficaces para reducir el IMC y mejorar la salud general de los niños. Estos programas no solo abordan la condición física, sino que también establecen hábitos saludables a largo plazo, destacando la importancia de la actividad física en el desarrollo integral de los niños y la prevención de enfermedades futuras.

Referencias bibliográficas

- Aguilar Cordero, M. J., Ortegón Piñero, A., Mur Villar, N., Sánchez García, J. C., y García Verazaluce, J. (2014). Programas de actividad física para reducir sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes; revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 727-740. <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309232271002.pdf>
- Aguilar, M., León, X., Rojas, A., García, J., Pérez, Í., y Sánchez, A. (2021). Effects of physical activity on quality of life in overweight and obese children. *Nutrición Hospitalaria*, 38(4), 736-741. <https://doi.org/10.20960/nh.03373>
- Alvarado, H., López, A., y Vega, M. (2023). Sedentarismo en niños y adolescentes en Ecuador. *Recimundo*, 7(2), 199-208. <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/2041/2551>
- Arnold, Y., y Véliz, P. (2021). Nuevas técnicas para medir el nivel de actividad física en estudios epidemiológicos sobre enfermedades no transmisibles en Cuba. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 40(3). <http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v40n3/1561-3011-ibi-40-03-e1429.pdf>
- Ávila , M., Huertas, F., y Tercedor , P. (2016). Programas de intervención para la promoción de hábitos alimentarios y actividad física en escolares españoles de Educación Primaria: revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 33(6). <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v33n6/revision2.pdf>
- Barrero, J., Varela, J., y Fajardo, E. (2020). Efectos de un programa de actividad física con música sobre variables antropométricas, VO₂máx y capacidades físicas en un grupo de escolares de Bogotá. *Rev.peru.cienc.act.fis.deporte*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9155760>

- Caro, A., y Rebolledo, R. (2017). Determinantes para la práctica de la Actividad Física en estudiantes Universitarios. *Revista Duazary*, 14(2), 204-211.
<https://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/1969/1428>
- D. Pérez Solís, J. D. (2014). Efectividad de una intervención escolar contra la obesidad. *Anales de pedriatría*, 83(1), 19-25.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1695403314004214?via%3Dihub>
- Díaz, X., Mena, C., Celis, C., Salas, C., y Valdivia, P. (2015). Efecto de un programa de actividad física y alimentación saludable aplicado a hijos y padres para la prevención de la obesidad infantil. *Nutrición Hospitalaria*, 32(1), 110-117.
<https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v32n1/17originalobesidad09.pdf>
- Díaz, X., Mena, C., Moral, P., Rodríguez, A., y Cachón, J. (2015). Eficacia de un programa de actividad física y alimentación saludable en escolares chilenos. *Hacia la Promoción de la Salud*, 20(1), 83-95. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2015.20.1.6>
- Fernández, C., y Roperó, F. (2015). Percepción de beneficios, barreras y nivel de actividad física de estudiantes universitarios. *Investigaciones Andina*, 17(31), 1391-1406.
<https://www.redalyc.org/pdf/2390/239040814009.pdf>
- Fernández, I., Vásquez, H., Vega, J., y Ubeda, C. (2017). Efecto de un programa de entrenamiento intermitente de alta intensidad en niños con sobrepeso y obesidad en Arica, Chile. *Interciencia*, 42(3), 181-185.
<https://www.redalyc.org/pdf/339/33950011007.pdf>
- Guzmán, E., Valdés, P., y Castillo, M. (2020). Control postural en niños con sobrepeso y obesidad: una revisión de la literatura. *Revista Salud Uninorte*, 36(2), 471-488.
<https://www.redalyc.org/journal/817/81769337010/81769337010.pdf>

Hall, J., Ochoa, P., Zamudio, A., Sánchez, R., Uriarte, L., Almagro, J., . . . López, P. (2017).

Efecto de un programa de actividad física de moderada a vigorosa de diez meses el vo2máx y el porcentaje de grasa corporal en niños con sobrepeso y obesidad.

MHSalud, 14(1).

<https://www.redalyc.org/journal/2370/237051548007/237051548007.pdf>

Hoyos-Ruiz, G., Hoyos Nuño, L., Castro Pineda, P., Chávez Valenzuela, M., y Ogarrio.

(2013). Actividad física y orientación nutricional para niños con sobrepeso y obesidad. *Biocencia*, 15(3), 51-55.

<https://www.redalyc.org/pdf/6729/672971124008.pdf>

Maldonado, J., Castillo, H., Hernández, C., y Sandoval, E. (2023). Efectividad de programas

de intervención escolar orientada la reducción de la obesidad infantil: Una revisión Sistemática. *Retos*(47), 603-609.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8689012>

Mancipe, J., Garcia, S., Correa, J., Meneses, J., González, E., y Schmidt, J. (2015).

Efectividad de las intervenciones educativas realizadas en América Latina para la prevención del sobrepeso y obesidad infantil en niños escolares de 6 a 17 años: una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 31(1), 102-114.

<https://www.redalyc.org/pdf/3092/309232878010.pdf>

Ochoa, D., Ortiz, V., Cedeño, J., Zambrano, R., Medranda, F., y Avendaño, G. (2018).

Factores de Riesgo más relevantes en el aumento de obesidad infantil. *Revista Científica de Investigación actualización del mundo de las Ciencias*, 2(4), 24-40.

<https://www.reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/220/238>

Oliveira, G., Flore, H., Beres, G., Venancio, J., Teixeira, A., y Cristiane, C. (2022).

Intervención escolar con actividad motriz recreativa para niños con sobrepeso. *Apunts*

Educación Física y Deportes, 38(147), 17-25.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551669887002>

OMS. (9 de Mayo de 2012). *Organización Mundial de la Salud* . Organización Mundial de la Salud : <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud>

OMS. (9 de Junio de 2021). *Organización Mundial de la Salud* . Organización Mundial de la Salud : <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

OMS. (5 de Octubre de 2022). *Organización Mundial de la Salud* . Organización Mundial de la Salud : <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Palma, R., Pérez, P., Hernández, C., Galle, F., y Ibañez, K. (2021). Efectos de la actividad física y hábitos alimenticios en los niveles de obesidad de niños entre 6 y 12 años: revisión sistemática. *ResearchGate*, 29(2), 108-117.

[https://www.researchgate.net/profile/Claudio-Hernandez-](https://www.researchgate.net/profile/Claudio-Hernandez-Mosqueira/publication/360972664_Efectos_de_la_actividad_fisica_y_habitos_alimenticios_en_los_niveles_de_obesidad_de_ninos_entre_6_y_12_anos_revision_sistemati)

[Mosqueira/publication/360972664_Efectos_de_la_actividad_fisica_y_habitos_alimenticios_en_los_niveles_de_obesidad_de_ninos_entre_6_y_12_anos_revision_sistemati](https://www.researchgate.net/profile/Claudio-Hernandez-Mosqueira/publication/360972664_Efectos_de_la_actividad_fisica_y_habitos_alimenticios_en_los_niveles_de_obesidad_de_ninos_entre_6_y_12_anos_revision_sistemati)
[ca/links/629618f4431d5a71e7703f7e/Efectos-](https://www.researchgate.net/profile/Claudio-Hernandez-Mosqueira/publication/360972664_Efectos_de_la_actividad_fisica_y_habitos_alimenticios_en_los_niveles_de_obesidad_de_ninos_entre_6_y_12_anos_revision_sistemati/links/629618f4431d5a71e7703f7e/Efectos-)

Pérez, D., y Moscoso, R. (2021). El sobrepeso y obesidad en escolares versus eficiencia de clases de educación. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*, 6(2).

<https://fundacionkoinonia.com.ve/ojs/index.php/revistakoinonia/article/view/1252>

Pumar, B., Navarro, R., y Basanta, S. (2015). Efectos de un programa de actividad física en escolares. *Educación Física y Ciencia*, 17(2), 1-13.

<https://www.redalyc.org/pdf/4399/439943734001.pdf>

Ramírez, J., Cabrera, F., Maldonado, P., y De la Torre, J. (2017). Prevalencia de sobrepeso y obesidad. *Polo del Conocimiento*, 2(6), 1135-1153.

<https://doi.org/10.23857/pc.v2i6.176>

Reloba, S., Chiroso, L., y Reigal, R. (2016). Relación entre actividad física, procesos cognitivos y rendimiento académico de escolares. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 9, 166-172. <https://pdf.sciencedirectassets.com/282182/1-s2.0-S1888754616X00056/1-s2.0-S188875461630048X/main.pdf?X-Amz-Security-Token=IQoJb3JpZ2luX2VjEBAaCXVzLWVhc3QtMSJGMEQCIGuqVC6lmPKVOhHdu%2FJLjNtZfvTiEAqGo8jcXh7BRmrVAiBy5rF912NKDl7dvkmjMhqzgo0iFauXVFNNOH6t2d2LIy>

Rodríguez, Á., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A., y Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2).

<http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v36n2/1561-3038-mgi-36-02-e1535.pdf>

Rodríguez, F., Torres, A., y Alvear, A. (2020). El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes. *Polo del Conocimiento*, 5(49), 1163-1178.

<https://doi.org/10.23857/pc.v5i9.1778>

Santaliestra, A., Rey, J., y Moreno, L. (2013). Obesity and sedentarism in children and adolescents. *Nutrición Hospitalaria*, 28, 99-104.

<https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v28s5/11articulo11.pdf>

Villegas, C., Villegas, K., Hernández, R., y Benítez, Z. (2023). Programas de actividad física que incluyen la autoeficacia en escolares con obesidad. *Nutrición Hospitalaria*, 40(3),

641 - 649. <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v40n3/0212-1611-nh-40-3-641.pdf>

Anexos

OPCIÓN TITULACIÓN

Fecha: 20 de marzo del 2024

Dirigido a: Dr. Bolívar Cabrera Berrezueta, PhD.
DECANO DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN.

Solicitante: Daniel Salvador Guillermo Paida - N° Celular
0985865347

Carrera: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Año/Ciclo: Octavo **Paralelo:** "B"

Asunto: Me dirijo a usted para comunicarle que, he escogido como opción de titulación, previa a la obtención del Título de Licenciado/a Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, acogerme a Trabajo de Titulación.

Por la favorable acogida que se sirva dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.



Daniel Salvador Guillermo Paida
(daniel.guillermo.95@est.ucacue.edu.ec)

www.ucacue.edu.ec

APROBACIÓN DE TEMA Y DESIGNACIÓN DE DIRECTOR

Fecha: 25 de marzo del 2024

Dirigido a: Dr. Bolívar Cabrera Berrezueta, PhD.
DECANO DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN.

Solicitante: Daniel Salvador Guillermo Paida - N° Celular
0985865347

Carrera: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Año/Ciclo: Octavo **Paralelo:** "B"

Asunto: Solicito a usted, y por su digno intermedio al Consejo Directivo, se sirva aprobar el tema y diseño de mi Ensayo o Artículo Académico: "La actividad física como medida de prevención del sobrepeso en niños escolares", y sugiero designar como mi Director a: Lic. Santiago Jarrin, Mgs.

Por la favorable acogida que se sirva dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.



Daniel Salvador Guillermo Paida
(daniel.guillermo.95@est.ucacue.edu.ec)

www.ucacue.edu.ec

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

PERIODO: SEPTIEMBRE 2023 – FEBRERO 2024

ASIGNATURA: INTEGRACIÓN CURRICULAR 1

CONTENIDO

1. ESQUEMA DEL ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Autor: Daniel Guillermo

Tutor: Santiago Jarrin

Ciclo: 7mo B

ESQUEMA DEL ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

1. Título del Trabajo de Investigación

La actividad física como medida de prevención del sobrepeso en niños escolares

2. Línea y sublínea de Investigación

a. **Línea:** Educación, actividad física y deporte

b. **Sublínea:** Actividad Física y Salud

3. Problematización.

La práctica de actividad física es de interés para los sectores educativo y sanitario, ya que ayuda a prevenir diversos problemas de salud y de conducta. La actividad física se relaciona con hábitos de vida saludables y mejora la salud mental y física de las personas, por lo que se considera un factor protector para el desarrollo de las capacidades cognitivas humanas. (Rodríguez et al., 2020).

En primer lugar, a nivel mundial, el sobrepeso en niños ha generado un problema progresivo en las últimas décadas. El estilo de vida sedentario, el acceso fácil a alimentos no saludables y el poco interés a la práctica de la actividad física que es muy regular son factores claves en esta situación preocupante.

Desde 1975 a la fecha las tasas del sobrepeso casi se han triplicado. En el grupo de 5 a 11 años de niños, niñas el 33,6 % se encuentra con sobrepeso u obesidad, y el 7,3 % en el grupo de menores de cinco años (Villegas et al., 2023). El sobrepeso en los infantes perjudica el desempeño de varias actividades funcionales tales como: la estabilidad, el equilibrio y el movimiento. Se ha observado que los individuos que aumentan de peso son menos eficientes a la hora de ejercer la actividad locomotora en una postura bípeda, posiblemente debido al control postural restringido causado por el sobrepeso. Esto aumenta el peligro de producir lesiones y de caídas debido a

limitaciones biomecánicas en el momento de realizar las actividades en el diario vivir. (Guzmán et al., 2020).

Alvarado et al., (2023), afirma que, más de 4,3 millones de niños ecuatorianos no realizan suficiente actividad física y, por tanto, corren un mayor riesgo de enfermarse a mediano y largo plazo. A nivel local los niños no realizan actividad física, motivo por el cual, pasan mucho tiempo frente a los aparatos electrónicos, que esto conlleva grandes problemas de salud en la niñez, que trae consigo patologías, como: el sobrepeso, diabetes, presión arterial alta, síndrome metabólico, colesterol entre otras más enfermedades que afectan en su salud y esto evita que, los infantes no tengan una excelente calidad de vida.

En Ecuador, la inactividad física ha aumentado en general entre niños y niñas, a medida que pasa el tiempo han incrementado más dispositivos tecnológicos y una variedad de juegos o actividades virtuales para captar la atención de la mayoría de los niños. Por tanto, tienen poco interés por los deportes o las actividades físicas, ya que prefieren pasar su tiempo libre utilizando estos dispositivos.

¿Cómo contribuye la actividad física para contrarrestar el sobrepeso en niños?

4. Justificación.

a. Importancia teórica

El presente trabajo investigativo posee una importancia teórica, por lo que, la actividad física debe ser una guía para lograr reducir el grado del sobrepeso en la población a investigar, esto ayudara a los docentes de las instituciones educativas a poner en práctica la actividad física con los niños y reducir el sobrepeso para que tengan un estilo de vida saludable y buen rendimiento físico y en sus actividades diarias.

b. Resultados esperados

La importancia de esta investigación es impulsar a los niños a que realicen la actividad física, ya que tiene beneficios para prevenir enfermedades y sobre todo una de las patologías que afectan es el sobrepeso, a través de las mismas, incentivar a que realicen dicha actividad.

c. Factibilidad

Se encontró una cantidad amplia de información en referencias bibliográficas, en las siguientes fuentes como: Redalyc, Google académico, Scopus, Scielo. Esto hace factible para realizar esta investigación, centrandose en la actividad física y haciendo énfasis en la prevención del sobrepeso, por lo general en niños.

5. Preguntas científicas.

¿Cómo influye la actividad física en la prevención del sobrepeso en niños?

¿La actividad física es importante para contrarrestar el sobrepeso en niños?

¿Cuáles son los beneficios de la actividad física en niños?

6. Objetivos.

a. Objetivo General

- Realizar una revisión sistemática, a través de las bases digitales, para detectar como contribuye la actividad física para contrarrestar el sobrepeso en niños.

b. Objetivos específicos

- Identificar los factores de riesgo del sobrepeso que influyen en la falta de actividad física en niños.
- Conocer los beneficios de la práctica de la actividad física regular en niños.

7. Fundamentación teórica.

Qué es la actividad física

La actividad física se refiere al movimiento corporal que producen gasto energético, la práctica habitual puede mejorar las funciones físicas y mentales, y el traslado de un lugar a otro, las actividades diarias y la recreación son las formas más comunes de actividad física (Caro y Rebolledo, 2017). Actividad física es cualquier movimiento físico causado por los músculos esqueléticos que resulte de un desgaste energético, así mismo se añade el metabolismo basal; esto incluye el ejercicio físico, pero también otras actividades como las que realiza el cuerpo durante la recreación, el trabajo, en el hogar, entre otras (Arnold y Véliz, 2021).

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), manifiesta que la actividad física como, cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos. La actividad física se refiere a todo movimiento, incluido el movimiento durante el tiempo libre, desde ciertos lugares o como parte del trabajo. Tanto la actividad física moderada como la vigorosa pueden mejorar la salud.

De acuerdo a los autores de la presente investigación, están de acuerdo que la actividad física se refiere principalmente a cualquier movimiento corporal que realice un individuo, y generalmente que requiera de un desgaste de energía y que promueva el funcionamiento y desarrollo del cuerpo, esto presenta una amplia gama de acciones, como: caminar, correr, saltar.

Qué es el sobrepeso

Con palabras de Ramírez et al., (2017), el sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, actualmente, el sobrepeso es una condición común y frecuente en un mundo donde la oferta alimentaria es abundante y predomina el sedentarismo. De acuerdo a la

Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), sustenta que, para los niños de 5 a 17 años, el sobrepeso y la obesidad se definen de la siguiente manera: el sobrepeso se define como un IMC para la edad de más de 1 desviación estándar por encima de la mediana determinada por los patrones de crecimiento infantil de la Organización Mundial de la Salud.

Beneficios de la actividad física

De acuerdo a Ochoa et al., (2018), la actividad física ayuda a controlar el apetito, mejorar el estado de ánimo, mejorar la agilidad física y reducir el comportamiento sedentario. En cuanto a los beneficios y barreras de la actividad física, esta puede mejorar la salud y la calidad de vida de las personas y desempeñar un papel en la motivación a nivel físico, mental y socioemocional. La actividad física también puede proporcionar beneficios psicológicos y sociales que repercuten en la salud; por ejemplo, la participación en deportes o en la actividad física puede ayudar a niños a desarrollar una fuerte autoestima, una imagen positiva de sí mismos y mejorar la calidad de vida (Fernández y Roperó, 2015).

Los beneficios de actividad física hacia niños están ampliamente documentados. La actividad física es actualmente de vital importancia en el proceso educativo, no únicamente para el desarrollo de valores sociales y personales, sino también para promover la formación de hábitos saludables para abordar los problemas actuales de salud pública en la niñez y adolescencia y entre los niños con hábitos de sobrepeso (Reloba et al., 2016).

Recomendaciones de la actividad física para niños

Rodríguez et al., (2020), expresa que, la actividad física durante las clases de Educación Física es un espacio ideal para promover las buenas prácticas, que vayan encaminados a mejorar la salud física y mental de niños. Recomendaciones de la

actividad física según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2012), para los niños de este grupo de edad, la actividad física incluye juegos, deportes, viajes, actividades recreativas, educación física o ejercicio planificado en el hogar, la escuela o actividades comunitarias. Se recomienda que: Los niños de 5 a 11 años realicen al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa cada día. Más de 60 minutos de actividad física al día aportarán mayores beneficios para la salud. La actividad física se debe realizar al menos tres veces por semana.

Estado del arte

En países de América se puede observar varias investigaciones de la actividad física y sobrepeso por lo general en niños, Ecuador con 1 estudios, México con 1 investigación, Colombia, Costa Rica, Venezuela y Argentina con 1 investigación, Chile con 4 estudios, de la misma forma en el continente europeo en el país de España se encontró 6 artículos relacionados con la temática, la población que se investigó es a niños, con temas que más se abordó la falta de actividad física, mayor tiempo en aparatos electrónicos, mala alimentación.

Los resultados más frecuentes en la investigación obtenida, los niños no están en contacto con la actividad física, poseen más relación con la tecnología, resaltando la mala alimentación que abunda desde tempranas edades, por otra parte, el momento que los infantes realizan dicha actividad perfecciona las habilidades motoras y ayuda a prevenir enfermedades crónicas, la actividad física constituye un eje fundamental para el desarrollo de los niños y adolescentes tanto en la escuela como en su vida social.

8. Metodología.

Diseño

Revisión sistemática, con un enfoque cualitativo, descriptivo de los resultados de la actividad física como medida de prevención del sobrepeso en niños publicados en artículos científicos.

Los artículos de esta revisión fueron identificados en la biblioteca virtual de la universidad católica de Cuenca, en las bases de datos de los sistemas de referencia, Redalyc, Google académico, Scielo. La verificación se realizó entre el año de 2013 hasta el año 2024. En la primera etapa se identificaron 50 artículos, de esa forma se seleccionó 16 artículos que cumplía con las exigencias de inclusión, los documentos identificados cumplían en ese periodo seleccionado que aportaba al estudio. Por otra parte, se excluyeron 14 estudios repetidos y que no aportaban a la temática, también se eliminó 11 artículos que no eran de 2014 para adelante, y se destituyo 10 artículos que eran de la actividad física pero relacionado con los adultos mayores.

9. Referencias bibliográficas.

- Alvarado , H., López , J., Vega , M., y Ochoa, J. (2023). Sedentarismo en niños y adolescentes en Ecuador. *Recimundo*, 7(2), 199-208.
<https://recimundo.com/index.php/es/article/view/2041/2551>
- Caro, A., y Rebolledo, R. (2017). Determinantes para la práctica de la actividad física en estudiantes Universitarios. *Revista Duazary*, 14(2), 204 - 211.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21676/2389783X.1969>
- Fernández , C., y Roperó , F. (2015). Percepción de beneficios, barreras y nivel de actividad física de estudiantes universitarios. *Investigaciones Andina*, 17(31), 1391-1406.
<https://www.redalyc.org/pdf/2390/239040814009.pdf>
- Guzmán, E., Valdés, P., y Castillo, M. (2020). Control postural en niños con sobrepeso y obesidad: una revisión de la literatura. *Revista Salud Uninorte*, 36(2), 471-488.
<https://www.redalyc.org/journal/817/81769337010/81769337010.pdf>
- Ochoa, D., Ortiz, V., Cedeño, J., Zambrano, R., Medranda, F., y Avendaño , G. (2018). Factores de Riesgo más relevantes en el aumento de obesidad infantil. *Revista Científica de Investigación actualización del mundo de las Ciencias*, 2(4), 24-40.
<https://www.reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/220/238>
- OMS. (9 de Mayo de 2012). *Organización Mundial de la Salud* . Organización Mundial de la Salud : <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud>
- OMS. (9 de Junio de 2021). *Organización Mundial de la Salud*. Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- OMS. (5 de Octubre de 2022). *Organización Mundial de la Salud* . Organización Mundial de la Salud : <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Ramírez, J., Cabrera, F., Maldonado, P., y De la Torre, J. (2017). Prevalencia de sobrepeso y obesidad. *Polo del Conocimiento*, 2(6), 1135-1153.

file:///C:/Users/DELL/Downloads/176-394-4-PB.pdf

Reloba, S., Chiroso, L., y Reigal, R. (2016). Relación entre actividad física, procesos cognitivos y rendimiento académico de escolares. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 9, 166-172. <https://pdf.sciencedirectassets.com/282182/1-s2.0-S1888754616X00056/1-s2.0-S188875461630048X/main.pdf?X-Amz-Security-Token=IQoJb3JpZ2luX2VjEBAaCXVzLWVhc3QtMSJGMEQCIGuqVC6lmPKVOhHdu%2FJLjNtZfvTiEAqGo8jcXh7BRmrVAiBy5rF912NKDI7dvkmjMhqzgo0iFauXVFNNOH6t2d2LIy>

Rodríguez, Á., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A., y Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2).

<http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v36n2/1561-3038-mgi-36-02-e1535.pdf>



Rodríguez, F., Torres, A., y Alvear, A. (2020). El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes. *Polo del Conocimiento*, 5(49), 1163-1178.

file:///C:/Users/DELL/Downloads/1778-9822-3-PB.pdf

Villegas, C., Villegas, K., Hernández, R., y Benítez, Z. (2023). Programas de actividad física que incluyen la autoeficacia en escolares con obesidad. *Nutrición Hospitalaria*, 40(3), 641 - 649. <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v40n3/0212-1611-nh-40-3-641.pdf>

Yuri, A., y Véliz, P. (2021). Nuevas técnicas para medir el nivel de actividad física en estudios epidemiológicos sobre enfermedades no transmisibles en Cuba. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 40(3).

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002021000400019&lang=es

ELABORADO POR: Daniel Guillermo	REVISADO POR: Lic. Santiago Jarrin Navas, Mgs
 Estudiante	 <small>Firma electrónicamente por:</small> SANTIAGO ALEJANDRO JARRIN NAVAS Tutor académico

RECOMENDACIÓN FAVORABLE DEL DIRECTOR

Azogues, 24 de junio del 2024

Mgs. Santiago Alejandro Jarrin Navas, en mi calidad de Director del Trabajo de Titulación **La actividad física como medida de prevención del sobrepeso en niños escolares** elaborado por el estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Unidad Académica de Educación: **Daniel Salvador Guillermo Paida**, con cédula de ciudadanía N°0350190195;

Informo:

Que, para la elaboración del Diseño que se adjunta, se realizó el debido asesoramiento y las observaciones respectivas de los aspectos técnicos estipulados en la norma vigente; por lo tanto, se recomienda favorablemente la presentación del mismo para su aprobación.



.....
Lcdo. Santiago Alejandro Jarrin Navas, Mgs.
DIRECTOR



Universidad
Católica
de Cuenca

PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE

OFICIO TURNITING

INFORME TURNITIN

Lcdo. Santiago Alejandro Jarrin Navas, Mgs. Docente-Tutor del Trabajo de Titulación en la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, certifica que el trabajo titulado **La actividad física como medida de prevención del sobrepeso en niños escolares** elaborado por el estudiante **Daniel Salvador Guillermo Paida** portador de la cédula de identidad **0350190195** ha sido controlado por el sistema Turniting reflejando una similitud del 3% con las fuentes bibliográficas, se adjunta la respectiva evidencia.

Azogues, 25 de junio del 2024

F.....

Lcdo. Santiago Jarrin Navas, Mgs.

C.I. 1600328197

LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO MEDIDA DE PREVENCIÓN DEL SOBREPESO EN NIÑOS ESCOLARES

por Daniel Guillermo

Fecha de entrega: 25-jun-2024 02:07p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2408584985

Nombre del archivo: TURNITIN_2_DANIEL_GUILLERMO.docx (32.62K)

Total de palabras: 4622

Total de caracteres: 24734

LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO MEDIDA DE PREVENCIÓN DEL SOBREPESO EN NIÑOS ESCOLARES

INFORME DE ORIGINALIDAD

3%	2%	1%	1%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	doaj.org Fuente de Internet	1%
2	Submitted to Universidad de Antioquia Trabajo del estudiante	1%
3	www.losandes.com.ar Fuente de Internet	<1%
4	www.aulamedica.es Fuente de Internet	<1%
5	catalonica.bnc.cat Fuente de Internet	<1%
6	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	<1%

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Apagado

DESIGNACIÓN DE DOCENTES REVISORES

Fecha: 25 de junio del 2024
Dirigido a: Dr. Bolívar Cabrera Berrezueta, PhD.
 DECANO DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN.

Solicitante: Daniel Salvador Guillermo Paida - N° Celular
 0985865347

Carrera: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Año/Ciclo: Octavo **Paralelo:** "B"

Asunto: Solicito a usted, se sirva designar a los docentes revisores de mi Ensayo o Artículo Académico.

Por la favorable acogida que se sirva dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.



Daniel Salvador Guillermo Paida
 (daniel.guillermo.95@est.ucacue.edu.ec)



Universidad
Católica
de Cuenca

**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL
REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

CÓDIGO: F - DB - 30
VERSION: 01
FECHA: 2021-04-15
Página 1 de 1

Daniel Salvador Guillermo Paida portador de la cédula de ciudadanía N° **0350190195**. En calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación "**La actividad física como medida de prevención del sobrepeso en niños escolares**" de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, **02 de agosto de 2024**

Daniel Salvador Guillermo Paida

0350190195