



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN**

CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN
CULTURA FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

TÍTULO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN:

**GUIA DIDACTICA DE ACTIVIDADES FISICAS PARA EL
MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA EN
NIÑOS DE 5-7 AÑOS EN LA ESCUELA DE
EDUCACION BASICA FISCAL
BENJAMIN ROSALES AZPIAZU.**

AUTOR: REINALDO JONATHAN RODRIGUEZ HERAS

TUTOR: PHD: JUAN MIGUEL PEÑA FERNANDEZ

**GUAYAQUIL – ECUADOR
2021 – 2022**



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

Directivos

AB. MELVIN ZAVALA PLAZA MGTR.
DECANO

LIC. JULY FABRE CAVANNA, MGTR.
COORDINADOR ACADEMICA

AB. FIDEL ROMERO BAJAÑA, ESP.
SECRETARIO



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
CARRERA: DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA
UNIDAD DE TITULACIÓN
TI1 2021 – 2022

ANEXO V. - CERTIFICADO DEL DOCENTE-TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CARRERA: LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA DEPORTES Y RECREACION

Guayaquil, 16 de septiembre de 2021

Sra.

Lic. July Fabre Cavanna, Mgtr.

Gestora Pedagógica y Curricular

FACULTAD DE EDUCACION FISICA, DEPORTES Y RECREACION

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

Ciudad. -

De mis consideraciones:

Envío a Ud. el Informe correspondiente a la tutoría realizada al Trabajo de Titulación **GUIA DIDACTICA DE ACTIVIDADES FISICAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA EN NIÑOS DE 5-7 AÑOS EN LA ESCUELA DE EDUCACION BASICA FISCAL BENJAMIN ROSALES AZPIAZU** del estudiante (s) RODRIGUEZ HERA REINALDO JONATHAN, indicando que ha(n) cumplido con todos los parámetros establecidos en la normativa vigente:

- El trabajo es el resultado de una investigación.
- El estudiante demuestra conocimiento profesional integral.
- El trabajo presenta una propuesta en el área de conocimiento.
- El nivel de argumentación es coherente con el campo de conocimiento.

Adicionalmente, se adjunta el certificado de porcentaje de similitud y la valoración del trabajo de titulación con la respectiva calificación.

Dando por concluida esta tutoría de trabajo de titulación, **CERTIFICO**, para los fines pertinentes, que el (los) estudiante (s) está (n) apto (s) para continuar con el proceso de revisión final.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:
**JUAN MIGUEL
PEÑA
FERNANDEZ**

TUTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN
PHD. JUAN MIGUEL PEÑA
C.I. 1207470509

FECHA: 04-10-2021



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
CARRERA: DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA
UNIDAD DE TITULACIÓN
TI1 2021 – 2022

ANEXO VI. - CERTIFICADO PORCENTAJE DE SIMILITUD

Habiendo sido nombrado PHD. JUAN MIGUEL PEÑA FERNÁNDEZ tutor del trabajo de titulación certifico que el presente trabajo de titulación ha sido elaborado por RODRIGUEZ HERAS REINALDO JONATHAN, con mi respectiva supervisión como requerimiento parcial para la obtención del título de licenciado en pedagogía de la actividad física y deporte .

Se informa que el trabajo de titulación: **GUIA DIDACTICA DE ACTIVIDADES FISICAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA EN NIÑOS DE 5-7 AÑOS EN LA ESCUELA DE EDUCACION BASICA FISCAL BENJAMIN ROSALES AZPIAZU**, ha sido orientado durante todo el periodo de ejecución en el programa antiplagio uriginal quedando el **6%** de coincidencia.

Curiginal

Document Information

Analyzed document	TESIS REYNALDO RODRIGUEZ - PEÑA.docx (D112726144)
Submitted	9/16/2021 5:25:00 PM
Submitted by	enrique brito
Submitter email	profe_alex7501@hotmail.com
Similarity	6%
Analysis address	enrique.britot.ug@analysis.orkund.com

Universidad de Guayaquil

PHD. JUAN MIGUEL PEÑA



Firmado electrónicamente por:
**JUAN MIGUEL
PEÑA
FERNANDEZ**

NOMBRE COMPLETO DEL DOCENTE TUTOR
C.I. 1207470509
FECHA: 04-10-2021



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
CARRERA: DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA
UNIDAD DE TITULACIÓN
TI1 2021 – 2022

ANEXO VIII.- INFORME DEL DOCENTE REVISOR

Guayaquil, 29 septiembre 2021

Ab. Melvin Zavala Plaza, Mgtr.

DECANO

FACULTAD DE EDUCACION FISICA DEPORTES Y RECREACION

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

Ciudad. -

De mis consideraciones:

Envío a Ud. el informe correspondiente a la **REVISIÓN FINAL** del Trabajo de Titulación **GUIA DIDACTICA DE ACTIVIDADES FISICAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA EN NIÑOS DE 5-7 AÑOS EN LA ESCUELA DE EDUCACION BASICA FISCAL BENJAMIN ROSALES AZPIAZU** del estudiante (s) **REINALDO JONATHAN RODRÍGUEZ HERAS** de la Carrera de **Docencia en Educación Física**.

Las gestiones realizadas me permiten indicar que el trabajo fue revisado considerando todos los parámetros establecidos en las normativas vigentes, en el cumplimiento de los siguientes aspectos:

Cumplimiento de requisitos de forma:

El título tiene un máximo de 18 palabras.

La memoria escrita se ajusta a la estructura establecida.

El documento se ajusta a las normas de escritura científica seleccionadas por la Facultad.

La investigación es pertinente con la línea de investigación de la carrera.

Los soportes teóricos son de máximo 7 años.

La propuesta presentada es pertinente.

Cumplimiento con el Reglamento de Régimen Académico:

El trabajo es el resultado de una investigación.

El estudiante demuestra conocimiento profesional integral.

El trabajo presenta una propuesta en el área de conocimiento.

El nivel de argumentación es coherente con el campo de conocimiento.

Adicionalmente, se indica que fue revisado, el certificado de porcentaje de similitud, la valoración del tutor, así como de las páginas preliminares solicitadas, lo cual indica el que el trabajo de investigación cumple con los requisitos exigidos.

Una vez concluida esta revisión, considero que el estudiante está apto para continuar el proceso de titulación. Particular que comunicamos a usted para los fines pertinentes.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:
JULY ELIZABETH
FABRE CAVANNA

LIC. JULY FABRE CAVANNA, MGTR.

DOCENTE TUTOR REVISOR

C.I. 0906500525

FECHA: 04-10-2021



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
CARRERA: DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA
UNIDAD DE TITULACIÓN
TI1 2021 – 2022

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

**ANEXO XII.- DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y DE AUTORIZACIÓN DE LICENCIA
GRATUITA INTRANSFERIBLE Y NO EXCLUSIVA PARA EL USO NO
COMERCIAL DE LA OBRA CON FINES NO ACADÉMICOS**

CARRERA: DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA

LICENCIA GRATUITA INTRANSFERIBLE Y NO COMERCIAL DE LA OBRA CON FINES
NO ACADÉMICOS

Yo **REINALDO JONATHAN RODRIGUEZ HERAS**, con C.I. No **0923635460** certifico que los contenidos desarrollados en este trabajo de titulación, cuyo título es **“GUIA DIDACTICA DE ACTIVIDADES FISICAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA EN NIÑOS DE 5-7 AÑOS EN LA ESCUELA DE EDUCACION BASICA FISCAL BENJAMIN ROSALES AZPIAZU”** son de mi absoluta propiedad y responsabilidad, en conformidad al Artículo 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN*, autorizo la utilización de una licencia gratuita intransferible, para el uso no comercial de la presente obra a favor de la Universidad de Guayaquil.

REINALDO JONATHAN RODRIGUEZ HERAS
NOMBRES Y APELLIDOS DEL ESTUDIANTE
C.I.No. **0923635460**

Universidad de Guayaquil



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
CARRERA: DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA
UNIDAD DE TITULACIÓN
TI1 2021 – 2022

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por darme la vida y la fortaleza para poder terminar con éxito mis objetivos, a mi madre por el apoyo incondicional para alcanzar mi meta, a mi esposa por su comprensión e infinito amor.

Universidad de Guayaquil por la oportunidad de formarme y por ser un profesional para servir a la sociedad.

Reinaldo Rodríguez Heras



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
CARRERA: DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA
UNIDAD DE TITULACIÓN
TI1 2021 – 2022

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi madre por ser mi ejemplo y mi fortaleza por culminar este proyecto en mi etapa profesional, a mi hija y a mi esposa por su apoyo infinito y a los docentes por compartir sus conocimientos para cumplir con éxito mi carrera.

Reinaldo Rodríguez Heras



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
CARRERA: DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA
UNIDAD DE TITULACIÓN
TI1 2021 – 2022

ANEXO XIII.- RESUMEN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN (ESPAÑOL)

CARRERA: DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA

**“GUÍA DIDÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA EL
MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA EN NIÑOS DE 5-7 AÑOS
EN LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FISCAL BENJAMÍN
ROSALES AZPIAZU”**

Autor: REINALDO JONATHAN RODRIGUEZ HERAS

Tutor: PHD. JUAN MIGUEL PEÑA

RESUMEN

El presente estudio se fundamenta sobre el desinterés en los niños en la práctica de actividad física y es una de las causas que contribuyen al quebrantamiento de la salud. El propósito de esta investigación es aportar conocimientos y beneficios como un mecanismo de protección para la salud.

La actividad física son elementos claves que definen la calidad de vida, la investigación se diseñará basándose en los fundamentos utilizados que son teórico, pedagógico, psicológico y sociológico que hacen relación directa entre la práctica de la actividad física y los efectos beneficiosos que proporciona para la salud, y dar paso a la elaboración y validación de la propuesta. La investigación fue llevada cabo con el fin de analizar y presentar los resultados para la realización de una guía de actividad física para los niños de 5 a 7 años tratando de mejorar su desarrollo integral y tener mejor calidad de vida.

Palabras claves: Actividad física, calidad de vida, salud.



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
CARRERA: DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA
UNIDAD DE TITULACIÓN
TI1 2021 – 2022

ANEXO XIV.- RESUMEN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN (INGLÉS)

CARRERA: DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA

“GUÍA DIDÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA EN NIÑOS DE 5-7 AÑOS EN LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FISCAL BENJAMÍN ROSALES AZPIAZU”

Author: REINALDO JONATHAN RODRIGUEZ HERAS

Advisor: PHD. JUAN MIGUEL PEÑA

ABSTRACT

The present study is based on the lack of interest in children in the practice of physical activity and is one of the causes that contribute to poor health. The purpose of this research is to provide knowledge and benefits as a protective mechanism for health.

Physical activity are key elements that define the quality of life, the research will be designed based on the foundations used that are theoretical, pedagogical, psychological and sociological that make a direct relationship between the practice of physical activity and the beneficial effects it provides for the health, and give way to the preparation and validation of the proposal. The research was carried out in order to analyze and present the results for the realization of a physical activity guide for children from 5 to 7 years old, trying to improve their integral development and have a better quality of life.

Keywords: Physical activity, quality of life, health.

Universidad de Guayaquil

INDICE DE CONTENIDOS

Certificado del docente-tutor del trabajo de titulación.....	iii
Certificado porcentaje de similitud	iv
Informe del docente revisor	v
Declaración de autoría.....	vi
Agradecimiento.....	vii
Dedicatoria	viii
Resumen	ix
Abstract	x
INTRODUCCION.....	1
CAPITULO I.....	3
1. PROBLEMA DE INVESTIGACION.....	3
1.1. Problema de la investigación	3
1.2. Planteamiento del problema	3
1.3. Formulación del problema	7
1.4. Sistematización del problema	7
1.5. Objetivos.....	7
1.6. Justificación	8
1.7. Hipótesis.....	9
1.8. Variables independiente y dependiente	9
1.9. Operacionalización de las variables.....	10
CAPITULO II.....	12
2. MARCO TEORICO.....	12
2.1. Antecedentes de la investigación.....	12
2.2. Fundamentación teórica	13
2.3. Fundamentación pedagógica.....	13
2.4. Fundamentación psicológica.....	14
2.5. Fundamentación sociológica.....	14
2.6. Fundamentación legal.....	15
2.7. Categorías conceptuales	19
CAPÍTULO III.....	31

3. METODOLOGÍA	31
3.1. Modalidad y diseño de la investigación	31
3.2. Tipos o nivel de la investigación	31
3.3. Métodos y procedimientos a aplicar	32
3.4. Población y muestra	33
3.5. Encuesta.....	33
3.6. Cronograma de actividades del proyecto	55
3.7. Presupuesto	56
CAPITULO IV	57
4. PROPUESTA.....	57
4.1. Título.....	57
4.2. Objetivo	57
4.3. Elaboración de la guía	58
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	77
Conclusiones.....	77
Recomendaciones.....	78
BIBLIOGRAFÍA.....	79

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de las variables	10
Tabla 2 Población	33
Tabla 3 Actividades beneficiosa para la salud	35
Tabla 4 Actividades después de clases	36
Tabla 5 Actividades que realizan	37
Tabla 6 Actividades físicas familiares	38
Tabla 7 Actividades previenen enfermedades	39
Tabla 8 Actividades ayudan a prevenir la obesidad	40
Tabla 9 Actividades ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares ..	41
Tabla 10 Actividades incrementan la autoestima	42
Tabla 11 Tecnología ha desplazado las actividades físicas	43
Tabla 12 Aportar actividades físicas	44
Tabla 13 Actividades físicas beneficiosas para la salud del niño	45
Tabla 14 Actividades en la escuela.....	46
Tabla 15 Actividades benefician al desarrollo de niños	47
Tabla 16 Importancia a las actividades físicas	48
Tabla 17 Actividades físicas previenen enfermedades	49
Tabla 18 Actividades a niños en temprana edad	50
Tabla 19 Actividades físicas dos veces por semana	51
Tabla 20 Tecnología ha desplazado actividades físicas	52
Tabla 21 Salud perjudicada por dejar actividades físicas.....	53
Tabla 22 Aceptación de guía de actividades	54
Tabla 23 Cronograma de actividades	55
Tabla 24 Presupuesto.....	56

ÍNDICES DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Población	34
Gráfico 2 Actividades benefícosa para la salud	35
Gráfico 3 Actividades después de clases.....	36
Gráfico 4 Actividades que realizan.....	37
Gráfico 5 Actividades físicas familiares.....	38
Gráfico 6 Actividades previenen enfermedades	39
Gráfico 7 Actividades ayudan a prevenir la obesidad.....	40
Gráfico 8 Actividades ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares	41
Gráfico 9 Actividades incrementan la autoestima	42
Gráfico 10 Tecnología ha desplazado las actividades físicas	43
Gráfico 11 Aportar actividades físicas.....	44
Gráfico 12 Actividades físicas beneficiosas para la salud del niño	45
Gráfico 13 Actividades en la escuela	46
Gráfico 14 Actividades benefician al desarrollo de niños	47
Gráfico 15 Importancia a las actividades físicas	48
Gráfico 16 Actividades físicas previenen enfermedades	49
Gráfico 17 Actividades a niños en temprana edad	50
Gráfico 18 Actividades físicas dos veces por semana	51
Gráfico 3 Tecnología ha desplazado actividades físicas.....	52
Gráfico 20 Salud perjudicada por dejar actividades físicas	53
Gráfico 21 Aceptación de guía de actividades	54

INTRODUCCION

El diseño de una guía de actividades físicas, ayuda a los niños y niñas a conocer nuevos ejercicios, nuevos movimientos cumpliendo un rol muy importante, los datos y cifras que nos presenta la OMS en el 2017 referente al presente tema, son de gran importancia y nos invitan a reflexionar sobre lo siguiente. La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial. Padecer enfermedades no transmisibles (ENT), como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes. La actividad física tiene importantes beneficios para la salud y contribuye a prevenir las ENT.

En el contexto teórico, hablar de calidad de vida alude a tener un equilibrio en cuanto a las expectativas, metas, motivaciones, esperanzas, sueños y deseos que las personas argumentan como benéficos para su desarrollo. Rodríguez, Pastor y López-Roig (1993) señalan que la calidad de vida es un constructo del que forman parte muchas dimensiones, por lo que es difícil operacionalizarlo.

La calidad de vida se ha descrito como un juicio subjetivo del grado en que las personas han alcanzado su felicidad, unido a un sentimiento de bienestar/malestar, y a este juicio subjetivo se le relaciona con indicadores objetivos biológicos (predisposición a enfermedades), psicológicos (temperamento, carácter), conductuales y sociales (Rodríguez, Esteve y López, 2000).

Por otra parte, debe considerarse que la calidad de vida es un concepto dinámico que debe definirse en términos de sus efectos físicos, psíquicos y biológicos, e incluir las áreas éticas y sociales (Miranda, 2002). Estas pueden abarcar desde el grado de seguridad que se disfruta, hasta el grado de satisfacción que se percibe en el diario quehacer.

La calidad de vida hace alusión, según la Organización Mundial de la Salud, a los aspectos multidimensionales de la vida en el contexto del sistema de

valores y la cultura del individuo, abarcando las metas personales, expectativas, niveles de vida y preocupaciones de una persona. Esta definición es aceptada por varios investigadores (cfr. Goldwurm, Baruffi y Colombo, 2004; Soto y Fail-de, 2004).

En cuanto a la CVRS, Herdman y Baró (2000) citan la clásica definición propuesta por Shumaker y Naughton, para quienes “la calidad de vida relacionada con la salud se refiere a la evaluación subjetiva de las influencias del estado de salud actual, los cuidados sanitarios y la promoción de la salud sobre la capacidad del individuo para lograr y mantener un nivel global de funcionamiento que permite seguir aquellas actividades que son importantes y que afectan su estado general de bienestar.

Las dimensiones que son importantes para la medición de la CVRS son el funcionamiento social, físico y cognitivo, la movilidad y el cuidado personal y el bienestar emocional” Igualmente, tal definición es afín con las de algunos autores, como Gotay, Korn, McCabe, Moore y Cheson (1992).

La diferencia entre ambos conceptos, según Vinaccia (2007), es relativamente sutil: mientras que en la CV se hace énfasis en los aspectos psicosociales –sean estos cuantitativos o cualitativos del bienestar social (welfare) y del bienestar subjetivo general (wellbeing) en la CVRS se da mayor importancia a la evaluación de parte del individuo de las limitaciones que en diferentes áreas biológicas, psicológicas y sociales le ha procurado el desarrollo de una determinada enfermedad o accidente.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Tema: La actividad física en la calidad de vida de los niños y niñas de 5 – 7 años.

Título: Guía didáctica de actividades físicas para el mejoramiento de la calidad de vida en niños de 5-7 años en la escuela de educación básica Benjamin Rosales Azpiazu.

Dominio de la Universidad de Guayaquil: Modelos educativos integrales e inclusivos.

Línea de investigación de FEDER: Valoración de la condición física en relación con la salud, el entrenamiento y el rendimiento deportivo.

1.1. Problema de la investigación

Por el desinterés que hay en la práctica de la actividad física en la etapa escolar, la poca motivación del docente, la improvisación de actividades físicas y el desconocimiento de una nutrición adecuada provocando en el desarrollo integral del niño, psicológico, social y cognitivo lo que conduce a un sedentarismo y eso conlleva a enfermedades no transmisibles influenciando negativamente en la calidad de vida de estos estudiantes de la Escuela Fiscal Básica Benjamín Rosales Aspiazu.

Es por ello que decidí realizar este trabajo con el objetivo de elaborar una guía de actividades físicas para el mejoramiento de la calidad de vida en los niños y niñas de 5 – 7 años.

1.2. Planteamiento del problema

El desinterés de los niños por la práctica de actividad física, es una de las causas que contribuyen al quebrantamiento de la salud, en momentos actuales la mayoría de niños de 6 a 12 años se encuentra con la necesidad

de eliminar el ocio y el sedentarismo en estos días donde la tecnología y las costumbres del hombre moderno juegan un papel importante a favor de ENT(enfermedades no transmisibles) entre otras, se hace necesario ofrecer una visión del impacto positivo que tiene la actividad física sobre las personas en crecimiento.

El área de Educación Física se orienta hacia el desarrollo de las capacidades y habilidades instrumentales que perfeccionen y aumenten las posibilidades de movimiento de los niños en edad escolar, hacia la profundización del conocimiento de la conducta motriz como organización significativa del comportamiento humano y a asumir actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y a la conducta motriz. La comprensión de la conducta motriz no puede aislarse de la comprensión del propio cuerpo como elemento presente en la experiencia de las personas e integrado en la vivencia personal. Asimismo, la educación a través del cuerpo y del movimiento no puede reducirse a los aspectos perceptivos o motores, sino que implica además aspectos expresivos, comunicativos, afectivos y cognoscitivos.

Contexto Internacional

En mayo de 2004 la Asamblea Mundial de la Salud respaldó la resolución WHA57.17: Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud (RAFS), y recomendó que los Estados Miembros desarrollaran planes de acción y políticas nacionales para incrementar los niveles de actividad física de sus poblaciones. Además, en mayo de 2008 la sexagésima primera Asamblea Mundial de la Salud respaldó una resolución y plan de acción sobre prevención y control de las ENT.

Tanto la importancia de la actividad física para la salud pública como el mandato mundial otorgado a la OMS para la promoción de la actividad física y la prevención de las ENT, o la existencia de un número limitado de directrices nacionales sobre la actividad física para la salud en los países de ingresos bajos y medios (PIBM) evidencian la necesidad de desarrollar

recomendaciones de alcance mundial que aborden los vínculos entre la frecuencia, la duración, la intensidad, el tipo y la cantidad total de actividad física necesaria para prevenir las ENT.

En América Latina, los primeros avances en la aproximación a la salud y bienestar infantil valoraron indicadores objetivos que, centrados en la enfermedad, describieron tasas de mortalidad, desnutrición, incidencia de enfermedades, etc. (Álvarez y Briceño, 2016). Durante la década de 1980, emergió el interés por estudiar el bienestar desde una mirada subjetiva, surgiendo el constructo de calidad de vida relacionada a la salud para dar cuenta de aspectos específicos de la calidad de vida que repercuten en la salud de las personas (Felce y Perry, 1993). De esta manera, se buscaba incorporar las perspectivas de las propias personas en el abordaje de su salud. Considerando la infancia, la calidad de vida relacionada a la salud permite dar cuenta del proceso de crecimiento y desarrollo y la forma en que los niños y las niñas adquieren capacidades y las expresan; así como también, la visión dinámica de que el estado de salud actual resulta de las condiciones pasadas y puede condicionar las circunstancias futuras (Álvarez y Briceño, 2016; Rajmil, Estrada, Herdman, Serra-Sutton, y Alonso, 2001).

En América Latina, las investigaciones referidas a la calidad de vida relacionada a la salud en población infantil han brindado aportes principalmente referidos a sus apreciaciones en contextos de enfermedad, o en poblaciones escolarizadas de núcleos urbanos. Así, los hallazgos en esta materia han permitido elucidar sus variaciones según la edad, el sexo, el momento del ciclo vital, el nivel económico y social y las instituciones educativas, entre otros aspectos (Cordero, Mamondi, Berra y Cesani, 2017; Güedes, Villagra Astudillo, Moya Morales, del Campo Vecino y Pires Júnior, 2014; Mamondi, 2011; Núñez Rojas et al., 2010; Berra et al., 2009; Urzúa, Cortes, Prieto, Vega y Tapia, 2009).

Contexto Nacional

Desde hace aproximadamente dos décadas, el Ecuador experimenta un vertiginoso cambio epidemiológico caracterizado por un incremento en la mortalidad causada por ECNT, entre las que se hallan la enfermedad cerebrovascular, diabetes mellitus 2, enfermedad coronaria del corazón e hipertensión arterial. Resulta bien conocido que las ECNT guardan una relación estrecha con la adopción de inadecuados estilos de vida vinculados a determinantes sociales, entre los cuales la alimentación y la actividad física juegan un papel preponderante en su apareamiento.

En la realidad actual, la sociedad es cada vez más dependiente de aparatos y artefactos, que ahorran el gasto de energía en las tareas domésticas; el desarrollo cada vez mayor de la mecanización, la robótica y la informática reduce las necesidades de actividad en los lugares de trabajo; la presencia de automóviles y de un sistema de transporte masivo privilegian la utilización del auto en lugar de caminar o ir en bicicleta. Los anteriores son ejemplos palpables de una disminución de la actividad física en las poblaciones y de la pérdida de la masa muscular o sarcopenia (Díaz, 2007).

En las áreas urbanas del Ecuador, actualmente, el 97% de hogares dispone de un aparato de televisión y los niños y niñas son los principales consumidores de los programas televisivos. (SIISE, 1999). A partir de varios estudios realizados en el país, se puede estimar que los niños y niñas dedican en promedio, un día de la semana para mirar televisión, y que esta es la actividad predilecta de la mayoría de las personas al encontrarse en el hogar.

En un estudio realizado por la Maestría en Alimentación y Nutrición Humana de la Universidad Central del Ecuador (MANUCE), en escolares de ocho años, (914 varones y 952 mujeres) se observa que los niños y niñas que permanecen inactivos al mirar la televisión por más de cuatro horas diarias, presentaron una alta prevalencia (14%) de sobrepeso y obesidad (Yépez, et. al, 2001).

Según datos presentados por el Ministerio del Deporte, se estima que aproximadamente el 89% de los ecuatorianos realiza menos de treinta minutos de actividad física por día y que el 72% de los ciudadanos practica solamente una hora de deporte al mes. Se estima, además, que un 71% de ecuatorianos catalogados como sedentarios padecen graves problemas de salud, por lo que, se puede decir que un porcentaje importante de la población no logra realizar el mínimo de actividad física recomendado por la OMS (Ministerio del Deporte, 2009).

1.3. Formulación del problema

¿Cómo incide las actividades físicas para el mejoramiento de la calidad de vida de los niños y niñas de 5-7 años de la Escuela Fiscal Básica Completa Benjamín Rosales Azpiazu?

1.4. Sistematización del problema

1. ¿Cuál es la incidencia de la práctica sistemática de las actividades físicas en el mejoramiento de la calidad de vida en los niños y niñas de 5-7 años de la Escuela Fiscal Básica Completa Benjamín Rosales Azpiazu?
2. ¿Qué beneficios alcanzarían los niños de 5-7 años de la Escuela Fiscal Básica Completa Benjamín Rosales Azpiazu al momento de aplicar una guía de actividades físicas?
3. ¿Cuál es la predisposición en el personal docente y de los padres de Familia para que se aplique la guía del desarrollo de las actividades físicas orientadas al mejoramiento de la calidad de vida de los niños y niñas?

1.5. Objetivos

Objetivos General

Diseñar una guía de actividades físicas para prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) y para mejor calidad de vida en los niños

y niñas de 5- 7 años de La Escuela Fiscal Completa Benjamín Rosales Azpiazu.

Objetivos Específicos

- Analizar la incidencia que tienen la práctica sistemática de las actividades físicas en la calidad de vida en los niños y niñas de 5-7 años.
- Analizar los cambios que produce la práctica sistemática de las actividades físicas en el mejoramiento la calidad de vida de los niños de 5-7 años.
- Aplicar una guía de actividades físicas para el aprovechamiento del tiempo libre.

1.6. Justificación

El propósito de esta investigación es aportar conocimientos y beneficios que brinda la actividad física, y el hábito de realizar actividades físicas cotidianamente a temprana edad de allí la trascendencia de educar al niño para el desarrollo de estas actividades, como un mecanismo de protección para la salud.

Al hablar de calidad de vida estamos hablando de varios factores que coexisten para que la vida de un individuo sea digna, cómoda, agradable y satisfactoria, como lo son la alimentación, y como pilar principal la actividad física.

Con la implementación de esta guía mejoraran ejercicios, mejorara la calidad de vida de los estudiantes, lo que contribuirá aun mejoramiento de la salud física y mental de los niños y niñas que serán objeto de investigación, lo que repercurira favorablemente en el aprendizaje y en los resultados académicos de los mismos.

Es por ello que la realización de esta investigación tiene gran importancia, tanto para la salud como para el aprendizaje de los niños y niñas que serán objeto de investigación.

1.7. Hipótesis

¿Con la implementación de una guía para la práctica sistemática de las actividades físicas mejorara la calidad de vida de los niños y niñas de 5-7 años de la Escuela Fiscal Básica Completa Benjamín Rosales Azpiazu?

1.8. Variables independiente y dependiente

Variable independiente

Actividad física

Variable dependiente

Calidad de vida.

1.9. Operacionalización de las variables

Tabla 1 Operacionalización de las variables

Variables	Definición	Dimensión	Indicador
Variable independiente			
Actividad física	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.	Situación actual de la actividad física. Ejercicio físico Nivel de actividad física Mantenerse en forma en casa Descriptores relevantes de la actividad Beneficios de la actividad física en la salud Principales beneficios de la actividad física durante la infancia Recomendaciones de AF para niños de 5 a 12 años	Metodología
Variable dependiente			
Calidad de vida	Schalock y Verdugo, (2007, en prensa) definían la calidad de vida de un individuo como “[...] un estado deseado de bienestar personal compuesto por varias dimensiones centrales que están influenciadas por factores personales y ambientales.	Bienestar emocional Relaciones interpersonales Relaciones Sociales Bienestar material Desarrollo personal Bienestar físico Autodeterminación Inclusión social Derechos	Pedagogía

	Estas dimensiones centrales son iguales para todas las personas, pero pueden variar individualmente en la importancia y valor que se les atribuye. La evaluación de las dimensiones está basada en indicadores que son sensibles a la cultura y al contexto en que se aplica.”		
Salud	Es un estado del bienestar global físico, mental y social de la persona. La salud, como todos sabemos es una característica que no se mantiene estable a lo largo del tiempo y que puede variar a lo largo de un desarrollo continuo desde situaciones próximas a la muerte (mala salud) hasta un funcionamiento fisiológico óptimo (alto nivel de bienestar).	Actividad física como estrategia de Promoción de la salud	

Elaborado por: Rodríguez 2021

CAPÍTULO II

MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes de la investigación

Revisado los archivos de la Biblioteca de la Facultad de Educación Física, se encontraron estudios similares con el tema a realizarse referentes a las actividades físicas, pero este se enfoca en el mejoramiento de la calidad de vida para los niños de 5 a 7 años en la Escuela Benjamín Rosales Azpiazu.

Por lo tanto, según Quiceno (2007), la calidad de vida infantil (CVI) podría definirse entonces como “la percepción del bienestar físico, psicológico y social del niño o adolescente dentro de un contexto cultural específico de acuerdo a su desarrollo evolutivo y a sus diferencias individuales”, mientras que la CVRSI sería la valoración que hace el niño o adolescente –de acuerdo con su desarrollo evolutivo, diferencias individuales y contexto cultural– de su funcionamiento físico, psicológico y social cuando este se ha visto limitado o alterado por una enfermedad o accidente.

La calidad de vida (CV) es un concepto que en los últimos años ha cobrado gran importancia. Aun cuando su definición no ha alcanzado un acuerdo generalizado, si se han definido ciertos consensos, tales como que la CV es subjetiva, que incluye tanto funcionamientos positivos como negativos y que es multidimensional, por lo que debe incorporar diversas facetas o dimensiones en la población infantil, tendría que tener en cuenta la habilidad de participar plenamente en actividades físicas, sociales y psicosociales apropiadas para cada edad.

La evaluación temprana de la CVRS en los preescolares permitirá no tan sólo una intervención anticipada en poblaciones y subgrupos demográficos en riesgo, sino que permitirá avanzar en la comprensión del impacto que tiene la salud en la CV de los infantes, pudiéndose de esta manera conocer, planificar, actuar y mejorar la prevención y cuidado a nivel general en las primeras etapas del desarrollo.

Según Quiceno manifiesta; que el bienestar del niño se relaciona con el estado físico, psicológico y social dentro de un contexto cultural de acuerdo a su desarrollo evolutivo y a sus diferencias individuales.

2.2. Fundamentación teórica

Existe una concepción generalizada de la relación directa entre la práctica de la actividad física y los efectos beneficiosos que proporciona para la salud. Desde diversos sectores (Medicina, Educación Física, Fisioterapia, Psicología, etc.)

Gómez R (2002) considera que “La actividad física es un determinante de la calidad de vida y salud en todas las etapas del ciclo vital, está influenciada por un sin número de factores que se clasifican en diversas categorías.” (pag.43)

La actividad física puede también tener otras ventajas psicológicas y sociales que afecten la salud. Por ejemplo, la participación de los individuos en un deporte o en un ejercicio físico, puede ayudar a construir una autoestima más sólida (Sonstroem, 1984), una autoimagen positiva de sí mismo entre las mujeres (Maxwell y Tucker, 1992), y una mejora de la calidad de vida entre niños y adultos (Laforge et al., 1999). Estas ventajas, probablemente, obedecen a una combinación de la actividad física y los aspectos socioculturales que pueden acompañar esta actividad. El ser físicamente activo puede también reducir las conductas autodestructivas y antisociales en la población joven (Mutrie y Parfitt, 1998).

Gómez R. determina que la actividad física es concluyente para una buena calidad de vida para y salud en todas las etapas del ciclo vital.

2.3. Fundamentación pedagógica

(Alfonso, G, 2000) la Educación para la salud consiste en toda actividad elegida libremente por la persona para participar de un aprendizaje enfocado a la salud o enfermedad, en otras palabras, esto quiere decir que

se produce un cambio permanente de las disposiciones y capacidades de la persona. La Educación para la salud resulta eficaz y puede producir cambios a nivel cognitivo, a la vez influye en los valores y actitudes, lo cual facilita la adquisición de competencias, finalmente produce cambios radicales en los estilos de vida.

El autor nos indica que, mediante de las actividades físicas, se puede concientizar a prevenir todo tipo de ENT, el presente proyecto busca mediante la práctica de actividad física contrarrestar los problemas de sobrepeso, obesidad y sedentarismo de esta forma contribuye adquirir estilos de vida saludable.

2.4. Fundamentación psicológica

Jurgen Nitsch (1991), destacado psicólogo de la Cultura Física alemán señala que la Educación Física apunta hacia tres grandes campos, necesarios para la existencia del ser humano: el rendimiento, la calidad de vida y la salud y que la confluencia de dichos campos permite así mismo disfrutar de la aventura, la alegría y la agilidad que se obtiene. Ello es cierto, pues en una clase de Educación Física bien estructurada se vinculan todos estos aspectos.

2.5. Fundamentación sociológica

La «nueva sociología de la educación» ha sido identificada frecuentemente con la sociología del conocimiento, y a través del análisis microsociológico se interesa por la interpretación que los actores sociales realizan de su acción en la actividad cotidiana, como agentes activos que construyen la realidad en que se insieren (Berger y Luckmann, 1978).

Por otro lado, a parte de los factores sociales extraescolares, también se considera como un elemento fundamental la interacción de los actores del sistema escolar. A través de dicha interacción los actores participan en la construcción, selección y gestión de los conocimientos que, así, pueden cambiarse en la escuela. Aquí radica una diferencia fundamental, con

relación a la «vieja» sociología de la educación: ahora el papel de los enseñantes, por ejemplo, adquiere una relevancia fundamental en los cambios educativos; pueden convertirse en investigadores, en lugar de ser meros transmisores de conocimientos que le vienen dados; y, en esta línea, a los alumnos (niños y jóvenes) con un papel activo, como sujetos de la educación (socialización).

En este sentido, hay estudios que destacan la importancia que se le concede a la práctica regular de actividad física sobre el autoconcepto físico y la autoeficacia social, mejorando, en términos generales, los procesos de desarrollo de los niños y niñas (Kyle, Hernández Mendo, Reigal Garrido, Morales Sánchez, 2016). Incluso, la propia valoración de la escuela tiene relación con la práctica de la actividad física de los escolares (Fernández Villarino, González Valero, Toja y Corrimode. Además, parece indudable que el ámbito familiar inactivo constituye factor de riesgo en la actividad físico-deportiva de los adolescentes (Piéron y Ruiz-Juan, 2013). A partir de ahí, también tendrá lugar un reforzamiento sinérgico desde los jóvenes a los adultos y, en relación con la calidad de vida sobre todo en lo que respecta a hábitos y estilos de vida saludables, la influencia de la Educación Física en los niños y jóvenes y de éstos en su entorno más inmediato (familia, comunidad, etc.) puede ser crucial.

2.6. Fundamentación legal

TÍTULO VII

RÉGIMEN DEL BUEN VIVIR

Sección sexta

Cultura física y tiempo libre

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas;

impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad. El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR

LEY ORGÁNICA DE DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA Y EDUCACIÓN FÍSICA

TÍTULO I

Preceptos Fundamentales

Art. 1.- Ámbito. - Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado.

Capítulo I

Las y los Ciudadanos

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación. - Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

Sección quinta

Educación

Art. 26.- La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo.

Art 27.- La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar.

El Plan Nacional de Desarrollo 2017 – 2021

Objetivo 1: Garantizar una vida digna con igualdad de oportunidades para todas las personas.

1.3 Combatir la malnutrición, erradicar la desnutrición y promover hábitos y prácticas de vida saludable, generando mecanismos de corresponsabilidad entre todos los niveles de gobierno, la ciudadanía, el sector privado y los actores de la economía popular y solidaria, en el marco de la seguridad y soberanía alimentaria.

TITULO V

DE LA EDUCACION FISICA

Sección 1

GENERALIDADES

Art. 81.- De la Educación Física. - La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, considerándola como un área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo.

Art. 82.- De los contenidos y su aplicación. - Los establecimientos educativos de todos los niveles deben aplicar en sus contenidos de estudio y mallas curriculares la cátedra de educación física, la misma que deberá ser impartida cumpliendo una carga horaria que permita estimular positivamente el desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales, condicionales y coordinativas de los estudiantes. Los establecimientos de educación intercultural bilingüe desarrollarán y fortalecerán las prácticas deportivas y los juegos ancestrales.

Art. 83.- De la instrucción de la educación física. - La educación física se impartirá en todos los niveles y modalidades por profesionales y técnicos especializados, graduados de las universidades y centros de educación superior legalmente reconocidos.

2.7. Categorías conceptuales

Actividad física

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.

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar 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.

La OMS recomienda que entre los 5 y los 17 años se debería dedicar "como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa".

En niños, niñas y adolescentes, la actividad física es esencial para el crecimiento y desarrollo saludable, puesto que mejora la capacidad cardiovascular, la fuerza, la flexibilidad y la densidad ósea. Por ejemplo, entre el 35% y el 40% del total de la masa ósea se forma en la adolescencia.

Situación actual de la actividad física

El avance mundial para aumentar la actividad física ha sido lento, en gran parte debido a la falta de concientización y de inversión.

A medida que aumenta el desarrollo económico de los países, aumenta la inactividad. Hay países en que los niveles de inactividad pueden llegar al 70%, en razón de los cambios en los patrones de transporte, al mayor uso de la tecnología y a la urbanización.

Ejercicio físico

Cuando la actividad física se planifica, se organiza y se repite con el objetivo de mantener o mejorar la forma física, le llamamos ejercicio físico.

Salud

Es un estado del bienestar global físico, mental y social de la persona. La salud, como todos sabemos es una característica que no se mantiene estable a lo largo del tiempo y que puede variar a lo largo de un desarrollo continuo desde situaciones próximas a la muerte (mala salud) hasta un funcionamiento fisiológico óptimo (alto nivel de bienestar).

Actividad física como estrategia de promoción de la salud

La promoción de la salud, la cual es entendida como el proceso que permite que las personas incrementen en control sobre los determinantes de la salud y, en consecuencia, mejorarla (15); además, este documento propone qué promoción de la salud representa un proceso integral social y político, que no solo abarca acciones dirigidas a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, sino también a acciones dirigidas a las cambiantes condiciones sociales, ambientales y económicas a fin de aliviar su impacto en la salud.

La promoción no es solo la difusión y masificación de la información acerca de programas de actividad y ejercicio físico, sino que también se incluyen políticas para la reducción del sedentarismo, políticas de movilidad urbana, adecuación de espacios públicos y políticas de salud en enfermedades crónicas, esto en intervención de colectivos. Por su parte, las intervenciones individuales hacen referencia a la intervención del entorno que favorezca la realización de actividad y ejercicio físico con espacios y entornos adecuados que promuevan la decisión del individuo de cambiar sus estilos de vida hacia la actividad.

La actividad física se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas, y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo (16). Por lo cual se convierte en una herramienta efectiva para mejorar la calidad de vida de la población.

Durante mucho tiempo han sustentado la idea de que existe una relación directa entre cantidad de actividad física y beneficios para la salud o, en otras palabras, cuanta más actividad física, mejor salud.

Hay diversas formas de entender el papel que juega la actividad física en relación con lo abordado desde la salud, como un elemento educador, terapéutico, preventivo y de bienestar:

El papel educador de la actividad física consiste en generar conocimientos relacionados con los beneficios, contraindicaciones, ámbitos de la práctica, mal uso o abuso de la misma, todo ello con miras a promocionar la salud a partir de la realización de cualquier tipo de actividad física

El papel preventivo de la actividad física se utiliza para reducir el riesgo de que aparezcan enfermedades. Además, la actividad física también se utiliza en el tratamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles, cumpliendo un papel terapéutico.

El papel de bienestar de la actividad física consiste en que esta puede fomentar el desarrollo personal y social, es decir, la actividad física es un factor que contribuye a mejorar la calidad de vida del individuo (42)

La actividad física se convierte en una estrategia que promociona la salud, debido a que es una fuente de experiencias de vida al ser capaz de movilizar recursos, y también por los beneficios que trae consigo y su posibilidad de modificar hábitos y comportamientos sociales, lo cual lleva a mejorar la percepción de vida de los individuos y de las comunidades (5).

Se hace necesaria la articulación de la promoción de la salud, la prevención primaria y la implementación de los programas de actividad física, en la que todos giren en torno al cambio de estilos de vida y al empoderamiento de la comunidad de estas políticas que les permita disfrutar de los beneficios de las mismas para así mejorar su calidad de vida.

Nivel de actividad física

Las directrices y recomendaciones de la OMS proporcionan información detallada en cuanto a los diferentes grupos de edad y los grupos de población específicos sobre el nivel de actividad física necesario para gozar de buena salud.

La OMS recomienda:

Los niños y adolescentes de 5 a 17 años

- Deberían dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana.
- Deberían incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana.
- Deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla.

Los niños en edad escolar deben tener muchas oportunidades para practicar diversas actividades, deportes y juegos que encajen en su personalidad, aptitudes, edad e intereses. A la mayoría de los niños, no les importará una dosis diaria de actividades que les ayuden a mantenerse en forma siempre que las actividades sean divertidas.

Las recomendaciones para los niños en edad escolar son hacer un mínimo de una hora de actividad física de moderada a intensa al día.

Además:

- La mayor parte de la actividad física debe ser aeróbica, lo que implica usar músculos grandes y debe practicarse durante un período de tiempo. Ejemplos de actividades aeróbicas son correr, nadar y bailar.
- Los niños en edad escolar suelen tener breves episodios de actividad física de moderada a intensa que se alternan con actividades ligeras o de descanso a lo largo del día. Cualquier actividad de moderada a intensa se debe acercar a la meta de los 60 minutos de duración.
- Las actividades físicas que fortalecen los músculos y que fortalecen los huesos se deben practicar por lo menos 3 días a la semana.
- Los niños logran tener unos músculos y unos huesos fuertes solo con correr, saltar y jugar. No es necesario que dispongan de programas formales de levantamiento de peso, pero estos son seguros si están adecuadamente elaborados y supervisados.

Mantenerse en forma en casa

He aquí algunas maneras que el niño se mantenga en forma desde su propia casa:

- Convierta la actividad física en una parte de la rutina diaria. Desde las tareas domésticas hasta los paseos, mantenga activa a su familia todos los días.
- Dé a su hijo suficiente tiempo libre para que juegue. Los niños pueden quemar más calorías y pasárselo mejor cuando se les deja jugar con entera libertad. Jugar al escondite, montar en bicicleta por el vecindario y construir un muñeco de nieve son cosas divertidas y saludables.
- Tenga listos los equipos necesarios para practicar una variedad de juegos y deportes. No hace falta que sean caros: un buen surtido de pelotas, ula-ula y sogas para saltar pueden mantener ocupados a los niños durante horas.

- Estén activos juntos. Así, usted también se mantendrá en forma, y a los niños les encanta jugar con sus padres.
- Limite el tiempo que pasa su hijo en actividades sedentarias, como ver la televisión, usar dispositivos electrónicos, conectarse a internet y jugar a videojuegos.
- Si no dispone de suficiente espacio en casa, aproveche los parques de su localidad. Haga que las salidas deportivas familiares formen parte su rutina regular. Permita que los miembros de su familia elijan las actividades: salir en bicicleta. Sirve cualquier tipo de actividad, siempre y cuando todo el mundo pueda participar y disfrutar de ella.

Descriptores relevantes de la actividad

La “dosis” de actividad física que una persona recibe depende de los factores englobados en el principio FITT (Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo):

- **Frecuencia** (nivel de repetición): la cantidad de veces que la persona realiza actividades físicas (a menudo expresada en número de veces a la semana).
- **Intensidad** (nivel de esfuerzo): el nivel de esfuerzo que implica la actividad física (a menudo descrita como leve, moderada o vigorosa).
- **Tiempo** (duración): la duración de la sesión de actividad física.
- **Tipo**: la modalidad específica de ejercicio que la persona realiza (por ejemplo, correr, nadar, etc.).

Beneficios de la actividad física en la salud

La actividad física es importante en todas las edades. Los juegos y las actividades recreativas que sean activos son importantes para la primera infancia, así como para un crecimiento y un desarrollo saludables de los niños y adolescentes. La educación física de calidad y los entornos escolares favorables pueden proporcionar conocimientos básicos sobre los

aspectos físicos y de salud para fomentar estilos de vida activos y saludables a largo plazo.

La mayoría de los niños no se mueven lo suficiente. Solo un 25 % lo hacen por un tiempo saludable. Muchos padres de familia tampoco son activos. Por esta razón es tan importante tomar tiempo para una actividad entre moderada y vigorosa casi todos los días. Se en lista alguna de los beneficios:

- Ayuda a prevenir la obesidad, las enfermedades cardíacas y la diabetes.
- Ayuda a los estudiantes a enfocarse en sus estudios.
- En los adolescentes, ayuda a prevenir los comportamientos riesgosos como fumar y el uso de las drogas.
- Mejora el sueño
- Quema calorías
- Fortalece el sistema cardiovascular
- Fortalece los huesos y los músculos
- Aumenta la flexibilidad
- Alivia el estrés
- Enseña el trabajo en equipo y el espíritu deportivo
- Fomenta la auto estima
- Mejora el estado general de bienestar

Principales beneficios de la actividad física durante la infancia

- Mejora el rendimiento escolar y la sociabilidad en niños, niñas y adolescentes.
- Mantiene el equilibrio de energía y previene el sobrepeso y la obesidad.
- Favorece el crecimiento y el desarrollo saludable de los sistemas cardiovasculares y músculos-esqueléticos

Reduce los factores de riesgo relativos a:

- Enfermedades cardiovasculares.
- Diabetes tipo 2.
- Hipertensión.
- Hipercolesterolemia.

Mejora la salud mental y el bienestar psicológico porque:

- Reduce la ansiedad y el estrés.
- Reduce la depresión.
- Fortalece la autoestima.
- Mejora la función cognitiva.
- Facilita las interacciones sociales.

Previene enfermedades en la edad adulta:

- Reduce la probabilidad de convertirse en una persona que sufra obesidad durante la edad adulta.
- Reduce la morbilidad, derivada de enfermedades crónicas en la edad adulta.
- Fortalece la masa ósea, lo que reduce la probabilidad de padecer osteoporosis.
- Establece modelos de actividad física para toda la vida.
- Incrementa las probabilidades de convertirse en una persona adulta activa (Aznar S. 2010).

Recomendaciones de AF para niños de 5 a 12 años

Se recomienda que los niños de este grupo de edad realicen una combinación de actividades físicas: Ejemplo de actividad moderada son: trotar, andar en bicicleta, nadar, correr en el parque, etc. Las actividades más vigorosas que hacen los niños incluyen deportes organizados tales como fútbol, basquetbol, béisbol, correr, nadar rápidamente, danza, ballet y ejercicio de acondicionamiento físico, entre otros. Los niños típicamente

acumulan actividad en forma intermitente, en límites de tiempo desde pocos segundos hasta varios minutos y en general incluyen en sus juegos alguna actividad vigorosa. Más importantemente los niños necesitan la oportunidad de participar en una variedad de actividades según sus intereses y habilidades. La variedad ofrece también un límite de beneficios para su salud y experiencias de cambio. Además, esto debe combinarse con el control del sedentarismo por el uso de medios electrónicos, por lo que se recomienda solamente dos horas al día de entretenimiento con TV, computadora o videojuegos.

La actividad física es de **INTENSIDAD MODERADA** cuando aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración; el ritmo de la respiración y de los latidos del corazón se incrementa, pero aún nos permite hablar. Como, por ejemplo, paseos rápidos, recorridos en bicicleta, bailes, natación, etc.

La actividad es de **INTENSIDAD VIGOROSA** cuando la sensación de calor es bastante fuerte; la respiración se ve dificultada y falta el aliento, y el ritmo de los latidos del corazón es elevado.

Calidad de vida

Es una expresión lingüística cuyo significado es eminentemente subjetivo; está asociada con la personalidad de la persona, con su bienestar y la satisfacción por la vida que lleva, y cuya evidencia esta intrínsecamente relacionada a su propia experiencia, a su salud y a su grado de interacción social y ambiental y en general a múltiples factores.

Schalock y Verdugo, (2007, en prensa) definían la calidad de vida de un individuo como “[...] un estado deseado de bienestar personal compuesto por varias dimensiones centrales que están influenciadas por factores personales y ambientales. Estas dimensiones centrales son iguales para todas las personas, pero pueden variar individualmente en la importancia y

valor que se les atribuye. La evaluación de las dimensiones está basada en indicadores que son sensibles a la cultura y al contexto en que se aplica.”

Entendemos pues que la calidad de vida está formada por componentes objetivos y subjetivos que podemos medir y que se entienden desde las ocho dimensiones propuestas por Schalock y Verdugo (2002, 2012a).

Urzúa M & Caqueo-Úrizar (2014) el concepto de calidad de vida actualmente incorpora tres ramas de las ciencias: Economía, Medicina y Ciencias Sociales. Cada una de estas disciplinas ha promovido el desarrollo de un punto de vista diferente respecto a cómo debiera ser conceptualizada la calidad de vida.

La calidad de vida es el bienestar de la persona tanto físico, psíquico y emocional y tiene una estrecha relación con la utilización adecuada del tiempo libre y la práctica de la actividad física.

Las principales dimensiones de la Calidad de Vida en la infancia consideradas por los profesionales de salud e investigadores son: estatus funcional, funcionamiento psicológico y funcionamiento social. El estatus funcional se refiere a la habilidad del niño para desempeñar actividades diarias apropiadas de su edad, y está íntimamente relacionado con la sintomatología física. El funcionamiento psicológico incluye la evaluación del estado afectivo del paciente y finalmente, el funcionamiento social se relaciona con la habilidad del niño para mantener relaciones íntimas con su familia y amigos.

Para la investigadora la calidad de vida está relacionada con una mejora y la importancia que tiene la salud que permitirá que el ser humano se desenvuelva en el mundo que se encuentra por lo que se hace necesario que el individuo conozca la importancia de la educación física y la recreación, constituyendo los objetivos que tiene la educación dentro de la sociedad.

Estas dimensiones son:

- **Bienestar emocional (BE).** - Hace referencia a sentirse tranquilo, seguro, sin agobios, no estar nervioso.
- **Relaciones interpersonales (RI).** - Relacionarse con distintas personas, tener amigos y llevarse bien con la gente (vecinos, compañeros, etc.).
- **Relaciones Sociales (RS).** - Tener amigos claramente identificados, relaciones familiares, contactos sociales positivos y gratificantes, relaciones de pareja y sexualidad.
- **Bienestar material (BM).** - Tener suficiente dinero para comprar lo que se necesita y se desea tener, tener una vivienda y lugar de trabajo adecuados.
- **Desarrollo personal (DP).** - Se refiere a la posibilidad de aprender distintas cosas, tener conocimientos y realizarse personalmente.
- **Bienestar físico (BF).** - Tener buena salud, sentirse en buena forma física, tener hábitos de alimentación saludables.
- **Autodeterminación (AU).** - Decidir por sí mismo y tener oportunidad de elegir las cosas que quiere, cómo quiere que sea su vida, su trabajo, su tiempo libre, el lugar donde vive, las personas con las que está.
- **Inclusión social (IS).** - Ir a lugares de la ciudad o del barrio donde van otras personas y participar en sus actividades como uno más. Sentirse miembro de la sociedad, sentirse integrado, contar con el apoyo de otras personas.
- **Derechos (DE).** - Ser considerado igual que el resto de la gente, que le traten igual, que respeten su forma de ser, opiniones, deseos, intimidad, derechos.

A nivel mundial, pese a un reciente aumento en las investigaciones en calidad de vida, sigue existiendo una menor cantidad de estudios dirigidos a la infancia, así como de desarrollos teóricos acordes a esa etapa evolutiva o bien instrumentos específicos para dicha edad.

Para Dennis, W. (1993). La Calidad de Vida ha sido definida como:

- La calidad de las condiciones de vida de una persona.
- La satisfacción experimentada por la persona con dichas condiciones vitales.
- La combinación de componentes objetivos y subjetivos, es decir, como la calidad de las condiciones de vida de una persona junto a la satisfacción que ésta experimenta.
- La combinación de las condiciones de vida y la satisfacción personal ponderadas por la escala de valores, aspiraciones y expectativas personales.

La autora considera que la persona está formada con valores humanos las cuales son encargadas de identificar sus costumbres, cultura y proveer su trabajo a la sociedad en que vive haciendo que el mundo se sienta feliz.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Modalidad y diseño de la investigación

La metodología es una disciplina de conocimiento encargada de elaborar, definir y sistematizar el conjunto de técnicas, métodos y procedimientos que se llevarán a cabo en este proceso de investigación, a través de la metodología que aplicaremos servirá para encontrar resultados que tengan validez y pertinencia, por eso es la vía más rápida para comprender un hecho o fenómeno, y resolver el problema de estudio.

3.2. Tipos o nivel de la investigación

Investigación bibliográfica

Se utilizó la investigación bibliográfica porque se manejó documentos, bibliografías, consultas realizadas en textos, libros, revistas, folletos, periódicos, archivos, internet, correo electrónico entre otros; y conceptualizando criterios de diversos autores sobre la problemática planteada sobre la investigación acerca de “las actividades físicas y su mejoramiento en la calidad de vida de los niños y niñas de 5 -7 años de la Escuela Benjamín Rosales Azpiazu

Investigación de campo

Se utilizó también la investigación de campo, en los sitios donde se recopiló los datos y aportes que ayudaron al trabajo investigativo acerca de la prevención del sedentarismo donde se pudo evidenciar la falta de información sobre la problemática existente

Investigación descriptiva

La investigación descriptiva está encaminada a describir la realidad de situaciones, evento, grupos que se está abordando y que se pretende

analizar. Este tipo de investigación consiste en plantear lo más relevante de una situación concreta. No consiste únicamente en acumular y procesar datos, el investigador debe definir su análisis y los procesos que involucra el investigador. Se procedió a utilizar esta investigación descriptiva para analizar e interpretar en la recolección de datos de forma cualitativa y cuantitativa mediante entrevistas, encuestas y tablas estadísticas

3.3. Métodos y procedimientos a aplicar

Los métodos que se utilizó en la presente investigación fueron los siguientes:

Métodos Teóricos:

Método Deductivo-Inductivo:

Deductivo.- Es una forma de razonar partiendo de una serie de observaciones particulares que permiten la producción de leyes y conclusiones generales.

Inductivo.- Es una forma razonar y explicar la realidad partiendo de leyes o teorías generales hacia casos particulares.

Método Analítico y Sintético: Permite sistematizar los precedentes teóricos existentes sobre las actividades físicas y mejoramiento en la calidad de vida.

Método Histórico-Lógico: Analizar el desarrollo histórico del objeto de estudio y encontrar la lógica interna, sobre los criterios científicos relacionados con el tema de actividades físicas y mejoramiento de la calidad de vida de niños de 5-7 años a través de planes y métodos.

Métodos Empíricos

Observación: Permite observar la realidad y constatar la problemática existente.

3.4. Población y muestra

Es el conjunto de todos los individuos que habitan en un lugar determinado, en estadísticas y en investigación la población es todo un grupo de personas u objeto que posee una característica en común.

La población con la que se trabajó en este tema de investigación es de: 10 padres de familia ,10 docentes de la Escuela Benjamín Rosales Azpiazu que constituye la totalidad de la investigación.

3.5. Encuesta

Es el conjunto de preguntas que están diseñadas y dirigidas para una población determinada por medio de esta nos permite recopilar información mediante un cuestionario elaborado para conocer el criterio de cada uno de los encuestados, que fueron realizados a padres y docentes, en este proyecto fluctúa de 20 pregunta con cada una de sus opciones.

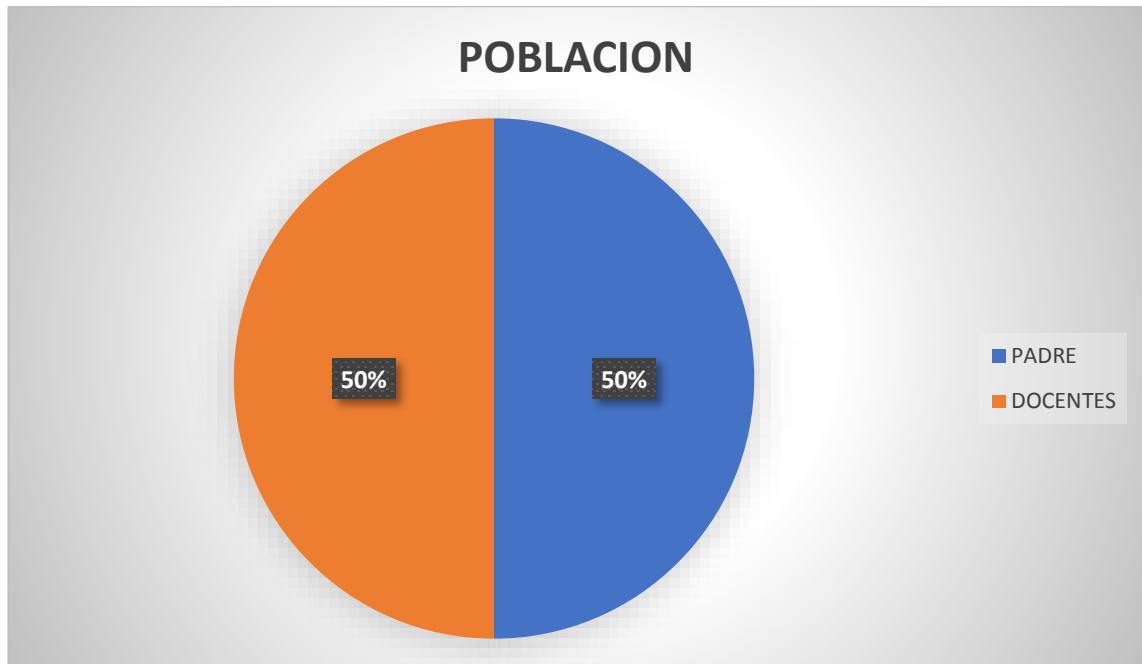
Tabla 2 Población

DETALLE	CANTIDAD	PORCENTAJE
PADRE	10	50%
DOCENTES	10	50%
TOTAL	20	100%

Elaborado por: Rodríguez 2021

Fuente: Escuela Benjamín Rosales Azpiazu

Gráfico 1 Población



Elaborado por: Rodríguez 2021

INSTRUMENTO N°.1

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA BENJAMIN ROSALES AZPIAZU

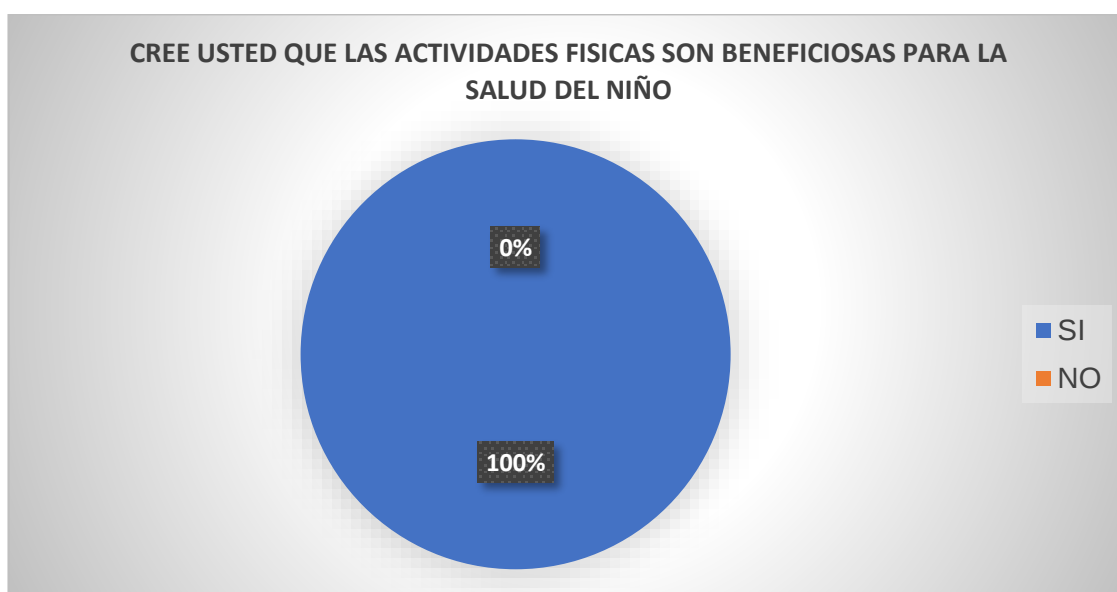
1. ¿Cree usted que las actividades físicas son beneficiosas para la salud del niño?

Tabla 3 Actividades beneficiosa para la salud

DETALLE	CANTIDAD	%
SI	10	100%
NO	0	0%
TOTAL	10	100%

Elaborado por: Rodríguez 2021
Fuente: Padres de Familia

Gráfico 2 Actividades beneficiosa para la salud



Elaborado por: Rodríguez 2021
Fuente: Padres de familias

Esto dio como resultado que el 100% de los padres de familia consideran beneficioso realizar actividades físicas para el beneficio de la salud de los niños.

2. ¿Después de las actividades académicas que tipo de actividades realiza el niño?

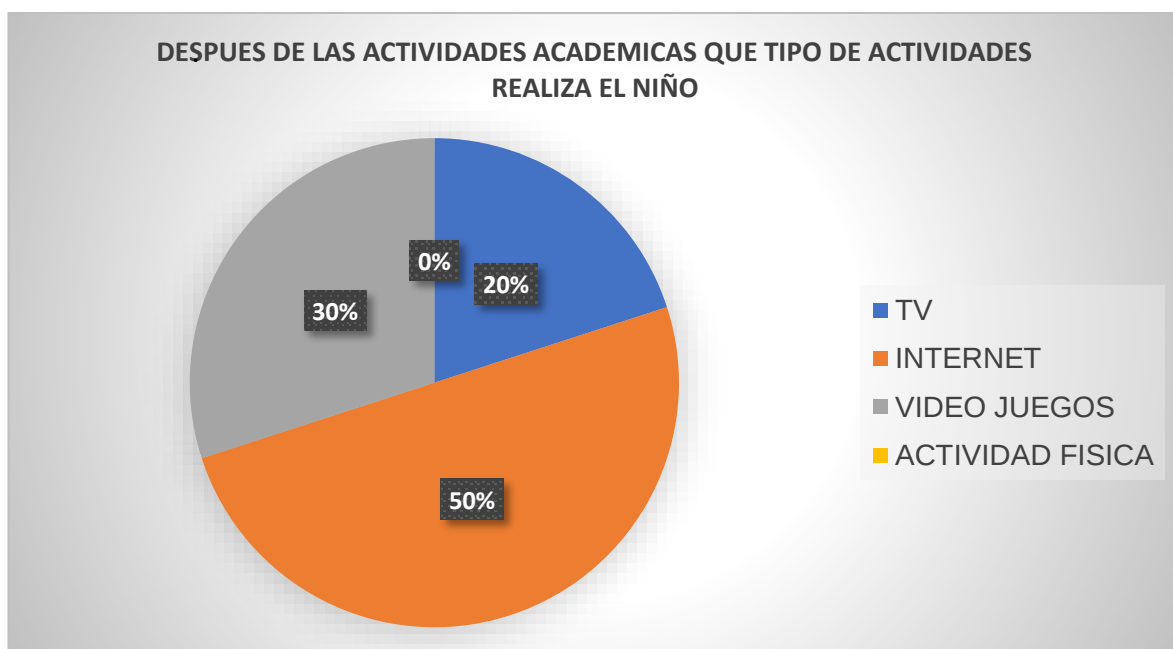
Tabla 4 Actividades después de clases

DETALLE	CANTIDAD	%
TV	2	20%
INTERNET	5	50%
VIDEO JUEGOS	3	30%
ACTIVIDAD FISICA	0	0%
TOTAL	10	100%

Elaborado por: Rodríguez 2021

Fuente: Padres de familias

Gráfico 3 Actividades después de clases



Elaborado por: Rodríguez 2021

Fuente: Padres de familias

Del 100% de Padres de familia encuestados manifiestan que: 20% mira televisión, con un porcentaje del 50% dedica el tiempo al uso del internet, 30% a los video juegos, y con el 0% no realizan actividades físicas teniendo en consideración una calidad de vida sedentaria.

3. ¿Qué actividad realiza con mayor frecuencia?

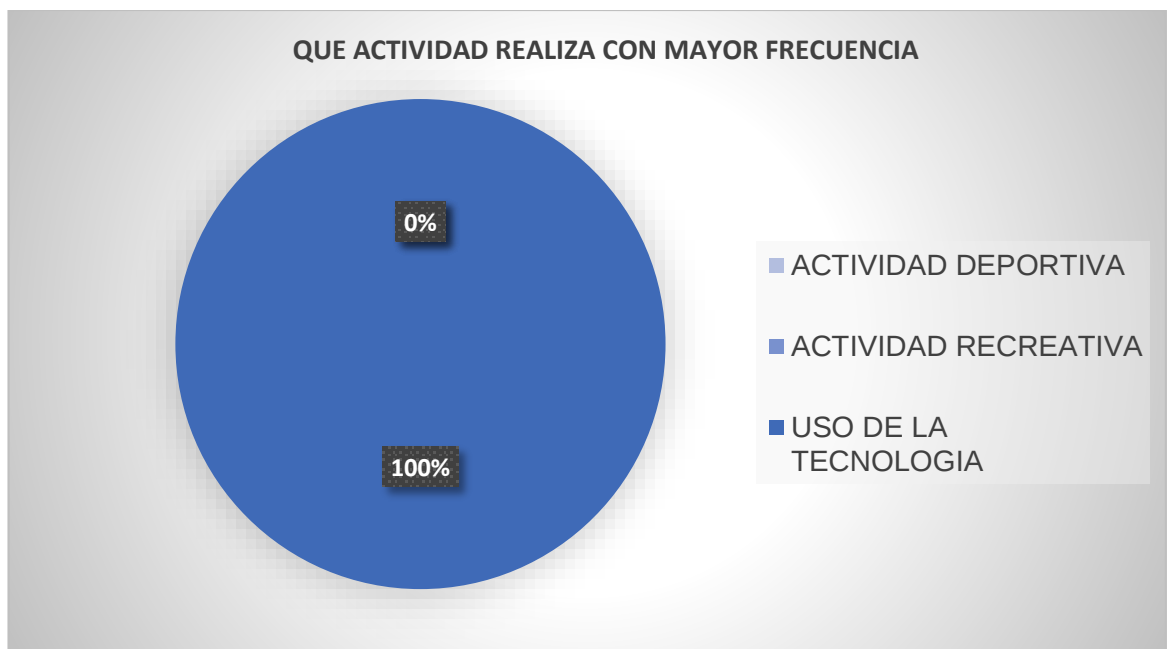
Tabla 5 Actividades que realizan

DETALLE	CANTIDAD	%
Actividad deportiva	0	0%
Actividad recreativa	0	0%
Uso de la tecnología	10	100%
TOTAL	10	100%

Elaborado por: Rodríguez 2021

Fuente: Padres de familias

Gráfico 4 Actividades que realizan



Elaborado por: Rodríguez 2021

Fuente: Padres de familias

Del total de padres de familia encuestados el 100% indica que los niños la actividad que realizan con mayor frecuencia es el uso de la tecnología y con un 0% no realiza ninguna actividad física.

4. ¿El entorno familiar realizan actividades físicas como un hábito para la salud?

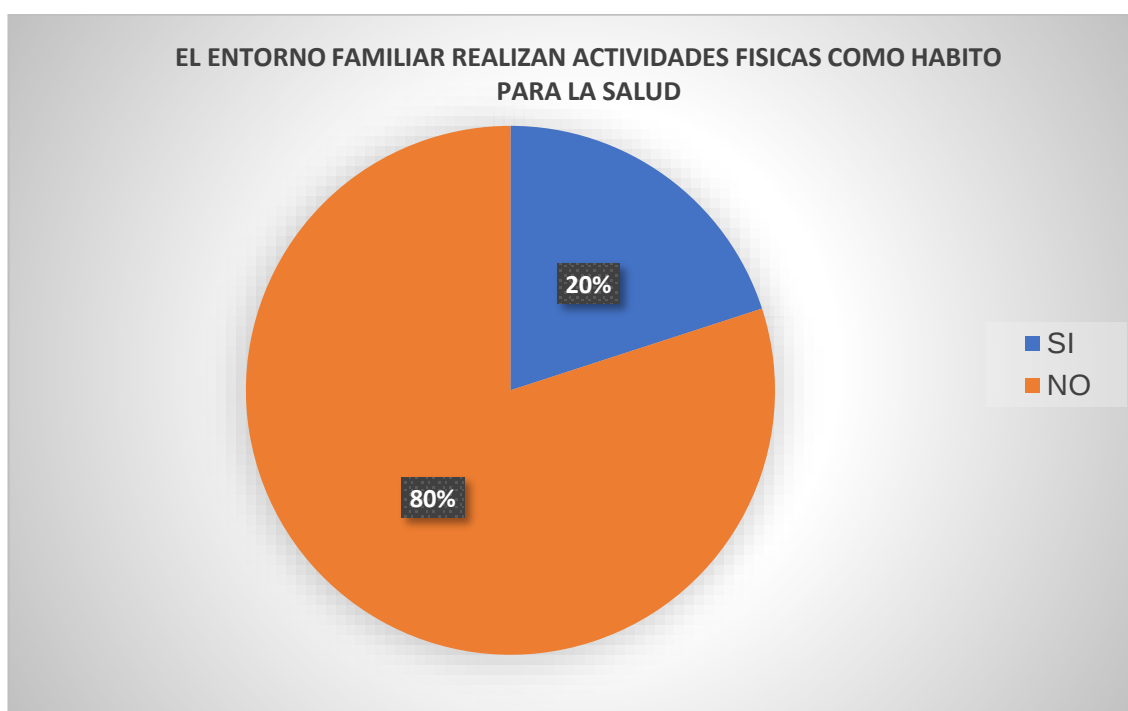
Tabla 6 Actividades físicas familiares

DETALLE	CANTIDAD	%
SI	2	20%
NO	8	80%
TOTAL	10	100%

Elaborado por: Rodríguez 2021

Fuente: Padres de familias

Gráfico 5 Actividades físicas familiares



Elaborado por: Rodríguez 2021

Fuente: Padres de familias

Del 100% de los padres de familia, el 80% no tienen como hábito realizar actividades físicas; y con un mínimo 20% tiene como hábito la práctica de actividades físicas.

5. ¿Considera usted que las actividades físicas previenen enfermedades?

Tabla 7 Actividades previenen enfermedades

DETALLE	CANTIDAD	%
SI	10	100%
NO	0	0%
TOTAL	10	100%

Elaborado por: Rodríguez 2021

Fuente: Padres de familias

Gráfico 6 Actividades previenen enfermedades



Elaborado por: Rodríguez 2021

Fuente: Padres de familias

El 100% de Padres de familia manifiestan que al realizar actividades físicas previene enfermedades para beneficio de la salud y la calidad de vida.

6. ¿La práctica regular de actividades físicas en niños ayuda en la prevención de la obesidad?

Tabla 8 Actividades ayudan a prevenir la obesidad

DETALLE	CANTIDAD	%
SI	10	100%
NO	0	0%
TOTAL	10	100%

Elaborado por: Rodríguez 2021

Fuente: Padres de familias

Gráfico 7 Actividades ayudan a prevenir la obesidad



Elaborado por: Rodríguez 2021

Fuente: Padres de familias

El 100% de Padres de familia manifiestan que realizar actividades físicas ayuda a prevenir la obesidad y tener una buena calidad de vida.

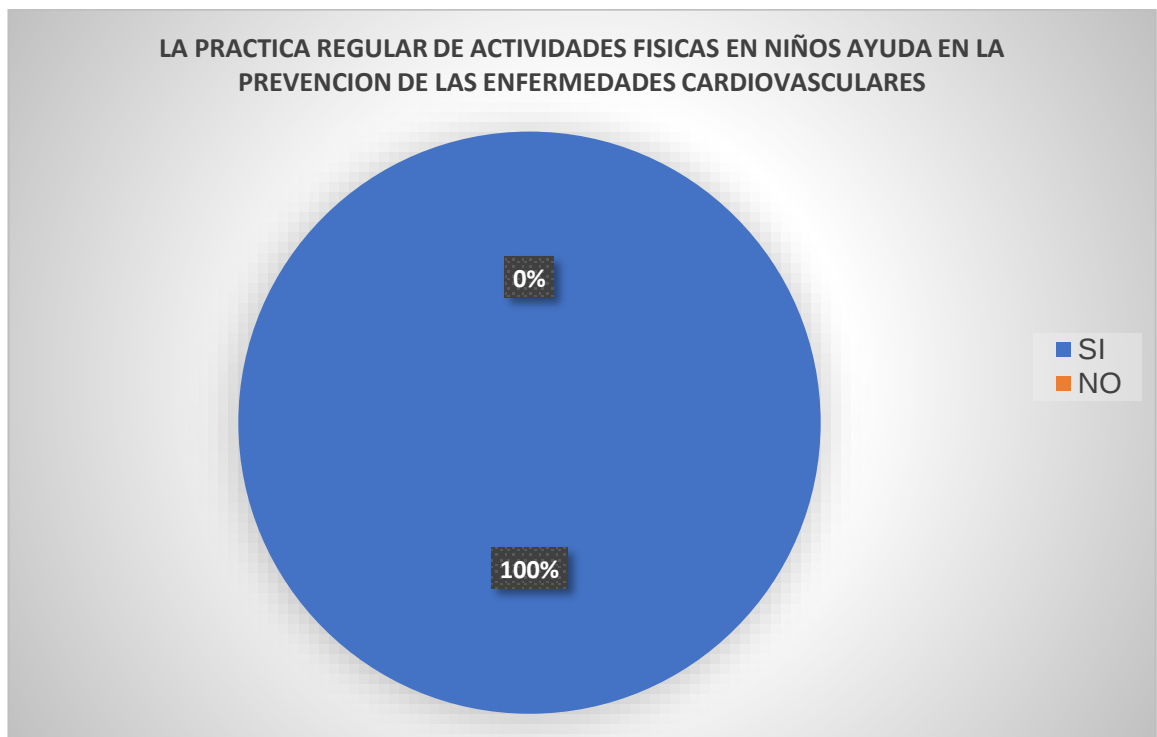
7. ¿La práctica regular de actividades físicas en niños ayuda en la prevención de las enfermedades cardiovasculares?

Tabla 9 Actividades ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares

DETALLE	CANTIDAD	%
SI	10	100%
NO	0	0%
TOTAL	10	100%

Elaborado por: Rodríguez 2021
Fuente: Padres de familias

Gráfico 8 Actividades ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares



Elaborado por: Rodríguez 2021
Fuente: Padres de familias

El 100% de los encuestados manifiestan que realizar actividades físicas previenen enfermedades cardiovasculares ayudando a tener una calidad de vida de en los niños y niñas.

8. ¿Realizar actividades físicas incrementa la autoestima y fomenta la capacidad de concentración?

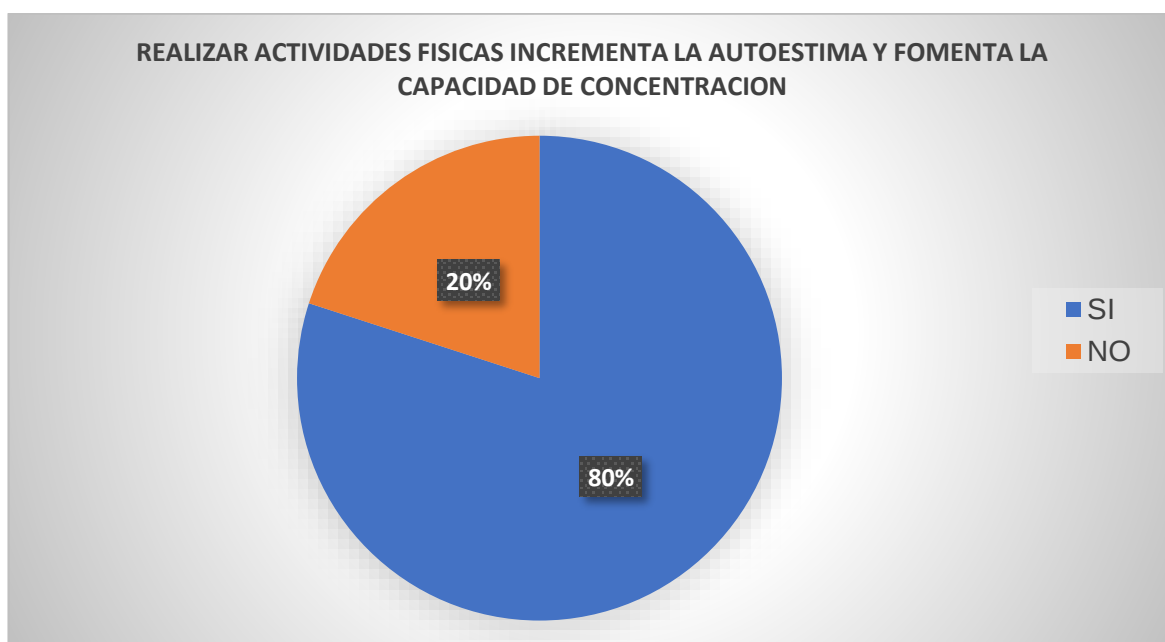
Tabla 10 Actividades incrementan la autoestima

DETALLE	CANTIDAD	%
SI	8	80%
NO	2	20%
TOTAL	10	100%

Elaborado por: Rodríguez 2021

Fuente: Padres de familias

Gráfico 9 Actividades incrementan la autoestima



Elaborado por: Rodríguez 2021

Fuente: Padres de familias

El 80% de los padres de familia indica que las actividades físicas ayudan a la autoestima de los niños y a su concentración, y el 20% manifiesta lo contrario.

9. ¿Considera usted que la tecnología ha desplazado en un gran porcentaje a la actividad física?

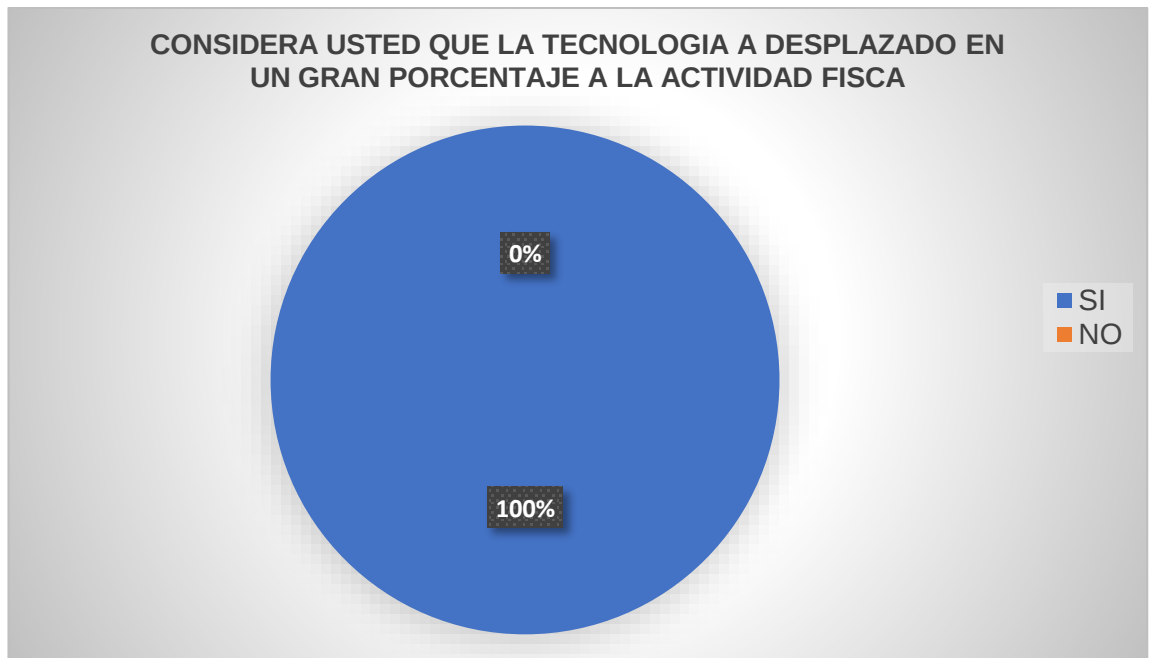
Tabla 11 Tecnología ha desplazado las actividades físicas

DETALLE	CANTIDAD	%
SI	10	100%
NO	0	0%
TOTAL	10	100%

Elaborado por: Rodríguez 2021

Fuente: Padres de familias

Gráfico 10 Tecnología ha desplazado las actividades físicas



Elaborado por: Rodríguez 2021

Fuente: Padres de familias

El 100 %de los padres encuesta nos indica que el uso constante de la tecnología ha desplazado a las actividades físicas, llevando a los niños a una vida sedentaria perjudicando a su calidad de vida.

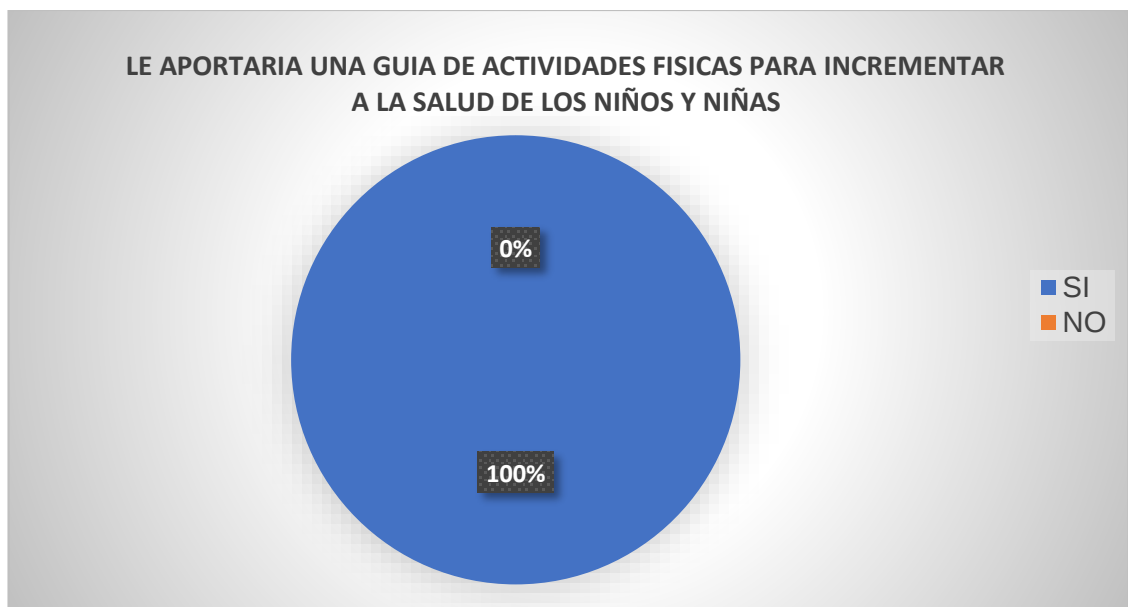
10. ¿Le aportaría una guía de actividades físicas para incrementar a la salud de los niños y niñas?

Tabla 12 Aportar actividades físicas

DETALLE	CANTIDAD	%
SI	10	100%
NO	0	0%
TOTAL	10	100%

Elaborado por: Rodríguez 2021
Fuente: Padres de familias

Gráfico 11 Aportar actividades físicas



Elaborado por: Rodríguez 2021
Fuente: Padres de familias

El 100% de los padres de familia encuestados manifiestan que una guía de actividades físicas beneficiaría a los niños y niñas en esta problemática y mejoraría su calidad de vida.

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DE LA ESCUELA BENJAMIN ROSALES AZPIAZU

1. ¿Cree usted que la actividad física es importante para la salud del niño?

Tabla 13 Actividades físicas beneficiosas para la salud del niño

DETALLE	CANTIDAD	%
SI	10	100%
NO	0	0%
TOTAL	10	100%

Elaborado por: Rodríguez 2021

Fuente: Escuela Benjamín Rosales Azpiazu

Gráfico 12 Actividades físicas beneficiosas para la salud del niño



Elaborado por: Rodríguez 2021

Fuente: Escuela Benjamín Rosales Azpiazu

El 100% de los docentes encuestados indican que las actividades físicas ayudan de gran importancia para la salud de ellos niños y mejoraría su calidad de vida y beneficiaría a la salud.

2. ¿Se practica Actividades Físicas en la Escuela fiscal Benjamín Rosales Azpiazu?

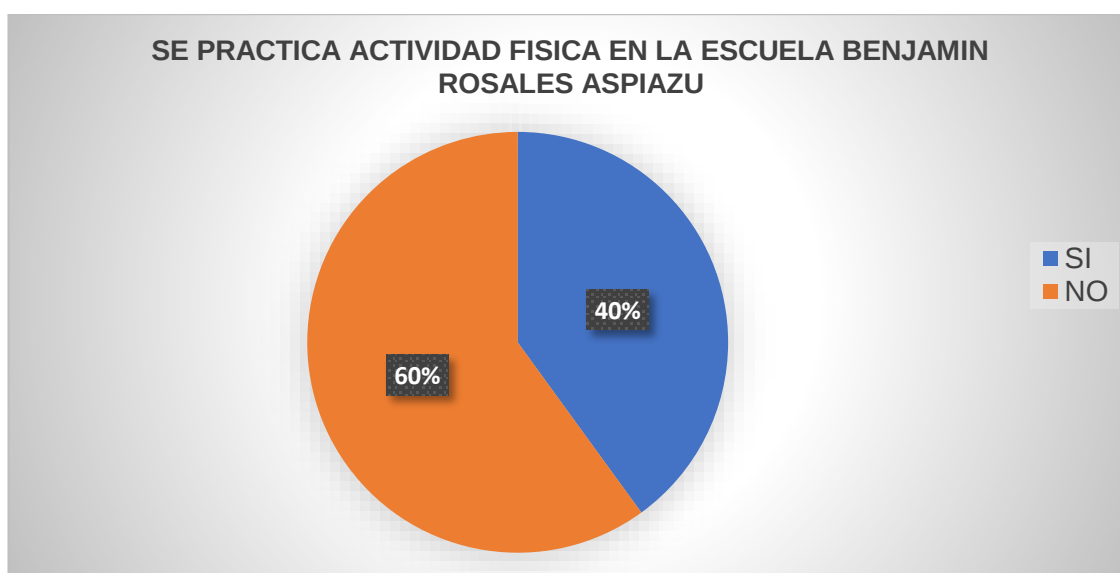
Tabla 14 Actividades en la escuela

DETALLE	CANTIDAD	%
SI	4	40%
NO	6	60%
TOTAL	10	100%

Elaborado por: Rodríguez 2021

Fuente: Escuela Benjamín Rosales Azpiazu.

Gráfico 13 Actividades en la escuela



Elaborado por: Rodríguez 2021

Fuente: Escuela Benjamín Rosales Azpiazu.

De 10 docentes de la Escuela Fiscal Benjamín Rosales Azpiazu el 40% indica que, si se practica actividades físicas en la Escuela Benjamín Rosales Azpiazu, pero un 60 % de los docentes manifiesta que no se práctica de actividades físicas.

3. ¿Considera usted que la práctica de las Actividades Físicas beneficia al desarrollo integral de los niños?

Tabla 15 Actividades benefician al desarrollo de niños

DETALLE	CANTIDAD	%
SI	10	100%
NO	0	0%
TOTAL	10	100%

Elaborado por: Rodríguez 2021

Fuente: Escuela Benjamín Rosales Azpiazu.

Gráfico 14 Actividades benefician al desarrollo de niños



Elaborado por: Rodríguez 2021

Fuente: Escuela Benjamín Rosales Azpiazu.

Se realizó la encuesta a los 10 docentes y los resultados indican que: el 100% si considera que la práctica de actividades físicas contribuye al desarrollo integral de los niños y niñas.

4. ¿Considera Ud. ¿Que en la actualidad se les da la importancia suficiente a las actividades física dentro del currículo educativo?

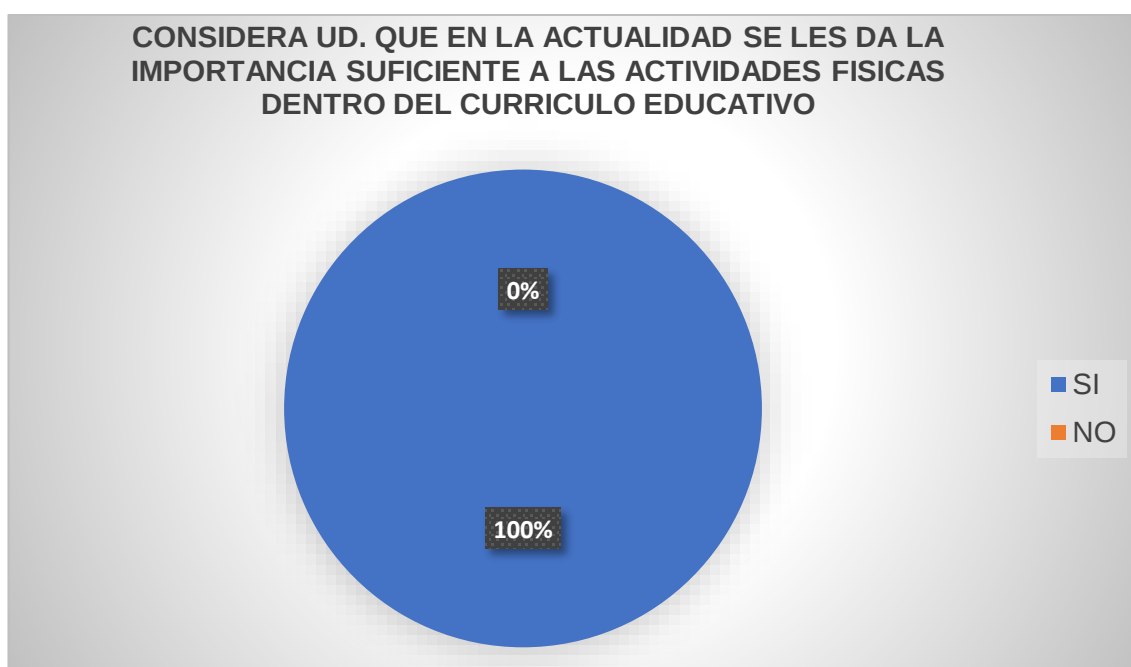
Tabla 16 Importancia a las actividades físicas

DETALLE	CANTIDAD	%
SI	10	100%
NO	0	0%
TOTAL	10	100%

Elaborado por: Rodríguez 2021

Fuente: Escuela Benjamín Rosales Azpiazu.

Gráfico 15 Importancia a las actividades físicas



Elaborado por: Rodríguez 2021

Fuente: Escuela Benjamín Rosales Azpiazu.

El 100% de los docentes indica que si se le da la importancia a la actividad física porque está dentro del currículo educativo.

5. ¿Cree usted que la actividad física es beneficioso para evitar ciertas enfermedades no transmisibles?

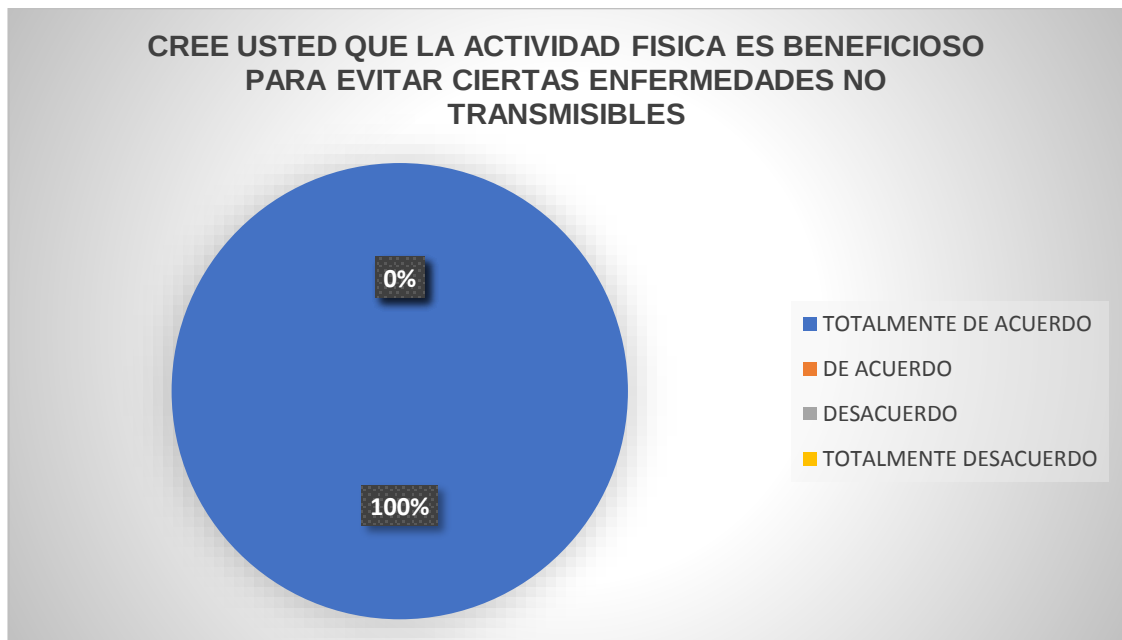
Tabla 17 Actividades físicas previenen enfermedades

DETALLE	CANTIDAD	%
Totalmente de acuerdo	10	100%
De acuerdo	0	0%
En desacuerdo	0	0%
Total, desacuerdo	0	0%
TOTAL	10	100%

Elaborado por: Rodríguez 2021

Fuente: Escuela Benjamín Rosales Azpiazu.

Gráfico 16 Actividades físicas previenen enfermedades



Elaborado por: Rodríguez 2021

Fuente: Escuela Benjamín Rosales Azpiazu.

El 100% de los docentes manifiestan que realizar actividades físicas beneficia en la salud de los niños para evitar enfermedades no transmisibles.

6. ¿Es necesario que los docentes hagan realizar actividades físicas a los niños desde temprana edad?

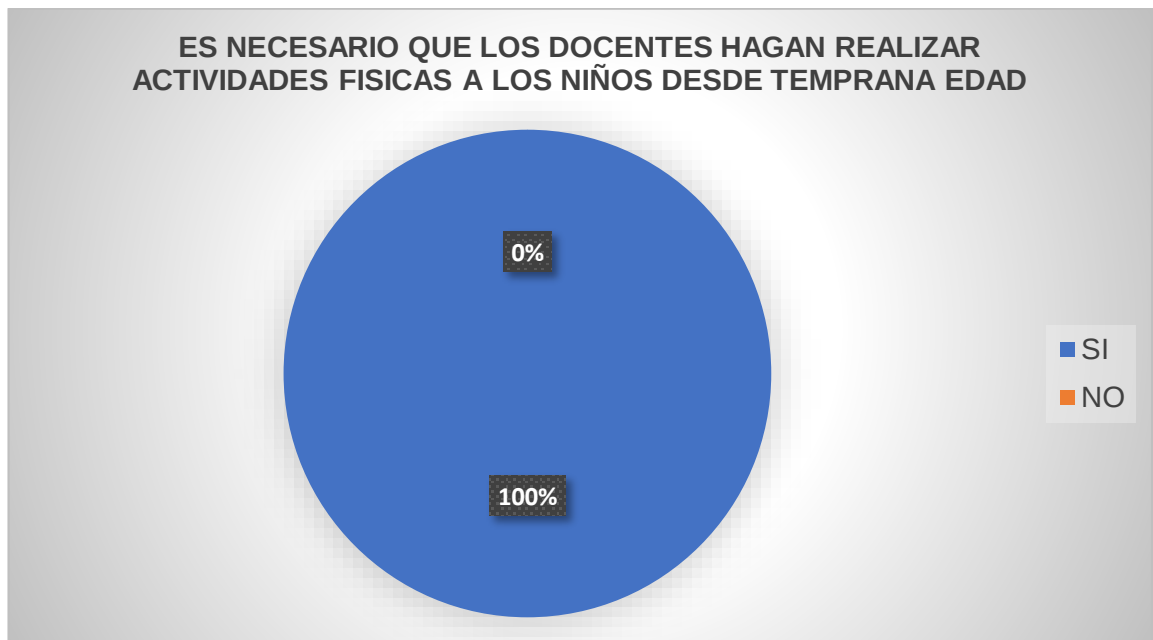
Tabla 18 Actividades a niños en temprana edad

DETALLE	CANTIDAD	%
SI	10	100%
NO	0	0%
TOTAL	10	100%

Elaborado por: Rodríguez 2021

Fuente: Escuela Benjamín Rosales Azpiazu.

Gráfico 17 Actividades a niños en temprana edad



Elaborado por: Rodríguez 2021

Fuente: Escuela Benjamín Rosales Azpiazu.

El 100% de los docentes concluyen que la realización de estimular desde temprano edad con actividades físicas beneficiaría en el proceso del desarrollo integral d ellos niños y niñas.

7. ¿Considera usted que los niños deben realizar actividad física dos veces por semana?

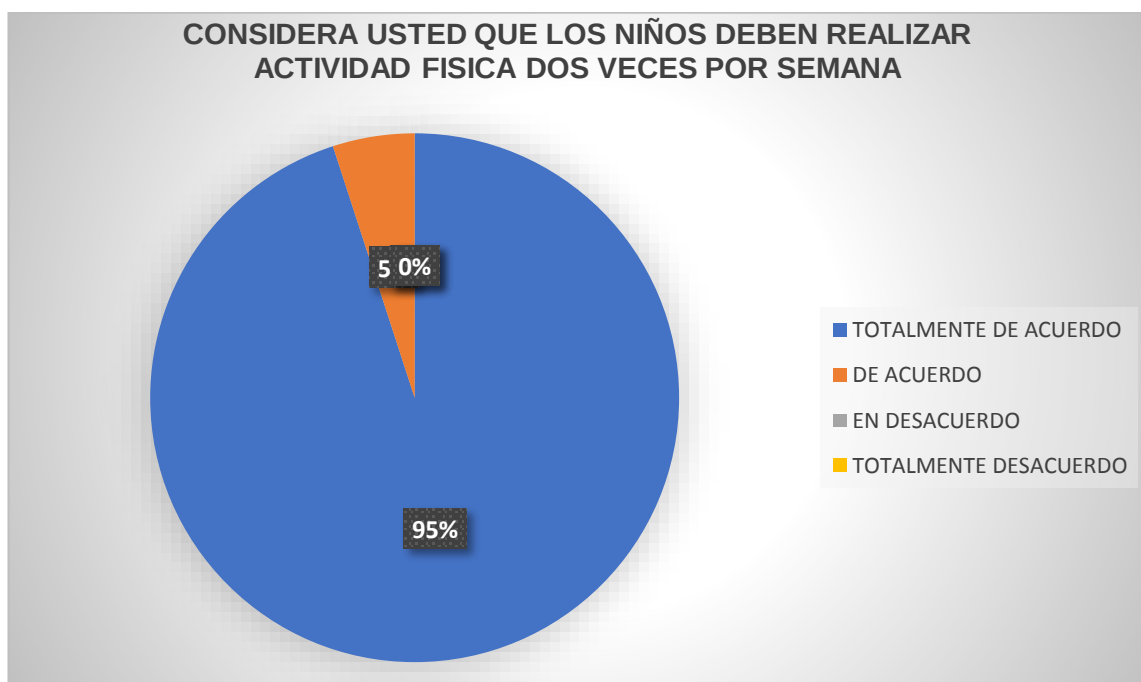
Tabla 19 Actividades físicas dos veces por semana

DETALLE	CANTIDAD	%
Totalmente de acuerdo	8	80%
De acuerdo	2	20%
En desacuerdo	0	0%
Totalmente desacuerdo	0	0%
TOTAL	10	100%

Elaborado por: Rodríguez 2021

Fuente: Escuela Benjamín Rosales Azpiazu.

Gráfico 18 Actividades físicas dos veces por semana



Elaborado por: Rodríguez 2021

Fuente: Escuela Benjamín Rosales Azpiazu.

El 80% está totalmente de acuerdo que por lo menos DOS veces a la semana se debería realizar actividades físicas para prevenir el sedentarismo y las enfermedades no transmisibles como lo manifiesta en currículo de educación inicial.

8. ¿Considera usted que la tecnología ha desplazado en un gran porcentaje a la actividad física?

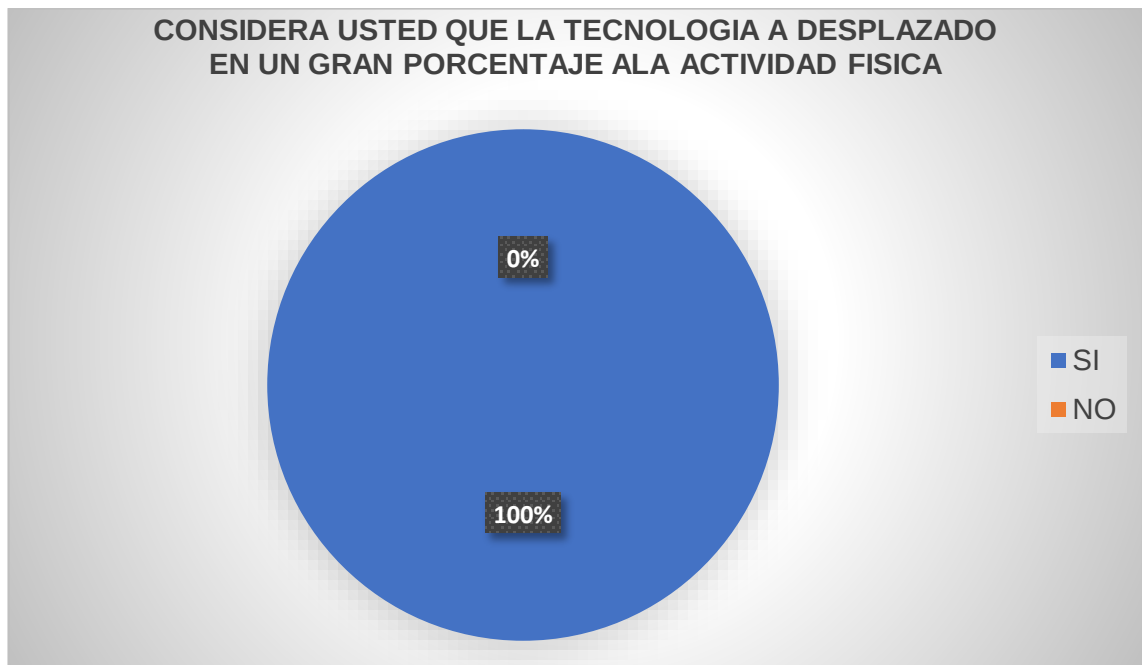
Tabla 20 Tecnología ha desplazado actividades físicas

DETALLE	CANTIDAD	%
SI	10	100%
NO	0	0%
TOTAL	10	100%

Elaborado por: Rodríguez 2021

Fuente: Escuela Benjamín Rosales Azpiazu.

Gráfico 19 Tecnología ha desplazado actividades físicas



Elaborado por: Rodríguez 2021

Fuente: Escuela Benjamín Rosales Azpiazu.

El 100 %de los docentes encuestados nos indica que el uso constante de la tecnología desplaza las posibilidades de movimiento de los niños en la edad escolar.

9. ¿Cree usted que si los niños dejan de hacer actividad física será beneficioso para su salud?

Tabla 21 Salud perjudicada por dejar actividades físicas

DETALLE	CANTIDAD	%
Totalmente de acuerdo	10	100%
De acuerdo	0	0%
En desacuerdo	0	0%
Totalmente desacuerdo	0	0%
TOTAL	10	100%

Elaborado por: Rodríguez 2021

Fuente: Escuela Benjamín Rosales Azpiazu.

Gráfico 20 Salud perjudicada por dejar actividades físicas



Elaborado por: Rodríguez 2021

Fuente: Escuela Benjamín Rosales Azpiazu.

Los docentes están totalmente de acuerdo que el ejercicio es la posibilidad para una buena calidad de vida desde temprana edad.

10. ¿Está de acuerdo que con una guía de actividades físicas aportaría a sus actividades en su planificación?

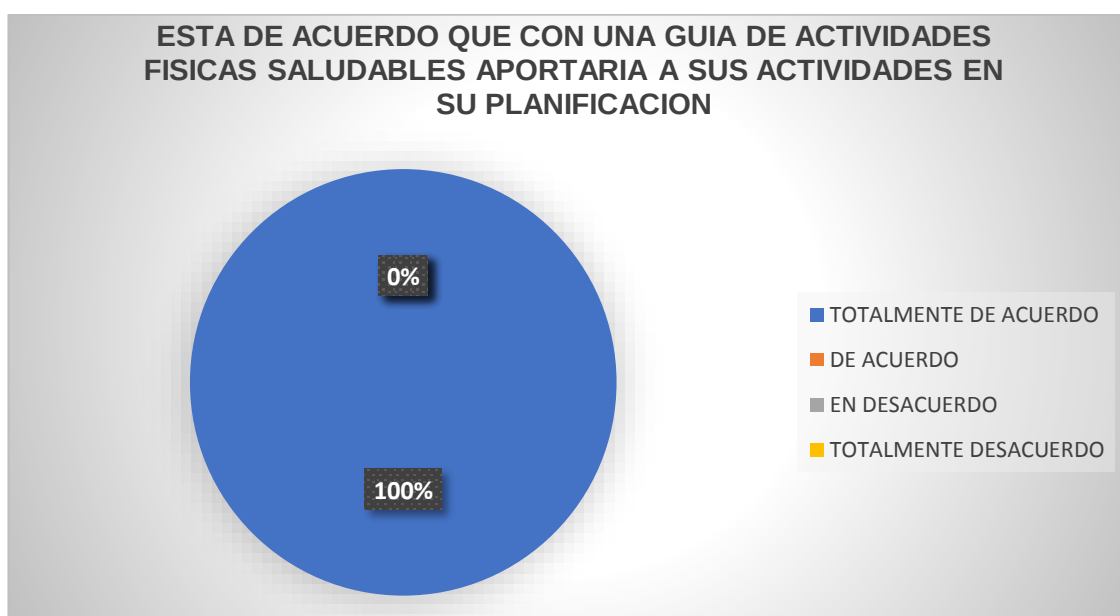
Tabla 22 Aceptación de guía de actividades

DETALLE	CANTIDAD	%
Totalmente de acuerdo	10	100%
De acuerdo	0	0%
En desacuerdo	0	0%
Totalmente desacuerdo	0	0%
TOTAL	10	100%

Elaborado por: Rodríguez 2021

Fuente: Escuela Benjamín Rosales Azpiazu.

Gráfico 21 Aceptación de guía de actividades



Elaborado por: Rodríguez 2021

Fuente: Escuela Benjamín Rosales Azpiazu.

El 100% de los docentes si incluirían las actividades físicas específicas para aplicar en su planificación curricular en beneficio de los niños y niñas

3.6. Cronograma de actividades del proyecto

Tabla 23 Cronograma de actividades

TIEMPO ACTIVIDAD ES	Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre				Octubre			
	2021				2021				2021				2021				2021				2021							
	S e m a n a	S e m a n a	S e m a n a	S e m a n a	S e m a n a	S e m a n a	S e m a n a	S e m a n a	S e m a n a	S e m a n a	S e m a n a	S e m a n a	S e m a n a	S e m a n a	S e m a n a	S e m a n a	S e m a n a	S e m a n a	S e m a n a	S e m a n a	S e M a n a	S e M a n a	S e M a n a	S e M a n a				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Aprobación del tema																												
Investigación bibliográfica																												
Inicio de Tutorías																												
Desarrollo del primer capítulo																												
Recopilación de la información y tabulación de datos																												
Desarrollo del segundo capítulo																												
Instrumentos de evaluación																												
Elaboración de la guía didáctica																												
Desarrollo del tercer capítulo																												
Análisis de datos																												
Desarrollo del cuarto capítulo																												
Recepción y entrega del proyecto de investigación.																												
Sustentación de la tesis																												

Elaborado por: Rodríguez 2021

3.7. Presupuesto

Tabla 24 Presupuesto

CANTIDAD	MATERIAL	V. UNITARIO	VALOR TOTAL
1	SILVATO	\$ 25. ⁰⁰	\$ 25. ⁰⁰
10	PELOTAS	\$ 2. ⁰⁰	\$ 20. ⁰⁰
10	CONOS	\$ 2. ⁰⁰	\$ 20. ⁰⁰
20 MTS.	CUERDA	\$ 0.50	\$ 10. ⁰⁰

Elaborado por: Rodríguez 2021

CAPÍTULO IV

PROPUESTA

4.1. Título

Guía didáctica de actividades físicas para el mejoramiento de la calidad de vida en niños de 5-7 años en la escuela de educación básica fiscal Benjamin Rosales Azpiazu.

4.2. Objetivo

Objetivo General:

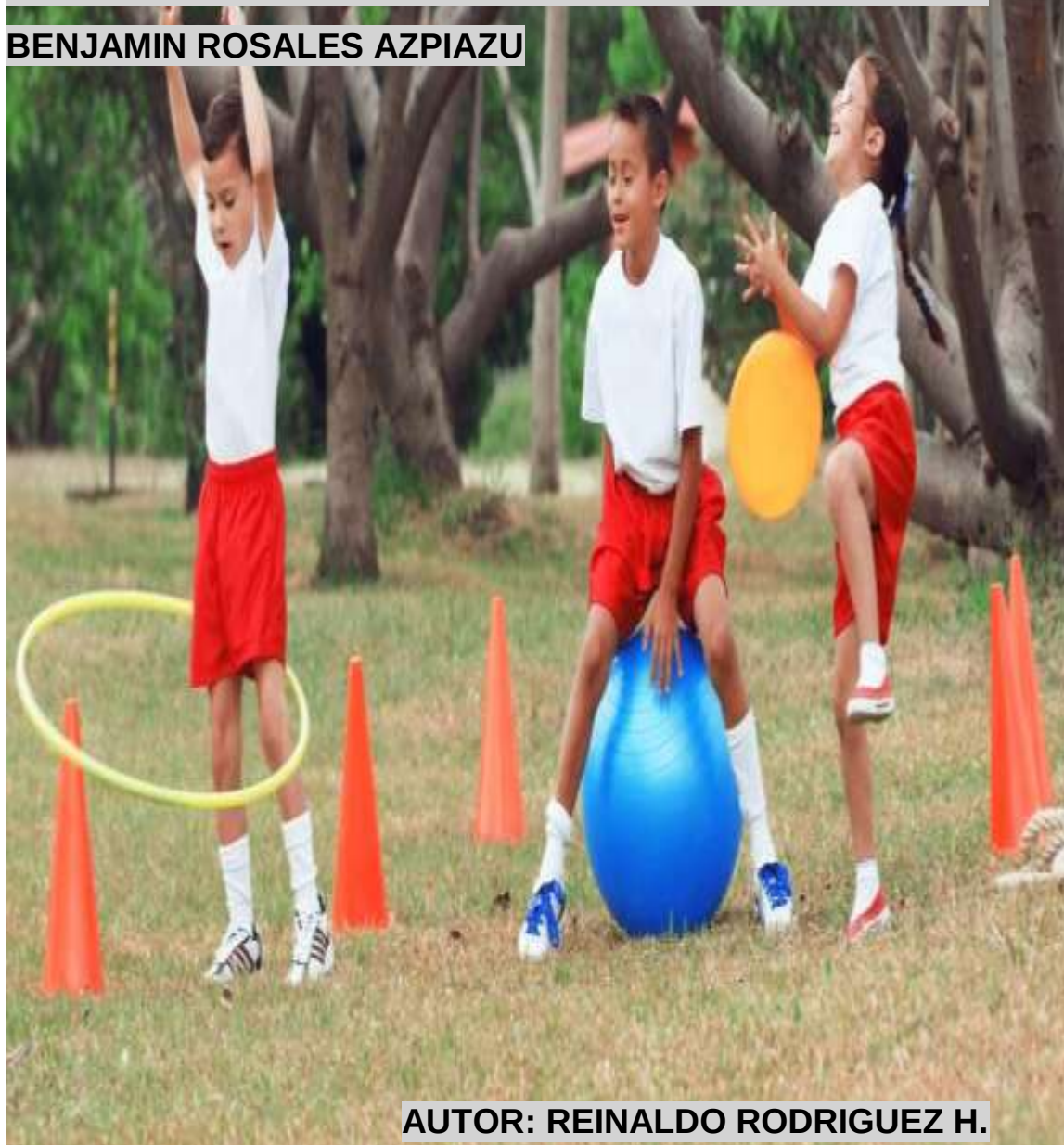
Proponer una guía de actividad física para el mejoramiento de la calidad de vida de los niños de 5 - 7años.

Objetivo especifico

- Aportar con actividades físicas seleccionadas estratégicamente para mejorar la calidad de vida.
- Motivar a los niños de la Escuela Fiscal Básica Completa Benjamín Rosales Azpiazu a que realicen actividad física como hábito.

4.3. Elaboración de la guía

**GUIA DE ACTIVIDADES FISICAS PARA EL MEJORAMIENTO
DE LA CALIDAD DE VIDA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5-7
AÑOS DE LA ESCUELA DE EDUCACION BASICA FISCAL
BENJAMIN ROSALES AZPIAZU**



AUTOR: REINALDO RODRIGUEZ H.

ACTIVIDADES DIRIGIDAS PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOS



ACTIVIDAD #1

NOMBRE DEL JUEGO: CARRERA DE RANAS

Objetivo:

Estimular el desarrollo de la fuerza y la coordinación en el tren inferior.

Desarrollo:

Se colocarán los niños/as en cuclillas. A la señal del profesor/a saltarán como las ranas hacia adelante o hacia atrás, tratando de engañar al niño, el que se equivoque pasa al frente para bailar.

ACTIVIDAD #2

Nombre del juego Carrera de carretillas

Objetivo:

Estimular el desarrollo de la fuerza y la coordinación del tren superior.

Desarrollo:

Se formarán parejas entre los niños/as, debiendo ser iguales en estatura y peso. Coloca dos por parejas habrán de ejecutar en el lugar marcado en la posición que indique el maestro: uno de pie cogiendo las piernas del otro por los tobillos y este apoyado en el suelo con las manos.

Cambiar de posición.

ACTIVIDAD#3

Nombre del juego Relevos arriba y abajo

Objetivo:

Estimular el desarrollo de la coordinación y la velocidad de traslación.

Desarrollo:

Se formarán hileras de niños/as de pie, separados aproximadamente un metro y con piernas abiertas. El primero de cada equipo tendrá un objeto (goma, cuaderno). A una señal del profesor/a pasará el objeto por encima de la cabeza al de atrás, y este a su vez pasará al siguiente entre las piernas, así sucesivamente.

Cuando el objeto llegue al último, este corre para ponerse de primero, repitiendo todo el proceso.

ACTIVIDAD#4

Nombre del juego: Los marineros

Objetivo:

Adquirir dominio de sus habilidades corporales, explorando nuevas posturas, direcciones, velocidad y coordinación.

Desarrollo:

Los niños se colocarán en grupo detrás del docente que actuará y tendrá el cargo de capitán. El capitán es el que dará las órdenes y los niños serán los marineros. Deben de cumplir las órdenes: tenderse de espalda, levantar una pierna, cambiar de lugar, manos arriba, manos abajo, reírse, etc. Los niños deberán obedecer únicamente las consignas que vayan precedidas de la frase "ORDEN DEL CAPITÁN", si cumple las ordenes que no vayan precedidas de esa frase, abandonan el juego y ayudan al capitán a controlar las infracciones que cometen el resto de marineros.

ACTIVIDAD#5

Nombre del juego: El imán

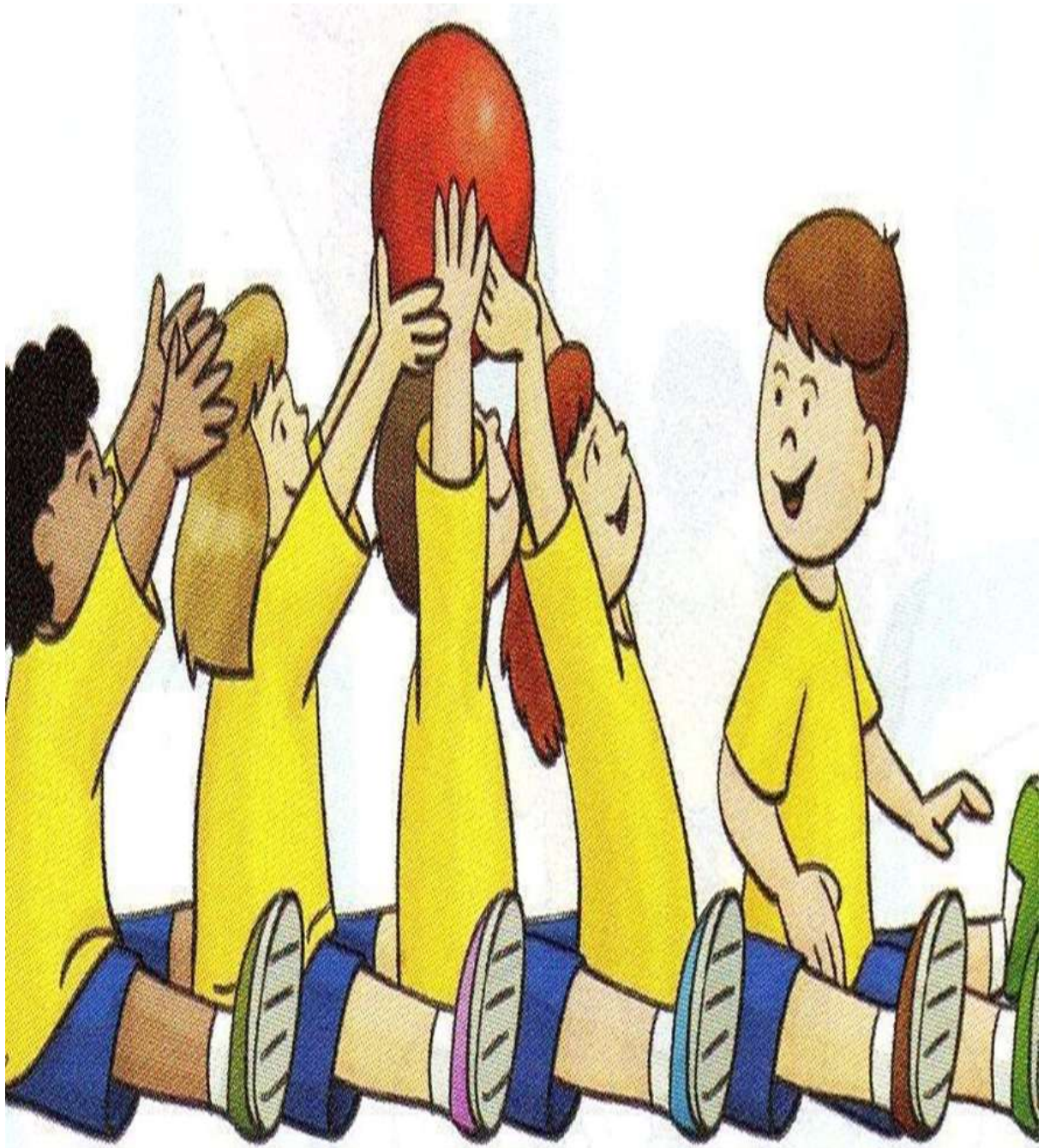
Objetivo:

Desarrollar los niveles de percepción auditiva.

Desarrollo:

Los alumnos hacen movimientos de carrera estacionaria mientras que repiten las instrucciones del profesor. Esta indica un número (que significa el número de personas que se tienen que agrupar), la palabra IMÁN, y una parte del cuerpo (que tienen que unir)

ACTIVIDAD DIRIGIDAS PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS



ACTIVIDAD#1

Nombre del juego: Gallina ciega

Objetivo:

Estimular el desarrollo de la coordinación.



Desarrollo:

Se forman equipos de 7 integrantes, todos con los ojos cerrados excepto uno por equipo.

Cada equipo se forma en hilera tomando los hombros del de adelante donde el último es el que no tiene la vista vendada. El objetivo es que los equipos recorran un circuito o camino guiados por el último de la fila el que puede dar las instrucciones al primero hablándole o transmitiendo un mensaje. El mensaje lo transmite el último apretando el hombro al de adelante el que le apretará el mismo hombro al de adelante suyo, así sucesivamente hasta llegar al primero. Se aprieta el hombro del lado hacia el que se debe girar y mientras más veces se apriete mayor será el giro. Gana el primer equipo en llegar al final del recorrido.

ACTIVIDAD#2

DINÁMICA YO TENGO UNA CASITA

Yo tengo una casita que es así y así

Que por la chimenea sale el humo así
y así

Que cuando quiero entrar, yo golpeo
así y así

Me limpio los zapatos así y así y así

Yo tengo una casita que es así y así

Que por la chimenea sale el humo así
y así

Que cuando quiero entrar, yo golpeo
así y así

Me limpio los zapatos así y así y así

Yo tengo una casita que es así y así

Que por la chimenea sale el humo así y así

Que cuando quiero entrar, yo golpeo así y así

Me limpio los zapatos así y así y así



Actividad #3

DON MATIAS

CONOCE USTED A DON
MATIAS

EL SEÑOR QUE PISO EL TREN,
NO SEÑOR NO LO CONOZCO
QUIERO QUE ME DIGA USTED.
POBRECITO DON MATIAS
EL BRAZO LE QUEDO ASÍ.

CONOCE USTED A DON
MATIAS

EL SEÑOR QUE PISO EL TREN,
NO SEÑOR NO LO CONOZCO
QUIERO QUE ME DIGA USTED.
POBRECITO DON MATIAS
LA PIERNA LE QUEDO ASÍ.

CONOCE USTED A DON
MATIAS

EL SEÑOR QUE PISO EL TREN,
NO SEÑOR NO LO CONOZCO
QUIERO QUE ME DIGA USTED.
POBRECITO DON MATIAS
EL CUELLO LE QUEDO ASÍ.



Actividad #4

EL SEMÁFORO

COLOR VERDE: AVANZAN HACIENDO EL GESTO DE QUE ESTÁN EN UN CARRO

COLOR AMARILLO: SE QUEDAN QUIETOS HACIENDO EL GESTO DE QUE ACELERAN

COLOR ROJO: FRENAN HACIENDO EL SONIDO DE FRENO

BACHE: TIENEN QUE SALTAR



Actividad #5

ACTIVIDADES FÍSICAS DE VELOCIDAD

1.- ARMAR Y DESARMAR.

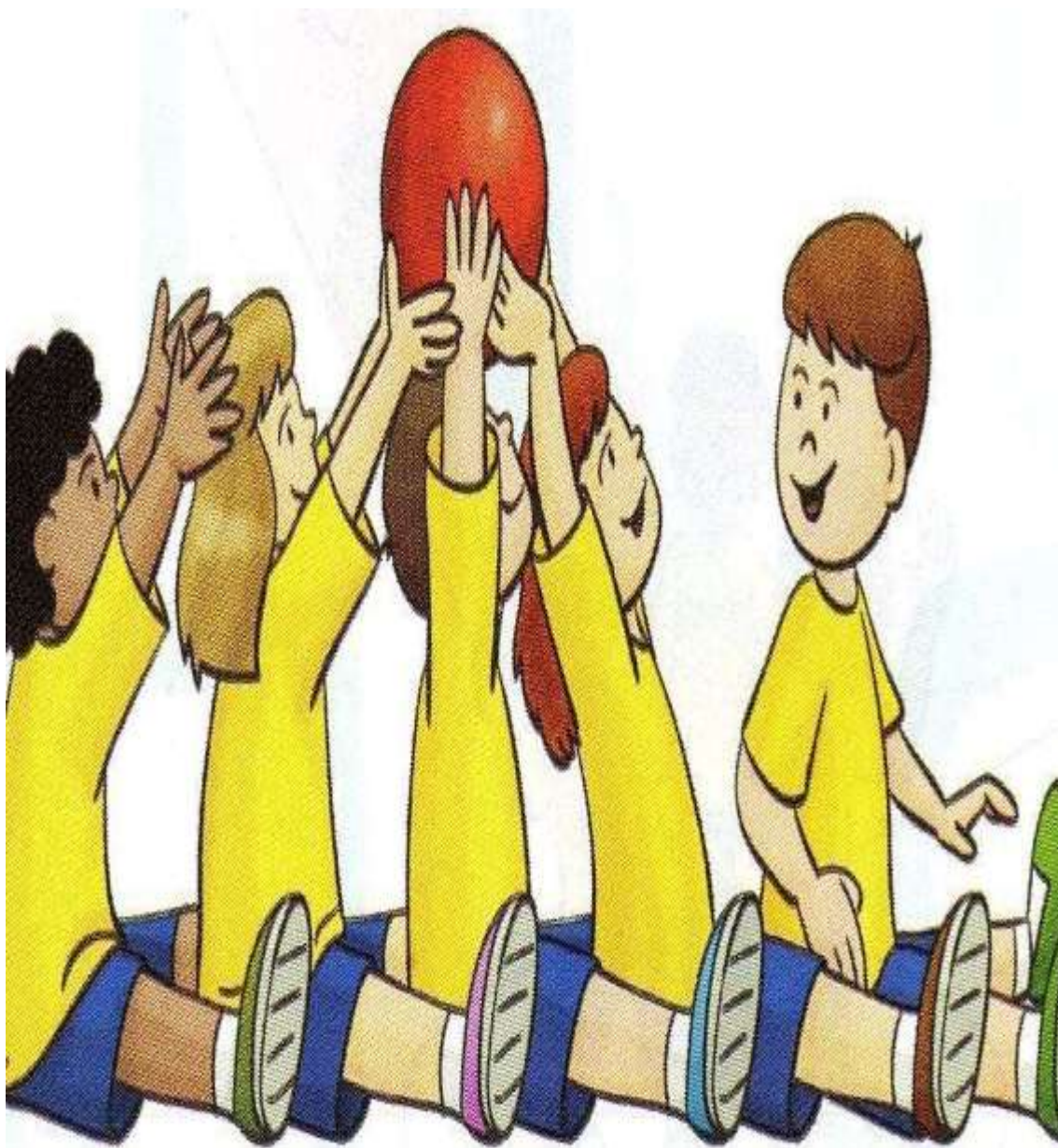
DIVIDIR EN DOS GRUPOS, UBICARSE EN FILA Y CORRER AL OTRO EXTREMO PARA DESARMAR LO INDICADO Y LUEGO DAR LA POSTA AL OTRO COMPAÑERO PARA ARMARLO DE NUEVO.

2.- TRASLAR UN OBJETO DE UN LADO A OTRO

UBICARSE EN FILA AL SILVATO SALE UN ALUMNO Y CAMIBIA LOS OBJETOS DE UN LUGAR A OTRO, REGRESA A LA FILA DANDO LE LA POSTA AL SIGUINTE COMPAÑERO REALIZAN LA MISMA ACTIVIDAD.



ACTIVIDADES DIRIGIDAS PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 7



ACTIVIDAD #1

EL TREN

Objetivo: Coordinación, atención, ritmo.

Contenido

Ubicados en ronda los participantes están atentos al orientador del juego quien cantará la canción «el tren» en la cual se expresan movimientos que deben ser cantados y ejecutados contrarios a los enunciados por el orientador.

Metodología.

CANCIÓN: Yo tengo un tren que va para arriba, Yo tengo un tren que va para abajo, Yo tengo un tren que va para arriba, Yo tengo un tren que va para abajo, para arriba, para abajo.... para arriba, para abajo.... para arriba, para arriba, para arriba, para abajo, para abajo, para abajo»

Duración: tendrá una duración diferente, dependiendo del número de jugadores y la habilidad en el juego.

ACTIVIDAD #2

FORMAR DOS GRUPOS, ATAR UN EXTREMO DE LA SOGA Y LUEGO EL ALUMNO SE SIENTA SOBRE UN CARTON, Y LUEGO JALAR EL OTRO EXTREMO DE LA SOGA, QUIEN LLEGUE AL OTRO ES EL GANADOR.



ACTIVIDAD #3

Juego de la Soga

La soga es marcada con una línea central y dos marcas a cuatro metros de cada lado del centro de la línea. El equipo comienza con la línea central directamente sobre una línea marcada en la tierra, y una vez comenzado el concurso, intentan jalar al otro equipo hasta que la marca más cercana al equipo oponente cruce la línea central, o cuando cometan una falta (cuando un miembro del equipo cae o sienta).



ACTIVIDAD #4

CARRERAS

FORMAR GRUPOS; AL SILVATO CORRER HACIA EL CONO LUEGO REGRESAR Y ATRAPAR AL OTRO COMPAÑERO Y CORRER HACIA EL CONO NUEVAMENTE Y ASI HASTA LLEVAR A TODO SUS COMPAÑEROS.



ACTIVIDAD #5

CARRERAS CON IMPLEMENTOS

FORMAR GRUPOS, EL PRIMERO DE FILA PASA LA PELOTA POR LA ARRIBA HASTA LLEGAR AL ULTIMO, SALE CORRIENDO HASTA EL CONO, REGRESA Y LE ENTREGA LA PELOTA AL PRIMERO DE LA FILA Y SI SUCESIVAMENTE HASTA LLEGAR AL CONO.



CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Podemos decir que este trabajo ayudará a los estudiantes mejorando su calidad de vida y desarrollo bio – psico – social encaminándolo a la ejecución de actividades con la metodología lúdica e incorporándolas en la planificación del docente con la guía de actividades físicas dirigidas para diferentes edades.

Por medio del diagnóstico se evidencia la falta de interés en la práctica de las actividades físicas por ende este proyecto estimulará con el proceso debido y la dedicación adecuada en los hábitos saludables y de bienestar para ellos.

Con la elaboración de una guía de actividades físicas podemos decir que los estudiantes aprovecharán sus tiempos de ocio que le estimulen hábitos saludables y mejora de su formación integral en su aspecto físico.

Recomendaciones

Se recomienda que las actividades físicas sean planificadas en su plan de clases y ejecutadas de manera adecuadas para el desarrollo bio-psico-social por la necesidad vital que posee estas actividades físicas para prevenir el sedentarismo y futuras enfermedades que podrían manifestarse en su proceso de desarrollo integral.

Utilizar esta investigación como un referente para perfeccionarlo en el trabajo metodológico, dirigido al área de la recreación de la Escuela Benjamín Rosales Azpiazu.

BIBLIOGRAFÍA

- Burgués, P., March, J., & Filella, G. (2013). Juegos deportivos y emociones. Propiedades psicométricas de la escala GES para ser aplicada en la Educación Física y el Deporte. *Revista de investigación educativa*, 31(1), 151-165.
- Cornejo, J., Llanas, J., & Alcázar, C. (2008). Acciones, programas, proyectos y políticas para disminuir el sedentarismo y promover el ejercicio en los niños. *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, 65(6), 616-625.
- inteligencialimite.org. (s.f.). *DE QUÉ HABLAMOS CUANDO HABLAMOS DE "CALIDAD DE VIDA"*. Obtenido de https://inteligencialimite.org/inteligencialimite/2021/07/13/de-que-hablamos-cuando-hablamos-de-calidad-de-vida/?gclid=EAlaIQobChMlloCPyqiW8gIVSkpyCh2uFQ04EAAYASAAEgLohPD_BwE
- Ministerio de Salud Pública. (2017). *Introducción a la guía de actividad física dirigida al personal de salud I*. Quito.
- Ministerio del Deporte. (2017). *Ley de deporte*.
- Molina, F. (2018). Educación física, calidad de vida y la nueva sociología de la infancia: Repensando la metodología mixta en sociología. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 33, 69-73.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Gustavo, R. S. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, 18, 67-75.
- Rodríguez, J. M., & López, S. (1993). Afrontamiento, apoyo social, calidad de vida y enfermedad. *Psicothema*, 349-372.

Unicef. (2017). *La primera infancia importa para cada niño*. United Nations Plaza, New York.

Verdugo, Á., & Sabeh, E. (2002). Evaluación de la percepción de calidad de vida en la infancia. *Psicothema* , 6-91.

ANEXOS

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA DE LA
ESCUELA BENJAMIN ROSALES AZPIAZU**

1.- ¿Cree usted que las actividades físicas son beneficiosas para la salud del niño?

SI		NO	
----	--	----	--

2.- ¿Después de las actividades académicas que tipo de actividades realiza el niño?

Tv	
Internet	
Video juegos	
Actividad física	

3.- ¿Qué actividad realiza con mayor frecuencia?

Actividad deportiva	
Actividad recreativa	
Uso de la tecnología	

4.- ¿El entorno familiar realizan actividades físicas como un hábito para la salud?

SI		NO	
----	--	----	--

5.- ¿Considera usted que las actividades físicas previenen enfermedades?

SI		NO	
----	--	----	--

6.- ¿La práctica regular de actividades físicas en niños ayuda en la prevención de la obesidad?

SI		NO	
----	--	----	--

7.- ¿La práctica regular de actividades físicas en niños ayuda en la prevención de las enfermedades cardiovasculares?

SI		NO	
----	--	----	--

8.- ¿Realizar actividades físicas incrementa la autoestima y fomenta la capacidad de concentración

SI		NO	
----	--	----	--

9.- ¿Considera usted que la tecnología ha desplazado en un gran porcentaje a la actividad física?

SI		NO	
----	--	----	--

10.- ¿Le aportaría una guía de actividades físicas para incrementar a la salud de los niños y niñas?

SI		NO	
----	--	----	--

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DE LA
ESCUELA BENJAMIN ROSALES AZPIAZU**

1.- ¿Cree usted que la actividad física es importante para la salud del niño?

SI		NO	
----	--	----	--

2.- ¿Se practica Actividades Físicas en la Escuela fiscal Benjamín Rosales Azpiazu?

SI		NO	
----	--	----	--

3.- ¿Considera usted que la práctica de las Actividades Físicas beneficia al desarrollo integral de los niños?

SI		NO	
----	--	----	--

4.- ¿Considera Ud. ¿Que en la actualidad se les da la importancia suficiente a las actividades física dentro del currículo educativo?

SI		NO	
----	--	----	--

5.- ¿Cree usted que la actividad física es beneficioso para evitar ciertas enfermedades no transmisibles?

SI		NO	
----	--	----	--

6.- ¿Es necesario que los docentes hagan realizar actividades físicas a los niños desde temprana edad?

SI		NO	
----	--	----	--

7.- ¿Considera usted que los niños deben realizar actividad física dos veces por semana?

Totalmente de acuerdo	
De acuerdo	
En desacuerdo	
Totalmente desacuerdo	

8.- ¿Considera usted que la tecnología a desplazado en un gran porcentaje a la actividad física?

SI		NO	
----	--	----	--

9.- ¿Cree usted que si los niños dejan de hacer actividad física será beneficioso para su salud?

SI		NO	
----	--	----	--

10.- ¿Está de acuerdo que con una guía de actividades físicas aportaría a sus actividades en su planificación?

Totalmente de acuerdo	
De acuerdo	
En desacuerdo	
Totalmente desacuerdo	