



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 DE LICENCIADA EN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

TEMA:

IMPORTANCIA DE LA EDUCACION FISICA EN LA PREVENCION DE LA
OBESIDAD INFANTIL EN LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE LA
UNIDAD EDUCATIVA GUILLERMO BAQUERIZO JIMENEZ

AUTOR:

MARTINEZ TORREZ EDISON ALEXANDER

TUTOR:

LCDO. MARTÍN GARCÍA YOEL, MSC

Babahoyo – Los Ríos – Ecuador

2023

AGRADECIMIENTO

A Dios por darme la sabiduría para terminar este proyecto, de tenerme con vida y salud para llegar a culminar la carrera universitaria, a mis padres y hermanos que me han apoyado en el transcurso de estos años, a mi esposa y demás familiares donde estuvieron allí dándome palabras de aliento y con conocimiento en los momentos en que más los necesite, le doy gracias a cada uno de mis compañeros por siempre haberme ayudado y brindado su ayuda para así poderme convertir en un licenciado.

Por último, le agradezco a mi tutor Master Yoel Martin Garcia por la orientación y guía durante la realización de este trabajo de investigación.

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación va dedicado principalmente a Dios por verme dado salud y sabiduría a lo largo de mi carrera universitaria, a mi padre y madre que fueron los que estuvieron guiándome por el camino correcto y por sus consejos de seguir progresando en lo profesional, a mi esposa por esa ayuda y apoyo brindado, para mi hija Nathalia que desde ahora tendré que esforzarme más para darle lo mejor de mi.

RESUMEN

La educación física desempeña un papel crucial en la prevención de la obesidad infantil entre los estudiantes de sexto grado de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez y en todos los niños en general.

La educación física fomenta la participación activa de los estudiantes en actividades deportivas y recreativas, lo que ayuda a aumentar su nivel de actividad física. Esto es fundamental para quemar calorías y mantener un peso saludable.

A través de la educación física, los estudiantes aprenden sobre los beneficios del ejercicio para la salud, como la prevención de la obesidad, el fortalecimiento de los músculos y huesos, y la mejora de la salud cardiovascular. Esto les ayuda a comprender por qué es vital mantenerse activos.

Participar en actividades físicas y deportes en el entorno de la educación física puede aumentar la autoestima y la confianza de los estudiantes. Esto puede ayudar a prevenir la obesidad infantil, ya que los niños que se sienten seguros son más propensos a cuidar de sí mismos y de su salud.

La obesidad infantil puede llevar a una serie de problemas de salud. La educación física ayuda a prevenir el aumento de peso excesivo y, por lo tanto, reduce el riesgo de estas enfermedades.

La educación física desempeña un papel fundamental en la prevención de la obesidad infantil al fomentar la actividad física, enseñar habilidades esenciales, promover la conciencia de la importancia del ejercicio y establecer hábitos saludables desde una edad temprana.

Palabras Claves: Importancia de la Educación Física, Prevención de la Obesidad Infantil, Estudiantes.

SUMMARY

Physical education plays a crucial role in the prevention of childhood obesity among sixth grade students at the Guillermo Baquerizo Jiménez Educational Unit and in all children in general.

Physical education encourages students' active participation in sports and recreational activities, which helps increase their level of physical activity. This is essential to burn calories and maintain a healthy weight.

Through physical education, students learn about the health benefits of exercise, such as preventing obesity, strengthening muscles and bones, and improving cardiovascular health. This helps them understand why it is vital to stay active.

Participating in physical activities and sports in the physical education environment can increase students' self-esteem and confidence. This can help prevent childhood obesity, as children who feel secure are more likely to take care of themselves and their health.

Childhood obesity can lead to a number of health problems. Physical education helps prevent excessive weight gain and therefore reduces the risk of these diseases.

Physical education plays a critical role in preventing childhood obesity by encouraging physical activity, teaching essential skills, promoting awareness of the importance of exercise, and establishing healthy habits from an early age.

Keywords: Importance of Physical Education, Prevention of Childhood Obesity, Students.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTO	ii
DEDICATORIA	iii
RESUMEN	iv
SUMMARY	v
ÍNDICE	vi
1. Planteamiento del problema	8
2. Justificación	10
3. Objetivos	12
3.1. Objetivo general	12
3.2. Objetivos específicos:	12
4. Línea de Investigación	12
5. Marco Conceptual	13
5.1. Educación Física	13
5.2. Importancia de la Educación Física	14
5.3. La Educación Física en las escuelas	14
5.4. Curriculum nacional de Educación Física.	15
• Enfoque de Construcción de la Corporeidad,	16
• Enfoque Lúdico en Educación Física	16
• Enfoque Inclusivo en Educación Física,	16
5.5. Educación Física en el nivel medio – sexto grado de educación general básica.	17
5.6. La obesidad	18
5.7. Obesidad Infantil	18
5.8. Obesidad Infantil en Ecuador	20
5.9. Causas y efectos de la obesidad	21
5.10. La Educación Física en el control de la obesidad infantil	22

6. MARCO METODOLÓGICO	25
Población y Muestra de Estudio.....	26
7. RESULTADOS	27
ENCUESTA A ESTUDIANTES	27
ENTREVISTA AL DOCENTE DE SEXTO GRADO.....	37
8. DISCUSION DE LOS RESULTADOS.	40
9. CONCLUSIONES	42
10. RECOMENDACIONES	43
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	45
ANEXOS	48

1. Planteamiento del problema

La obesidad se ha convertido en un problema de salud pública de gran magnitud a nivel mundial. Su prevalencia ha aumentado de manera alarmante en los últimos años y afecta a personas de todas las edades, incluyendo a niños y adolescentes. Entre este grupo vulnerable, los estudiantes de primaria han destacado como una población especialmente afectada por este fenómeno preocupante.

"La educación física es una herramienta esencial para abordar el problema de la inactividad física, que es un factor de riesgo clave para la obesidad y sus complicaciones asociadas." (Organización Panamericana de la Salud).

En la etapa infantil es crucial en el desarrollo físico, emocional y social de los individuos. Durante este período, los hábitos de estilo de vida se forman y pueden tener un impacto duradero en la salud a lo largo de la vida. La obesidad en estudiantes sobre todo de primaria no solo conlleva problemas de salud inmediatos, como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y trastornos ortopédicos, sino que también aumenta el riesgo de desarrollar estas condiciones en la edad adulta.

En el contexto específico de la Escuela "Guillermo Baquerizo", se ha observado una preocupante incidencia de obesidad entre los estudiantes. Esta situación plantea la necesidad de comprender las causas y consecuencias de la obesidad en este entorno educativo particular.

"La educación física no solo se trata de moverse; también es una plataforma para educar a los estudiantes sobre la relación entre la actividad física, la alimentación saludable y la prevención de enfermedades, como la obesidad y la diabetes." (Academia Americana de Pediatría).

La Escuela "Guillermo Baquerizo" es un microcosmos en el que convergen diversos factores que podrían influir en la prevalencia de la obesidad entre los estudiantes. Es esencial analizar estas circunstancias y proponer soluciones para abordar el problema de manera efectiva. Entre los aspectos relevantes que se observa esta, la disponibilidad de alimentos y bebidas en la escuela, incluyendo las opciones del bar y los alimentos traídos de casa, no son opciones nutritivas y equilibradas.

Es importante mencionar que es poco el tiempo que los niños pasan realizando actividad física en la escuela, incluyendo en la asignatura de educación física y recreo. También es relevante evaluar si los niños se mantienen activos fuera del horario escolar.

2. Justificación

La educación física es un vehículo esencial para promover la actividad física en los estudiantes del sexto grado. En una etapa de desarrollo en la que los niños son especialmente receptivos a la adopción de hábitos saludables, la educación física ofrece oportunidades regulares para involucrarse en actividades que requieren movimiento y ejercicio. Dado que la actividad física es uno de los pilares fundamentales en la prevención de la obesidad, la educación física contribuye directamente a la promoción de un estilo de vida activo y saludable.

La educación física proporciona a los estudiantes oportunidades regulares para participar en actividades físicas y deportivas. La actividad física ayuda a quemar calorías, mejorar la aptitud cardiovascular, fortalecer los músculos y huesos, y mantener un equilibrio energético adecuado, lo que es esencial para prevenir el aumento de peso excesivo y la obesidad.

La asignatura de educación física y su transversabilidad con otras asignaturas, promueve la formación de hábitos de vida saludables desde una edad temprana. Los niños que participan en actividades físicas en la escuela tienen más probabilidades de mantenerse activos fuera del horario escolar, lo que ayuda a prevenir el sedentarismo y la ganancia de peso no deseada.

La educación física no se limita únicamente al movimiento, sino que también abarca la educación sobre la salud y la nutrición. Los estudiantes del sexto grado son lo suficientemente maduros para comprender la relación entre la actividad física, la alimentación y la salud en general. A través de la educación física, los niños pueden aprender sobre la importancia de mantener un peso saludable, elegir opciones alimenticias balanceadas y comprender los efectos del ejercicio en su bienestar físico y mental, ya que la obesidad infantil está asociada con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas

como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y trastornos metabólicos. La educación física puede reducir estos riesgos al promover un peso saludable y un estilo de vida activo desde temprana edad.

La educación física no solo beneficia la salud física, sino que también tiene un impacto positivo en el bienestar emocional y social de los estudiantes, establece una base sólida para un estilo de vida activo en el futuro. Los hábitos de actividad física y la conciencia sobre la importancia del ejercicio adquiridos en la infancia tienden a persistir en la edad adulta, contribuyendo a la prevención continua de la obesidad.

3. Objetivos.

3.1. Objetivo general

Demostrar la efectividad de la Educación Física como estrategia preventiva en la lucha contra la obesidad infantil en los estudiantes del sexto grado de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez.

3.2. Objetivos específicos:

- Identificar los referentes teóricos y metodológicos que justifique la importancia de la Educación Física como herramienta preventiva de la obesidad infantil.
- Caracterizar los aspectos que influyen en la prevalencia de la obesidad infantil en estudiantes.
- Proponer recomendaciones y estrategias específicas de la enseñanza de la educación física que puedan mejorar la participación y el interés de los estudiantes.

4. Línea de Investigación

Línea: Actividad física, salud, deporte y tiempo libre.

Sublínea: salud, educación física, prevención.

5. Marco Conceptual

5.1. Educación Física

La Educación Física como asignatura es una disciplina pedagógica conducente a la mejora de las funciones cardiovasculares, respiratorias, nerviosas, musculares y digestivas que contribuyen a fortalecer la salud integral, en el que el trabajo físico es fundamental para mantener un estilo de vida saludable. (Bennasar García, 2020, pág. 1)

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. (Organización Mundial de la Salud, 2022)

Esta área estudia la formación del ser humano a través de actividades físicas e intelectuales que busca el desarrollo pleno, armónico e integral del educando. Constituye el espacio ideal para promover y favorecer el proceso de enseñanza y aprendizaje entre educando y educador. Fomenta principios, valores y desarrolla diversas competencias en la unión de un clima favorable y enriquecedor, que problematice y transforme la realidad, enmarcado desde lo sensible, lo humano y la razón. (Bennasar García, 2020, pág. 1).

Al ser la educación física un área de estudio y al comprender sus beneficios para la salud, se debe poner mucha atención al perfil académico e incentivar a alumnos y docente al desarrollo y cumplimiento de los objetivos de aprendizajes pues no solo se aprobará una materia sino también ayudaríamos a mejorar la salud del educando, beneficiando la construcción de la personalidad del niño y, por ende, optimiza su desarrollo integral y su calidad de vida facilitando la adquisición de hábitos saludables que perduren a lo largo de la vida

5.2. Importancia de la Educación Física

La Educación Física asume como misión “Incorporar la actividad física culturalmente significativa en la formación integral del ciudadano, para que su práctica habitual, saludable y responsable contribuya a su realización individual y colectiva en el marco del buen vivir”. (Marcillo Ñacato, Núñez Sotomayor, Acuña Zapata , & Beltrán Vásquez, 2020).

La educación del cuerpo no es simplemente con fines deportivos o recreativos, ni es exclusiva de los tipos atléticos o las personalidades competitivas. Se sabe que la ejercitación física ha jugado un rol vital en el equilibrio mental, social y físico de muchos individuos de letras, científicos o incluso pensadores.

De esa manera, la educación física es la base educativa para el individuo en relación con su propio cuerpo: se le enseña a llevar a cabo diversos esfuerzos de manera saludable, a ejercitarlo, a conocer sus limitaciones y a ponerlo, si fuera el caso, al servicio de un proyecto físico común, como un deporte en equipo.

5.3. La Educación Física en las escuelas

La educación física como disciplina escolar, está orientada a que los estudiantes que se gradúen sean capaces de construir su identidad corporal, motriz y social con autonomía y desarrollar destrezas que les permitan desenvolverse como ciudadanos de derecho en el marco de un Estado democrático.

(Rodríguez Torres, y otros, 2020), explican:

Esta disciplina contribuye a la formación integral de niños y adolescentes a través de un proceso permanente y sistemático, lo cual garantiza su plena participación en el desarrollo nacional con la finalidad esencial de cultivar valores sociales y morales, con una capacidad creadora para elevar el nivel educativo y deportivo, fomenta el desarrollo de habilidades para la vida que dan forma a la persona en su totalidad y la toma de decisiones, entre otros beneficios. (pág. 6).

El área de Educación Física, en las escuelas están orientadas hacia el desarrollo de prácticas deportivas que promuevan la actividad corporal, la disciplina, las emociones y el cuidado del cuerpo y la salud; previniendo y controlando, las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.

En el sexto grado de educación general básica que comprende el nivel medio de estudios las horas pedagógicas establecidas por el Ministerio de Educación en el Acuerdo Nro. MINEDUC-MINEDUC-2023-00008-A, para esta disciplina se describen en la siguiente tabla.

Tabla 1.

Horas pedagógicas para

Subniveles de EGB		Elemental	Media
Áreas	Asignaturas	Periodos pedagógicos mínimos a la semana	Periodos pedagógicos mínimos sugeridos a la semana
Lengua y Literatura	Lengua y Literatura	20	20
Matemática	Matemática		
Ciencias Sociales	Estudios Sociales		
Ciencias Naturales	Ciencias Naturales		
Educación Cultural y Artística	Educación Cultural y Artística	5	5
Educación Física	Educación Física	3	3
Lengua Extranjera	Inglés	3	3
Acompañamiento integral en el aula		1	1
Animación a la lectura		1	1

*Nota: Tomado del Acuerdo Ministerial Nro. MINEDUC-MINEDUC-2023-00008-A - PLAN DE ESTUDIOS.

5.4. Currículum nacional de Educación Física.

El Currículo Nacional de Educación Física es constructivista y no solo desarrolla la parte motriz del estudiante, sino también lo social, emocional y cognitivo; esto es porque el

ser humano tiene una concepción integral, porque se relaciona socialmente (padres, hermanos, compañeros, amigos, etc.); percibe y expresa sus pensamiento y sentimientos oral, escrito y corporalmente; y, realiza procesos meta cognitivos en todas las acciones de su vida.

El currículo de Educación Física tiene varios enfoques como la construcción de la corporeidad, el lúdico y el inclusivo, que se adaptan a las necesidades de los estudiantes con un principio de heterogeneidad, para que todos tengan las mismas posibilidades de participación activa en un entorno de aprendizaje ideal. Estos enfoques definidos por el (Ministerio de Educación, 2018), son:

- **Enfoque de Construcción de la Corporeidad,** se basa en el desarrollo del estudiante como un ser único, con diferencias en lo cognitivo, emocional, social y motriz, configurando su complejidad en el que, su cuerpo es una herramienta de apropiación del conocimiento; es por eso que los ejercicios repetitivos y la enseñanza exclusiva deportiva son reemplazados con la práctica creativa, formativa e integral; desarrollando la conciencia socio crítica hacia la valoración de la salud, alimentación sana y adecuada a la práctica, bienestar personal, social y natural. (Ministerio de Educación, 2018, pág. 8)
- **Enfoque Lúdico en Educación Física,** se basa en que todas las actividades se desarrollan de forma amena y placentera, en un ambiente recreacional que promueve el aprendizaje significativo de todas las destrezas con criterio de desempeño; en la cual los estudiantes tienen la posibilidad de explorar, investigar, descubrir, crear, organizar y conocer su entorno mediante la participación lúdica de las actividades planificadas por el docente. (Ministerio de Educación, 2018, pág. 9)
- **Enfoque Inclusivo en Educación Física,** responde a las diferentes capacidades y características, condiciones físicas, a los ritmos, tiempos, estilos de aprendizaje y al

contexto en que se desenvuelven los estudiantes; estas diferencias son enriquecedoras para su participación cooperativa, que se enlaza con experiencias previas permitiéndoles construir su propio aprendizaje. (Ministerio de Educación, 2018, pág. 9)

Ante lo descrito el docente debe elaborar planificaciones en donde incluya actividades en donde exista la participación activa de los estudiantes, que sea además motivadora, cooperativa, de construcción social, emocional, motriz, cognitiva y saludable.

Por lo tanto, las metodologías utilizadas son de tipo activas de enseñanza aprendizaje, aplicando estilo de aprendizaje como el cooperativo, el basado en proyecto y basado en problemas.

5.5. Educación Física en el nivel medio – sexto grado de educación general básica.

En este subnivel, la disciplina de Educación Física, facilita conocimientos sobre el propio cuerpo y las prácticas corporales, que le permitan a cada estudiante reconocer sus competencias motrices de base, mejorarlas en función de las demandas de las mismas, enriqueciendo su dominio corporal para resolverlas. Contribuyendo a establecer democráticamente acuerdos y pautas de trabajo entre pares, que posibilitan la participación y el trabajo en equipo, procurando minimizar los riesgos que pudieran aparecer en diferentes prácticas corporales, a partir de la consideración y evaluación de su entorno. (Ministerio de Educación, 2016, pág. 112)

En este punto se fomenta la importancia de la actividad física para la prevención de trastornos como la obesidad y de enfermedades como la diabetes, colesterol alto, problemas de hipertensión, entre otros.

Además, se profundiza la problematización sobre el cuidado de sí mismo durante su participación en prácticas corporales, comprendiendo la necesidad de tener en cuenta pautas previas y posteriores a la realización de cualquier actividad física, en función de los objetivos

y exigencias que presente la misma, para garantizar la toma de conciencia sobre modos saludables de realizarlas.

En donde, se aborda diferentes representaciones sociales sobre cuerpo, género, salud, entre otros, presentes en su contexto, y su influencia obstaculizadora o facilitadora para decidir elegir las al momento de seleccionar aquellas prácticas corporales que le resulten agradables y placenteras para ser practicadas, y que contribuyen en la construcción de su identidad corporal y al cuidado de su cuerpo.

5.6. La obesidad

(Moreno Azna & Lorenzo Garrido, 2023), definen a la obesidad como un exceso de grasa corporal acompañado de manifestaciones metabólicas, físicas y psíquicas. La obesidad es el problema nutricional más frecuente en los países industrializados. (pág. 535).

La obesidad también es considerada como una enfermedad crónica no transmisible más frecuente en la infancia y adolescencia, y es uno de los problemas más importantes en Salud Pública a nivel mundial en todas las edades, siendo considerada en este momento “la epidemia del siglo XXI”. Impacta de manera importante en la morbilidad y la calidad de vida de las personas, generando un importante gasto sanitario. En las dos últimas décadas las cifras han ido aumentando de manera espectacular en todas las edades, sobre todo en la infancia. (García Mérida & Castell Miñana, 2023)

En los últimos años la prevalencia del sobrepeso y la obesidad ha aumentado considerablemente hechos que tienen graves consecuencias en la salud de las personas generando riesgo de enfermedades tales como las cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y muchos tipos de cáncer (entre ellos los cánceres colorrectal, renal y esofágico).

5.7. Obesidad Infantil

La obesidad infantil, es el exceso de peso que un infante tiene con respecto a su edad y estatura; condición que afecta significativamente la salud física y psicológica esta puede provocar problemas de salud graves, como síndrome metabólico, dislipidemia, intolerancia

a la glucosa, hipertensión, esteatosis hepática, Colelitiasis, asma, hipertensión intracraneal idiopática, apnea del sueño, complicaciones ortopédicas, enfermedad de Blount, trastornos alimenticios, problemas psicosociales y reducción del desempeño académico. (Gavilanes-Ríos & Castro-Jalca, pág. 176)

La obesidad infantil actualmente es una contrariedad mundial de salud que conlleva a otros problemas aún más graves desencadenando riesgos, patologías que pueden ser prevenidas y/o evitadas. Puede conducir a la aparición temprana de diabetes tipo 2, estigmatización y depresión, y es un fuerte predictor de obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles en adultos, como hipertensión, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

El sobrepeso se presenta de manera muy similar en todos los estratos de la sociedad, desde los más pobres hasta los más ricos. Algunos factores relacionados con el riesgo de sobrepeso son la introducción precoz de la alimentación complementaria, rebote de adiposidad temprano; y como desencadenantes, la ingesta de bebidas azucaradas y de otros alimentos con alta densidad energética y el sedentarismo. El aumento actual de la prevalencia de obesidad en nuestro medio en niños y adolescentes se explica por el cambio en los hábitos de actividad física y de alimentación en nuestra población.

Un consumo excesivo de alimentos procesados, como las bebidas azucaradas, las porciones de comida copiosas y la falta de actividad física, influye en el aumento de las tasas de sobrepeso en todas las edades. Los niños con sobrepeso pueden presentar problemas cardiovasculares, ortopédicos, neurológicos, hepáticos, pulmonares y renales. También podrían aparecer dificultades cognitivas, conductuales, emocionales, estigmatización y depresión. En algunos casos, el sobrepeso infantil se asocia con un bajo rendimiento académico y, en general, con una menor calidad de vida de los niños. (Salazar Méndez, 2023)

Algunos de los factores dietéticos que han mostrado contribuir a un aumento de la adiposidad en edad escolar, en combinación con hábitos sedentarios, son: aumento de consumo energético y de grasa, aumento del consumo de azúcares libres, poca ingesta de vegetales y fruta y poca supervisión de los adultos.

En nuestro medio, el riesgo aumenta cuando el nivel sociocultural es más bajo y se congregan varios de los factores relacionados con los hábitos “no saludables” señalados anteriormente. En cuanto al gasto energético, el factor que determina en mayor medida la aparición de obesidad es el sedentarismo, relacionado con hábitos como ver la televisión, utilizar el ordenador o los videojuegos. La práctica de al menos 60 minutos diarios de ejercicio físico moderado o intenso previene la aparición de obesidad en niños y adolescentes.

5.8. Obesidad Infantil en Ecuador

El sobrepeso y la obesidad infantil son uno de los mayores retos de salud pública del siglo XXI, ambas condiciones tienen un impacto significativo en la salud física y psicológica de los niños, y no solo durante la época de la infancia sino también en la adultez. En el corto plazo, los infantes con sobrepeso u obesidad pueden sufrir daños en su salud física y mental, y en la autoestima. (Salazar Méndez, 2023).

Según el informe Panorama regional de la seguridad alimentaria y nutricional-América Latina y el Caribe 2022, publicado por la FAO, el sobrepeso infantil en menores de cinco años aumentó en la mayoría de los países de la región. Ecuador aparece en el informe como el país con mayor incremento en la prevalencia del sobrepeso infantil, pues entre 2000 y 2020, esta cifra pasó de 4,7% a un 10%. La media de la región latinoamericana es de 7,5%. Así, Ecuador, ya conocido por sus cifras de desnutrición infantil, ahora destaca porque el sobrepeso infantil está ganando espacio.

El Diario Primicias (2023), menciona: “En Ecuador, el 9,8% de los niños menores de cinco años tiene sobrepeso, un porcentaje que se ha duplicado desde el año 2000, según la FAO - Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación”.

De allí la importancia que, en nuestro país, el reto no es solo alimentarse, sino comer saludablemente, pues, aunque el mecanismo del desarrollo del sobrepeso es un trastorno multicausal con la intervención de factores alimenticios, genéticos, psicológicos y culturales, en general, se supone que el sobrepeso y la obesidad son el resultado de un aumento en la ingesta de calorías y grasas. Y no olvidarse del ejercicio físico, la falta del mismo afecta e incrementa el problema de obesidad.

5.9. Causas y efectos de la obesidad

(UNICEF, 2019), explica que las causas principales de la obesidad y el sobrepeso en niñas y niños son el consumo de alimentos procesados con altos niveles de azúcar, grasas trans y sal, así como de bebidas azucaradas que son muy fáciles de adquirir por su amplia distribución, bajo costo y su promoción en medios masivos. La cantidad de actividad física que realizan los niños, niñas y adolescentes también ha disminuido y es un factor que amplifica el problema.

Más del 95% de los casos de obesidad infantil se deben a dietas con alto valor calórico y a baja actividad física, por lo que el sobrepeso y la obesidad pueden prevenirse en la mayoría de las niñas y niños mejorando sus hábitos de nutrición y salud, y promoviendo una mayor actividad física.

Comprendiéndose entonces, que, entre las principales causas que afectan a la salud y causan la obesidad se encuentran.

- Los malos hábitos de alimentación.

- El Sedentarismo o falta de ejercicio físico que conlleva a que el cuerpo deje de quemar calorías. Un exceso de calorías se acumula en forma de grasa, lo que puede provocar sobrepeso u obesidad.
- Factores genéticos, generalmente se debe a un trastorno genético o a una enfermedad metabólica.
- El entorno familiar es otro de los factores más importantes, ya que son los que reciben la presión consumista de la sociedad a ingerir productos poco saludables.

Actualmente la obesidad y sobrepeso infantil constituye un problema de salud pública emergente y multifactorial que requiere ser solucionado desde una fase preventiva en conductas saludables como la alimentación balanceada y el ejercicio físico, a fin de disminuir los riesgos de padecer enfermedades crónicas no transmisibles como hipertensión, diabetes tipo 2, cardiopatías, entre otras. Cabe destacar que los riesgos físicos de la obesidad van acompañados de problemas psicológicos que inciden en el comportamiento general del niño, entre los que se menciona temperamento negativo, actitudes y términos inapropiados, descontento corporal, bullying, ansiedad, depresión, baja autoestima y trastornos de comportamiento alimentario.

Es muy importante que este problema busque ayuda no solo de parte de la salud pública sino también los cambios de hábitos en la familia y la educación; en este último a través de prácticas deportivas y la fomentación también de hábitos de alimentación saludable.

Además, la obesidad también produce consecuencias psicológicas y sociales. Los obesos son rechazados por la sociedad, con frecuencia se sienten discriminados, e incluso a veces son relegados para la obtención de ciertos puestos de trabajo

5.10. La Educación Física en el control de la obesidad infantil

La alimentación equilibrada y ejercicio físico son los dos pilares fundamentales de una vida saludable, siempre y cuando sean hábitos adquiridos y asentados y no una práctica

ocasional. Y ésta es también la diferencia entre prevenir la obesidad y tener que tratarla. De hecho, el único tratamiento eficaz para tratar el sobrepeso y la obesidad es cambiar los hábitos de vida.

Así pues, el ejercicio físico es esencial en la prevención de la obesidad, tanto en lo que se refiere a la prevención primaria (no llegar a sufrirla), como en la secundaria (no volver a sufrirla). (Sanitas, 2023)

Los ejercicios ayudan a activar y regular el metabolismo y a mantener el balance energético del organismo, gastando el exceso de calorías ingeridas con la alimentación y evitando la acumulación de grasa en el tejido adiposo. En otras palabras, ayuda no sólo a perder peso, sino también a no ganarlo.

Es necesario estimular un aumento de la actividad física diaria, el aumento de esta debe ir orientado a lograr cambios en las actividades de la vida cotidiana, a disminuir el tiempo dedicado a actividades sedentarias (televisión, videoconsola, ordenador, etc.), a estimular actividades recreativas al aire libre y, en los niños mayores, a fomentar la participación en actividades deportivas de acuerdo a sus gustos y preferencias, poniendo énfasis en actividades que valoren la participación en equipo más que la competencia individual.

Como profesores de Educación Física, no debemos aceptar por más tiempo culpar a nuestros alumnos o alumnas por su obesidad o sobrepeso: las causas son claramente sociales. Esto no quiere decir que no tengamos la obligación moral de promover programas que les puedan ayudar a solucionar su problema a corto plazo, pero teniendo presente que estas actuaciones son insuficientes y que, si no las acompañamos de acciones preventivas más ambiciosas, es evidente que, aunque ganemos alguna batalla, al final perderemos la guerra. No podemos pensar que el tratamiento individual por si solo va a detener la epidemia de la

obesidad, es necesario considerarlo en combinación con otras acciones encaminadas a combatir el entorno obesogénico.

La primera responsabilidad del docente es detectar los casos de sobrepeso y obesidad que se dan entre nuestro alumnado. Como hemos visto anteriormente, la forma más sencilla y con mayor aceptación a nivel internacional es calcular el IMC.

Una vez localizados los sujetos con exceso ponderal debemos informarles de los problemas de salud que supone el sobrepeso y la obesidad y motivarles hacia el cambio. Dado el creciente número de alumnos susceptibles de incorporarse a este tipo de programas, debemos promover en los centros docentes la conveniencia de crear grupos especiales de refuerzo educativo que reciban una o dos horas extra de clase semanal para ayudarles a superar este problema, que como hemos visto no sólo tiene repercusiones físicas, sino también psicológicas que pueden incluso estar relacionadas con algunos casos de fracaso escolar.

El profesor de Educación Física debe diseñar y desarrollar un plan de tratamiento comprensivo, que debe incluir objetivos concretos de pérdida de peso, manejo de la actividad física y de la alimentación, modificación del comportamiento y, cuando sea necesario, la participación de la familia. No es preciso ponerse como objetivo alcanzar el peso deseable o normal porque es poco realista a largo plazo. Combinando dieta y ejercicio con tratamientos conductuales pueden conseguirse pérdidas del 5% al 10% del peso durante un período de 4 a 6 meses.

6. MARCO METODOLÓGICO

La metodología aplicada en el presente estudio sobre “Importancia de la educación física en la prevención de la obesidad infantil en los estudiantes del sexto grado de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez”, tiene un enfoque de campo o in situ, pues la misma se desarrolla en la escuela donde existe el problema, debido a la necesidad de obtener información directa y contextualizada. En donde se aplicaron a su comunidad educativa instrumentos para la recolección de datos; considerándose a los docentes y estudiantes.

Es también de tipo bibliográfico, porque para el desarrollo de la investigación se necesitó de literatura y fuentes como: libros, revistas, tesis, artículos científicos; los mismos que, son el soporte de la investigación y además permitieron tener un conocimiento más amplio sobre la problemática abordada.

Finalmente es descriptiva ya que en la misma se explica claramente los beneficios que la educación física proporcionará para el control de la obesidad infantil.

Como método se aplicó la observación con la finalidad de determinar de forma directa y precisa el comportamiento de los sujetos que son parte del problema.

La técnica aplicada para la obtención de información son la encuesta y entrevista. La encuesta comprende un cuestionario de cinco preguntas cerradas dirigida a los estudiantes del sexto grado y orientadas hacia el propósito de la investigación de conocer sobre las causas que le están provocando la obesidad infantil. Por otra parte, se aplicará una entrevista al docente para conocer de qué manera la educación ayudará a reducir los índices de obesidad de los estudiantes del sexto grado.

Población y Muestra de Estudio

Población: nuestra población objeto de estudio son los estudiantes del sexto grado pertenecientes a la Unidad Educativa “Guillermo Baquerizo Jimenez”.

Muestra: la muestra son los estudiantes que cumplen los criterios de estudio, en este caso son 40.

POBLACIÓN	
6TO (A)	30
6TO (B)	30
TOTAL	60

MUESTRA	
6TO (A)	25
6TO (B)	15
TOTAL	40

7. RESULTADOS

ENCUESTA A ESTUDIANTES

Pregunta 1. ¿Con qué frecuencia realizan ejercicios físicos en sus clases?

Tabla 2.

Los estudiantes realizan ejercicios físicos en sus clases.

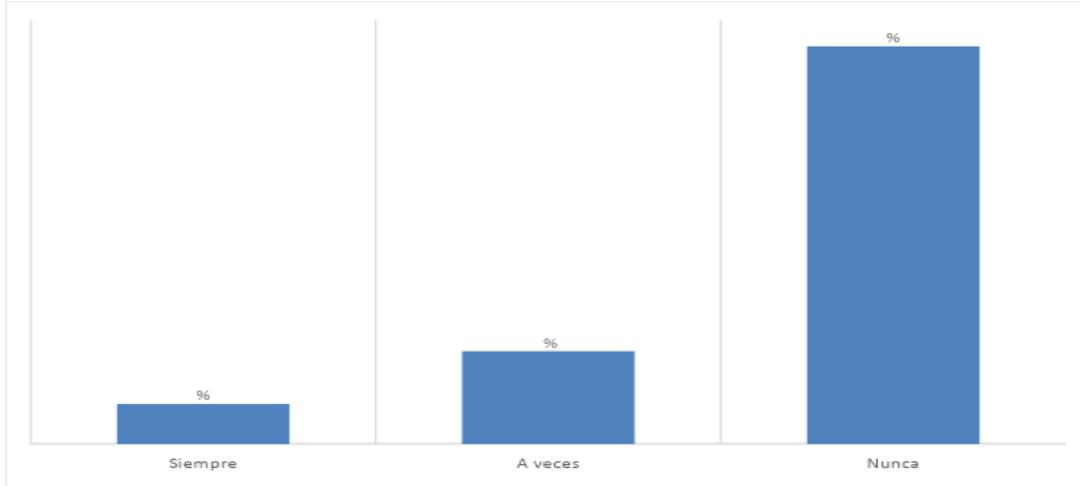
Ítem	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
13	Siempre	3	7,5%
	A veces	7	17,5%
	Nunca	30	75%
Total		40	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes de la Unidad Educativa “Guillermo Baquerizo Jiménez”.

Elaborado por: Martínez, E (2023)

Figura 1.

Los docentes realizan ejercicios físicos en sus clases.



Fuente: Encuesta a estudiantes de la Unidad Educativa “Guillermo Baquerizo Jiménez”.

Elaborado por: Martínez, E (2023)

El 75% de personas que corresponde a la mayor parte de encuestados responde que los docentes nunca hacen ejercicios de educación física. Mientras que pocos responden que sus docentes si lo hace. Lo cual demuestra que e docente debe mejorar su metodología de trabajo.

Pregunta 2. ¿Practican deportes en la hora de educación física?

Tabla 3.

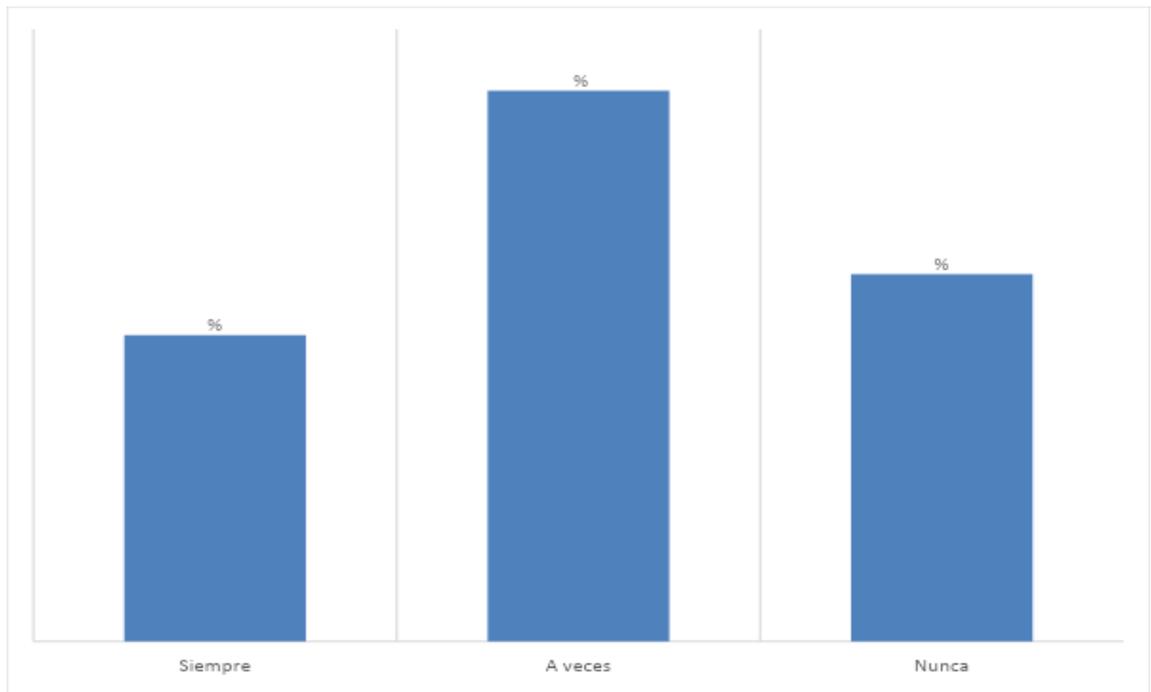
Práctica de deportes en la hora de educación física.

Ítem	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
2	Siempre	10	25%
	A veces	18	45%
	Nunca	12	30%
Total		40	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes de la Unidad Educativa “Guillermo Baquerizo Jiménez”.
Elaborado por: Martínez, E (2023)

Figura 2.

Práctica de deportes en la hora de educación física.



Fuente: Encuesta a estudiantes de la Unidad Educativa “Guillermo Baquerizo Jiménez”.
Elaborado por: Martínez, E (2023)

El 70% de encuestados manifiestan que el docente practica deportes en la hora de educación física, lo que demuestra que el docente si les hace a sus alumnos realizar algún tipo de actividad física

Pregunta 3. ¿Realiza usted actividad física en casa como caminar o algún tipo de ejercicio?

Tabla 4.

Actividad física en casa.

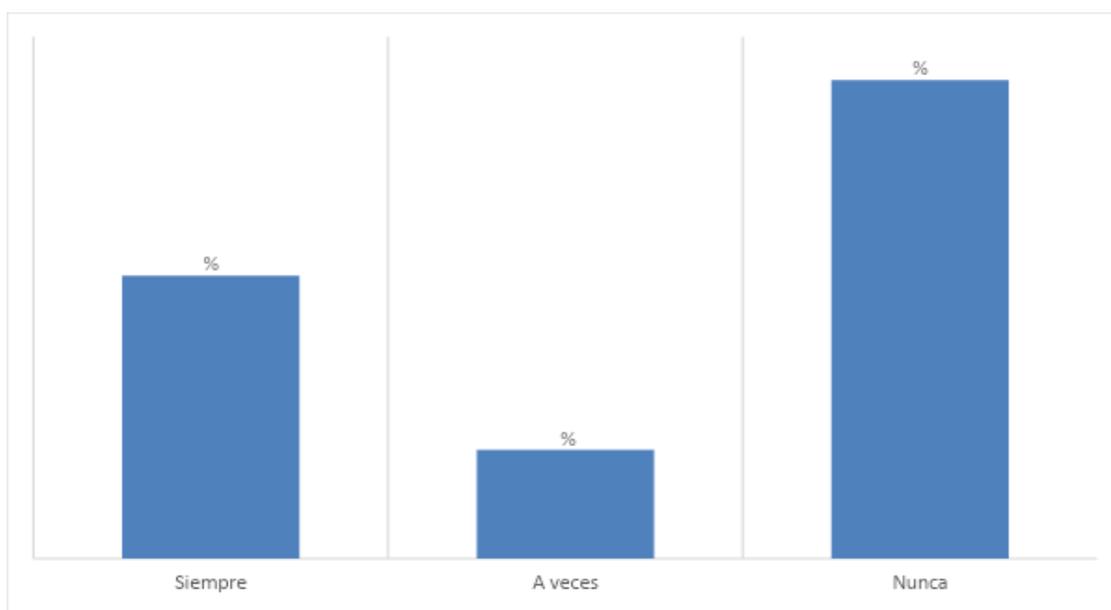
Ítem	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
3	Siempre	13	32,5%
	A veces	5	12,5%
	Nunca	22	55%
Total		40	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes de la Unidad Educativa “Guillermo Baquerizo Jiménez”.

Elaborado por: Martínez, E (2023)

Figura 3.

Actividad física en casa.



Fuente: Encuesta a estudiantes de la Unidad Educativa “Guillermo Baquerizo Jiménez”.

Elaborado por: Martínez, E (2023)

De acuerdo a las respuestas el 67% en total de encuestados expresan no realizar actividad física; esto puede ser una de las razones porque los alumnos estén con problemas de sobrepeso.

Pregunta 4. ¿Sus papitos lo impulsan y apoyan a realizar actividades físicas o algún deporte en las tardes?

Tabla 5.

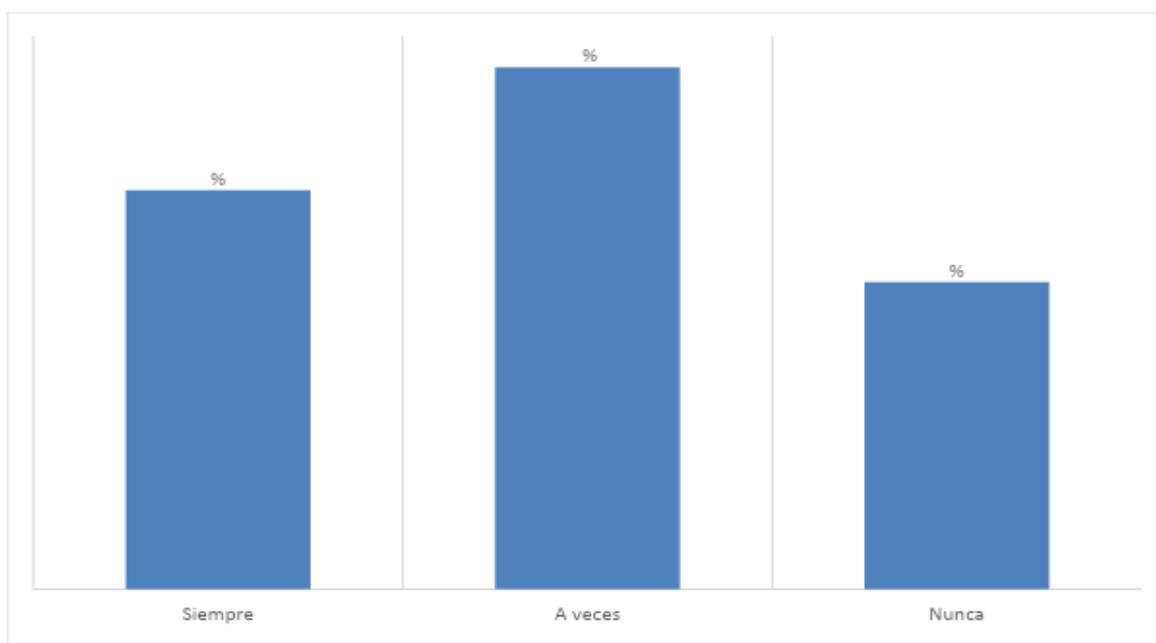
Los padres apoyan a realizar actividades físicas o algún deporte.

Ítem	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
4	Siempre	13	32,5%
	A veces	17	42,5%
	Nunca	10	25%
Total		40	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes de la Unidad Educativa “Guillermo Baquerizo Jiménez”.
Elaborado por: Martínez, E (2023)

Figura 4.

Los padres apoyan a realizar actividades físicas o algún deporte.



Fuente: Encuesta a estudiantes de la Unidad Educativa “Guillermo Baquerizo Jiménez”.
Elaborado por: Martínez, E (2023)

Con las respuestas se observa que existe un porcentaje significativo en donde los padres apoyan a sus hijos a realizar actividades físicas o deportivas.

Pregunta 5. ¿Sus padres lo llevan a chequeos médicos?

Tabla 6.

Los estudiantes acuden a chequeos médicos.

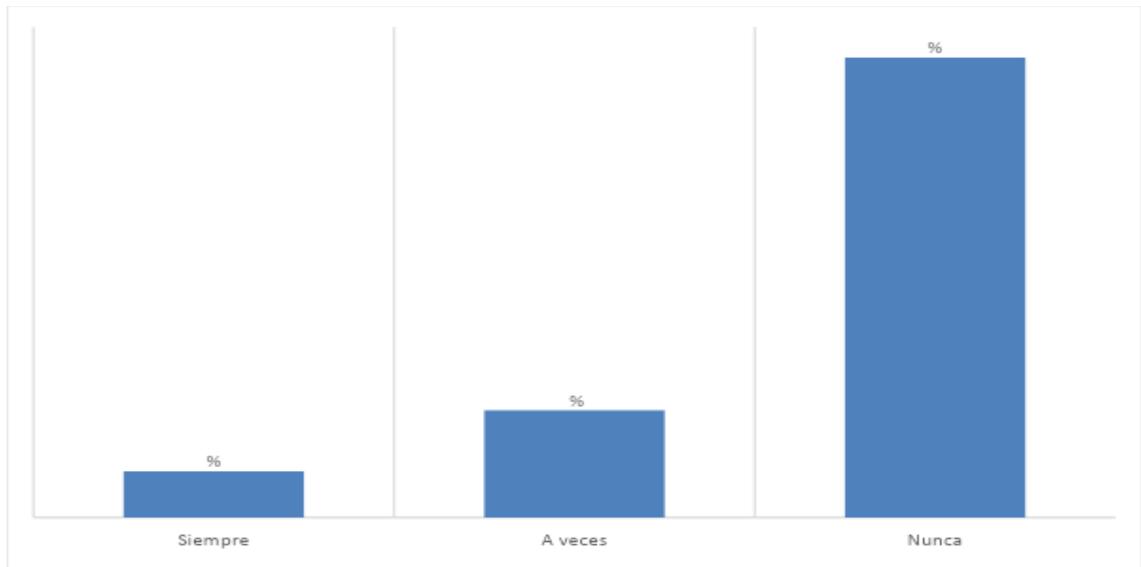
Ítem	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
5	Siempre	3	7,5%
	A veces	7	17,5%
	Nunca	30	75%
Total		40	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes de la Unidad Educativa “Guillermo Baquerizo Jiménez”.

Elaborado por: Martínez, E (2023)

Figura 5.

Los estudiantes acuden a chequeos médicos.



Fuente: Encuesta a estudiantes de la Unidad Educativa “Guillermo Baquerizo Jiménez”.

Elaborado por: Martínez, E (2023)

El 75% de estudiantes manifiestas que sus padres no acuden a realizarles a ellos chequeos periódicos de salud, esto demuestra un tanto descuido y detección temprana de un problema de obesidad con los niños.

Pregunta 6. ¿Consumes frutas y verduras con frecuencia en casa?

Tabla 7.

Consumo de frutas verduras en el hogar.

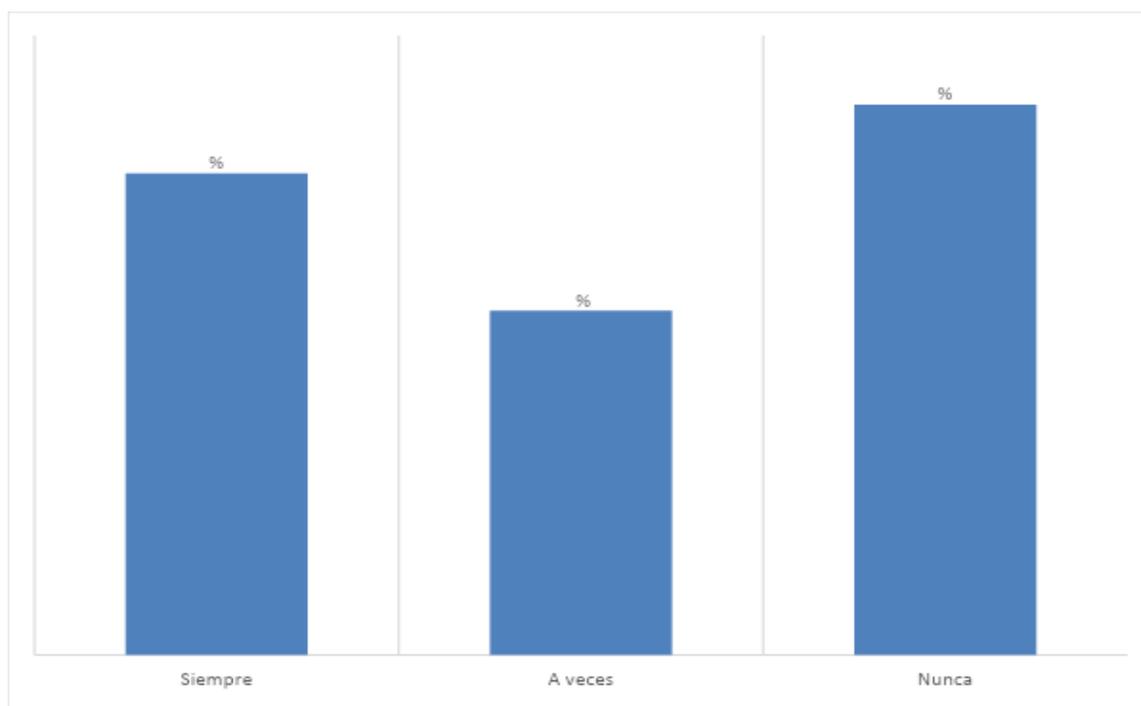
Ítem	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
6	Siempre	14	35%
	A veces	10	25%
	Nunca	16	40%
Total		40	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes de la Unidad Educativa “Guillermo Baquerizo Jiménez”.

Elaborado por: Martínez, E (2023)

Figura 6.

Consumo de frutas verduras en el hogar.



Fuente: Encuesta a estudiantes de la Unidad Educativa “Guillermo Baquerizo Jiménez”.

Elaborado por: Martínez, E (2023)

Los datos demuestran que los estudiantes no están consumiendo alimentos saludables, ya que 40% responde nunca y el 25% a veces. Factor que también es causal de los problemas de sobrepeso u obesidad que los niños pudieran desarrollar.

Pregunta 7. ¿Comes desayuno, almuerzo, merienda y dos lonches intermedios?

Tabla 8.

Comidas al día.

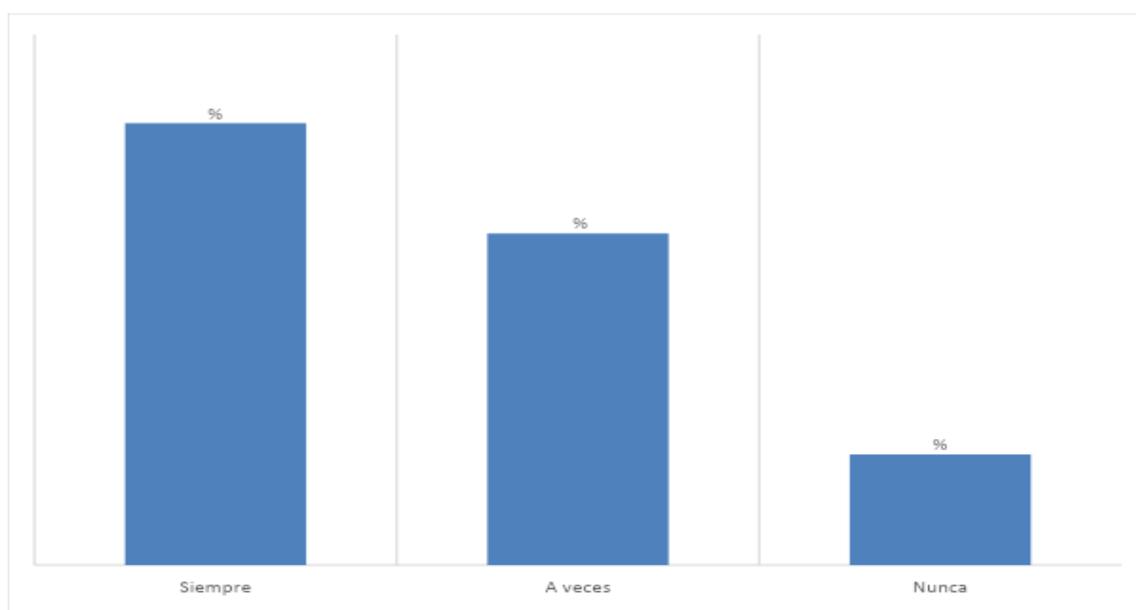
Ítem	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
7	Siempre	20	50%
	A veces	15	37,5%
	Nunca	5	12,5%
Total		40	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes de la Unidad Educativa “Guillermo Baquerizo Jiménez”.

Elaborado por: Martínez, E (2023)

Figura 7.

Comidas al día.



Fuente: Encuesta a estudiantes de la Unidad Educativa “Guillermo Baquerizo Jiménez”.

Elaborado por: Martínez, E (2023)

La mayor parte de estudiantes que conforman el 87%, indican que comen cinco comidas al día; es decir, sus padres proveen el alimento diario en casa.

Pregunta 8. ¿Sus padres le envían como lonche escolar snacks como: cachitos, jugos procesados, colas?

Tabla 9.

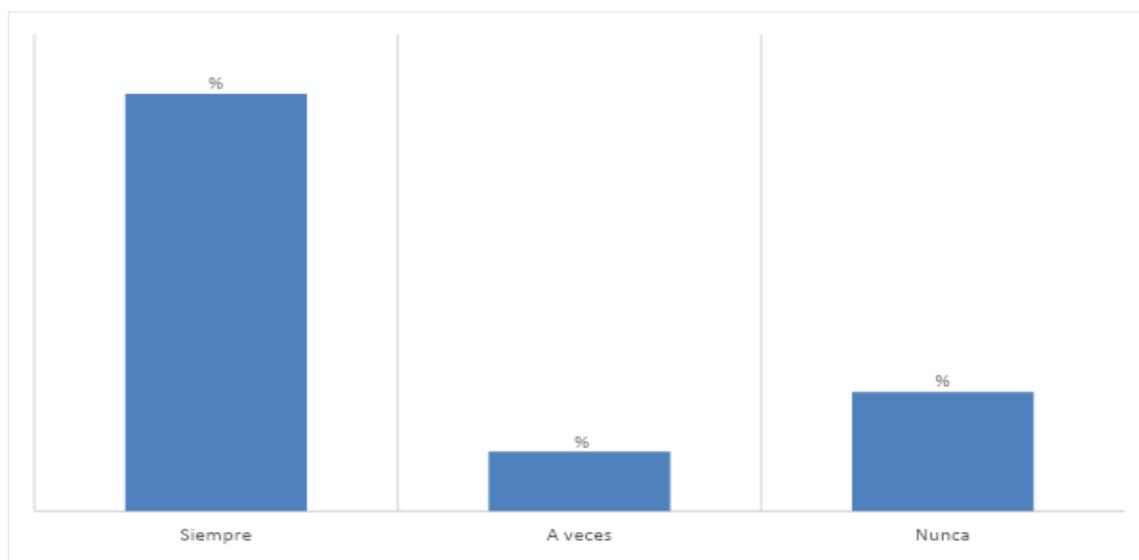
Consumo de comida chatarra

Ítem	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
8	Siempre	28	70%
	A veces	4	10%
	Nunca	8	20%
Total		40	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes de la Unidad Educativa “Guillermo Baquerizo Jiménez”.
Elaborado por: Martínez, E (2023)

Figura 8.

Consumo de comida chatarra.



Fuente: Encuesta a estudiantes de la Unidad Educativa “Guillermo Baquerizo Jiménez”.
Elaborado por: Martínez, E (2023)

Los estudiantes en un 70% siempre y 10% a veces llevan lonche; demuestran que sus padres les envían alimentos a la escuela.

Pregunta 9. ¿Prefieres los alimentos empacados como galletas, snacks, jugos procesados a la comida saludable que vende el bar escolar?

Tabla 10.

Consumo de comida saludable en la escuela.

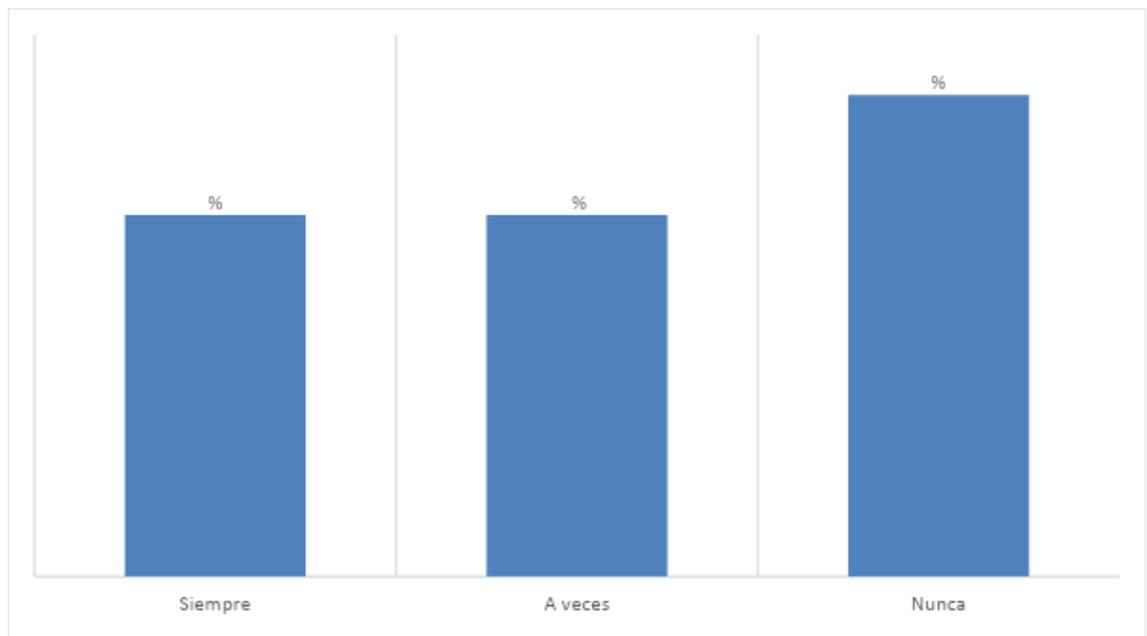
Ítem	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
9	Siempre	12	30%
	A veces	12	30%
	Nunca	16	40%
Total		40	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes de la Unidad Educativa “Guillermo Baquerizo Jiménez”.

Elaborado por: Martínez, E (2023)

Figura 9.

Consumo de comida saludable en la escuela.



Fuente: Encuesta a estudiantes de la Unidad Educativa “Guillermo Baquerizo Jiménez”.

Elaborado por: Martínez, E (2023)

El 60% de alumnos prefieren la comida procesada poco saludable como lonche escolar.

Pregunta 10. ¿El docente aborda temas de alimentación saludable en sus clases?

Tabla 11.

Se aborda el tema de alimentación saludable en la escuela.

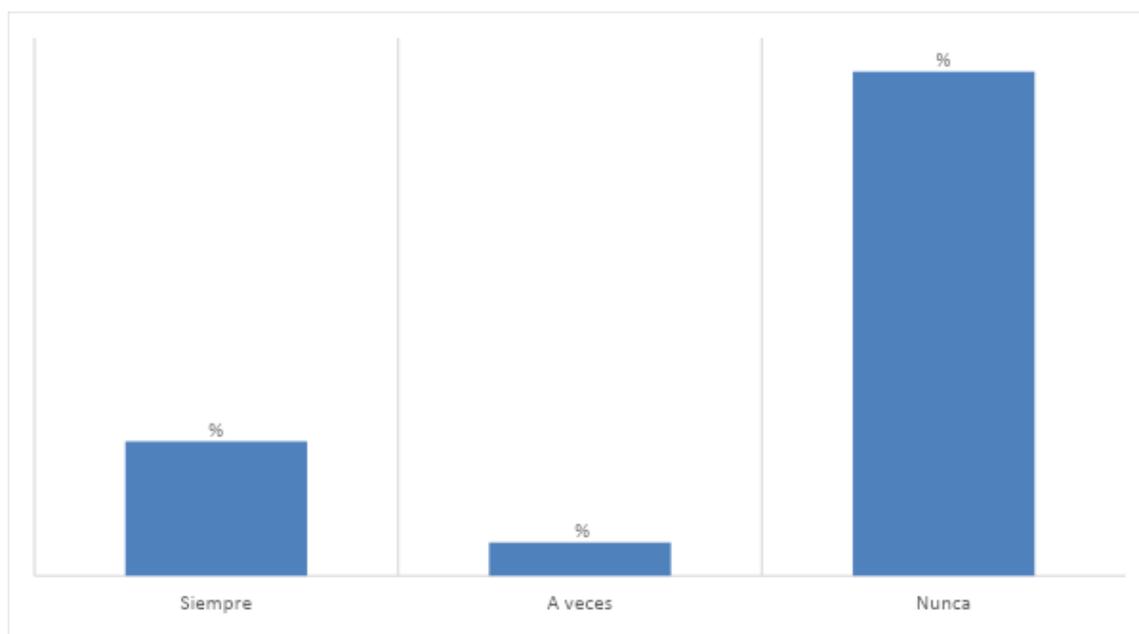
Ítem	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
10	Siempre	8	20%
	A veces	2	5%
	Nunca	30	75%
Total		40	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes de la Unidad Educativa “Guillermo Baquerizo Jiménez”.

Elaborado por: Martínez, E (2023)

Figura 10.

Se aborda el tema de alimentación saludable en la escuela.



Fuente: Encuesta a estudiantes de la Unidad Educativa “Guillermo Baquerizo Jiménez”.

Elaborado por: Martínez, E (2023)

El 75% de encuestas indican que la escuela no trata temas de alimentación saludable en el aula; y tan solo el 20% explica que si lo han hecho alguna vez.

ENTREVISTA AL DOCENTE DE SEXTO GRADO

Entrevista aplicada al docente de sexto grado de la Unidad Educativa “Guillermo Baquerizo Jimenez”, para determinar la importancia de la educación física en la prevención de la obesidad infantil.

1. ¿Qué tipos de deportes realizan en la hora de educación física?

Con frecuencia el futbol y básquet. Aunque no realizamos deporte todo el tiempo ya que también se debe abordar la parte teórica

2. Los padres de sus estudiantes lo impulsan y apoyan a realizar actividades físicas o algún deporte en las tardes o al menos en las vacaciones.

Algunos padres si lo hacen, principalmente en sus vacaciones a cursos en alguna disciplina deportiva sea esta: futbol, atletismo, natación entre otros. Otros no, llevan un estilo de vida muy sedentario.

3. ¿Conoce usted sobre la obesidad infantil, considera que sus alumnos están en riesgo o padecen de esta enfermedad?

Si he leído, pero no en profundidad lo que sí creo es que los alumnos están en riesgo pues les gusta el azúcar, los caramelos, la cola; e, incluso sus padres envían lonches de ese tipo. Esto considera está haciendo daño a la salud de los pequeños

4. ¿Considera usted que la obesidad afecta el desarrollo físico y cognitivo de los estudiantes?

Si les afecta, porque los alumnos se vuelven más lentos, algunas veces les baja la autoestima y su rendimiento académico decae

5. ¿Cómo considera el estado nutricional de sus estudiantes?

Que debe mejorar, tengo muchos estudiantes pasados de peso, así como otros con desnutrición.

6. Los padres son preocupados porque sus hijos(as), consuman en la escuela alimentos saludables.

Considero que no pues ellos mismo envían snack, pony malta, colas y demás alimentos altos en azúcares.

7. De lo que usted ha observado en sus alumnos que tipo de alimentos consumen ellos en el recreo.

Como le decía anteriormente, algunos padres sí están preocupados por la alimentación de sus hijos, he observado como envía sus loncheras con alimentos saludables como: frutas, alguna proteína animal, lácteos y algún carbohidrato como pan, pero la mayoría generalmente les envían comida chatarra, procesada tipo papas fritas, doritos, jugos, galletas entre otros.

8. ¿Han realizado talleres en la escuela sobre la prevención de la obesidad infantil?

La verdad que no, apenas se trata en las unidades curriculares de ciencias naturales en donde se hable sobre la alimentación, tipos de alimentos y cuidados de la salud.

9. Considera que la materia de educación física ayudaría a la prevención de la obesidad infantil.

Considero que sí, la asignatura de educación física es una parte esencial de la prevención de la obesidad infantil. Al proporcionar a los estudiantes las habilidades y la conciencia necesarias para mantener un estilo de vida activo y saludable, la educación física puede ayudar a reducir el riesgo de obesidad y promover el bienestar general de los estudiantes. Sin embargo, es importante que la educación física se complemente con la promoción de una alimentación saludable y la participación de los padres, para abordar de manera integral la obesidad infantil. Pero en lo particular yo necesito mayor capacitación pues somos maestras que trabajamos con todas las materias a la vez y eso dificulta aplicar estrategias y actividades adecuadas y dirigidas propiamente hacia la prevención de la obesidad infantil.

10. ¿Qué actividades físicas usted considera se pueden aplicar en clases para reducir la obesidad infantil??

Considero que todas aquellas que ponga el cuerpo en movimiento, como el baile, los aeróbicos, y los deportes.

8. DISCUSION DE LOS RESULTADOS.

Luego de la recolección de datos y el análisis de datos obtenidos de las respuestas de cada pregunta de la encuesta aplicada a estudiantes. Como primer aspecto se analiza lo referente a la factibilidad del proyecto, se identifica los estudiantes si practican actividades físicas y deporte y sobre todo tienen el apoyo de los padres de familia esto se evidencia en la Pregunta 2. Práctica de deportes en la hora de educación física , los encuestados mencionan hacerlo siempre el 25% a veces el 45% y el 30% nunca, para lo cual se plantearía al docente aumentar estas prácticas deportivas con el propósito de prevenir la obesidad infantil, corroborándose lo expuesto por Sanitas (2023), en donde expone que ejercicio físico es esencial en la prevención de la obesidad, tanto en lo que se refiere a la prevención primaria (no llegar a sufrirla), como en la secundaria (no volver a sufrirla). (parr. 3).

Por otra parte, con respecto a la obesidad se evidencia mediante la pregunta 6. ¿Consumes frutas y verduras con frecuencia en casa? En donde, el alumno responde en un 25% a veces y el 40% nunca, determinándose que los niños no comen alimentos saludables; prefiriendo los alimentos procesados y snacks que causan mucho perjuicio para la salud tal como como lo describe (UNICEF, 2019), explica que las causas principales de la obesidad y el sobrepeso en niñas y niños son el consumo de alimentos procesados con altos niveles de azúcar, grasas trans y sal, así como de bebidas azucaradas que son muy fáciles de adquirir por su amplia distribución, bajo costo y su promoción en medios masivos.

Los docentes por su parte mencionan que la alimentación debe mejorar pues el afirma que sus alumnos muchos ya tienen sobrepeso, otra desnutrición y esto a causa de los padres que envían mucha comida chatarra a los niños. Así mismo, está de acuerdo y consiente que no lleva una adecuada metodología de trabajo en el área de educación física, esto lo explica que se debe porque es maestra de aula sola donde debe abordar todas las disciplinas y no

alcanza a realizar un proceso adecuado. Ella esta consiente que necesita capacitación sobre estrategias que le ayuden a mejorar su práctica docente y en especial en el tema de la obesidad infantil estrategias propiamente que apunten a su prevención ya que esta consiente que al ser la educación física una materia donde se incluye el movimiento las practicas saludables, esta ayudaría efectivamente a la prevención de la obesidad infantil.

9. CONCLUSIONES

Se analizó la factibilidad del proyecto relacionado con la prevención de la obesidad infantil a través de la promoción de actividades físicas y deportes. Los resultados de la encuesta indicaron que un porcentaje significativo de estudiantes practican deportes en la hora de educación física, pero también se identificó que un número considerable nunca lo hace. Esto sugiere la posibilidad de mejorar las prácticas deportivas en la escuela para abordar la prevención de la obesidad infantil.

La encuesta reveló que una parte importante de los estudiantes no consume frutas y verduras con frecuencia en casa, optando en su lugar por alimentos procesados y snacks poco saludables. Esto concuerda con la información de UNICEF, que vincula el consumo de alimentos procesados con altos niveles de azúcar, grasas trans y sal a la obesidad infantil.

Los docentes expresaron su preocupación por la alimentación de los estudiantes y atribuyeron algunos de los problemas de salud, como el sobrepeso y la desnutrición, a la comida chatarra que los padres envían a la escuela. Esto subraya la importancia de involucrar a los padres en iniciativas de prevención de la obesidad infantil.

Los docentes reconocieron la necesidad de mejorar su metodología de trabajo en el área de educación física y de recibir capacitación en estrategias que les permitan abordar de manera más efectiva la prevención de la obesidad infantil. Esto refuerza la importancia de la formación continua para los profesionales de la educación física.

En resumen, el texto destaca la importancia de promover la actividad física en la escuela, mejorar la alimentación de los estudiantes, involucrar a los padres en la promoción de hábitos saludables y proporcionar capacitación a los docentes para abordar eficazmente la prevención de la obesidad infantil. Estas conclusiones resaltan la necesidad de tomar medidas concretas para abordar este problema de salud pública.

10. RECOMENDACIONES

1. Promoción de la actividad física en la escuela:

Implementar programas de educación física que fomenten la participación activa de todos los estudiantes, independientemente de su nivel de habilidad.

Ofrecer una variedad de actividades deportivas y recreativas para atraer a un amplio espectro de intereses.

2. Promoción de una alimentación saludable:

Introducir programas educativos que enseñen a los estudiantes y a los padres sobre la importancia de una alimentación equilibrada y cómo tomar decisiones alimenticias saludables.

Mejorar las opciones de alimentos en la cafetería escolar, ofreciendo comidas nutritivas y reduciendo las opciones de alimentos procesados y bebidas azucaradas.

Organizar talleres y sesiones informativas para los padres sobre cómo preparar comidas saludables y reducir la comida chatarra en el hogar.

3. Involucramiento de los padres:

Establecer una comunicación efectiva entre la escuela y los padres para informarles sobre la importancia de su apoyo en la prevención de la obesidad infantil.

Fomentar la participación de los padres en actividades relacionadas con la salud, como ferias de salud, charlas informativas y eventos deportivos escolares.

Crear un ambiente en el hogar que promueva hábitos alimenticios y de actividad física saludables.

4. Capacitación docente:

Ofrecer oportunidades de formación continua a los docentes en temas relacionados con la prevención de la obesidad infantil, la promoción de la actividad física y la educación nutricional.

Facilitar el acceso a recursos y herramientas educativas que los docentes puedan utilizar en sus clases de educación física.

Fomentar la colaboración entre los docentes de diferentes disciplinas para integrar la promoción de la salud en el currículo escolar.

Estas recomendaciones pueden ayudar a abordar de manera efectiva la prevención de la obesidad infantil en el entorno escolar, involucrando a estudiantes, padres y docentes en un enfoque integral para promover hábitos de vida saludables.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Academia Americana de Pediatría, A. (s.f.). Obtenido de <https://www.healthychildren.org/Spanish/news/Paginas/Physical-Activity-Assessment-and-Counseling-.aspx>
- Bennasar García, M. (2020). Día mundial de la Educación Física. República Dominicana: Instituto Superior de Formación Docente Salome - Ureña. Obtenido de <https://www.isfodosu.edu.do/index.php/publicaciones/noticias/item/627-dia-mundial-de-la-educacion-fisica>
- García Mérida, J., & Castell Miñana, M. (2023). Obesidad infantil: (03), 128. España: Lúa Ediciones . Obtenido de https://www.aepap.org/sites/default/files/pag_127_139_obesidad_infantil.pdf
- Gavilanes-Ríos, Y., & Castro-Jalca, A. (s.f.). Obesidad infantil; índice de masa corporal, factores de riesgo y patologías asociadas. (E. N. 80, Ed.) *Revista Polo del Conocimiento*, 8(4), 173, 176. Obtenido de <file:///C:/Users/DianY/Downloads/5349-27839-2-PB.pdf>
- Marcillo Ñacato, J., Núñez Sotomayor, L., Acuña Zapata , M., & Beltrán Vásquez, M. (2020). El desarrollo de los enfoques curriculares de educación física a través del aprendizaje cooperativo. *Revista Educare*, 24(2), 4. Obtenido de <https://revistas.investigacion-upelipb.com/index.php/educare/article/view/1324/1312>
- Ministerio de Educación. (2016). Currículo de EGB y BGU - Educación Física. 112. Ecuador. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/08/EF-completo.pdf>
- Ministerio de Educación. (2018). Ecuador. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/01/GUIA-METODOLOGICA-EF.pdf>

- Moreno Azna, L., & Lorenzo Garrido, H. (2023). *Obesidad infantil*. Madrid, España: Asociación Española de Pediatría. Obtenido de https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/43_obesidad.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Actividad física*. Europa. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Panamericana de la Salud . (s.f.). Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- Rodríguez Torres, A., Rodríguez Alvear, J., Guerrero Gallardo, H., Arias Moreno, E., Paredes Alvear, A., & Chávez Vaca, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v36n2/1561-3038-mgi-36-02-e1535.pdf>
- Salazar Méndez, Y. (2023). El preocupante aumento del sobrepeso infantil en Ecuador. *Primicias*. Obtenido de <https://www.primicias.ec/noticias/firmas/sobrepeso-infantil-efectos-ecuador-fao/>
- Salud, O. P. (s.f.). Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- Salud, O. P. (s.f.). Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- Salud, O. P. (s.f.). *Organizacion Panamericana de la Salud*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- Sanitas. (14 de septiembre de 2023). *El ejercicio en la prevención de la obesidad*. Obtenido de el ejercicio físico es esencial en la prevención de la obesidad, tanto en lo que se refiere a la prevención primaria (no llegar a sufrirla), como en la secundaria (no volver a sufrirla). Esta ayuda a activar y regular el metabolismo y a mantener el balan
- UNICEF. (2019). *Sobrepeso y obesidad en niños, niñas y adolescentes*. Obtenido de <https://www.unicef.org/mexico/sobrepeso-y-obesidad-en-ni%C3%B1os->

ANEXOS

ENTREVISTA REALIZADA AL DOCENTE



