

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



**Las actividades motrices y su influencia para reducir el peso en los
estudiantes del nivel secundario**

Trabajo Académico

Para optar el Título de segunda especialidad Profesional en
Educación Física

Autor

Frank Maykol Rondoy Zapata

Piura

2022

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



**Las actividades motrices y su influencia para reducir el peso en los
estudiantes del nivel secundario**

Trabajo Académico aprobado en forma estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (presidente)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (miembro)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

Piura

2022

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



**Las actividades motrices y su influencia para reducir el peso en los
estudiantes del nivel secundario**

La suscrita declara que el trabajo académico es original en su contenido

Frank Maykol Rondoy Zapata (Autor)

..... 

Villar Astudillo Nexar Hernando(Asesor)

..... 

Piura

2022



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Piura, a los treinta y uno días del mes de julio del año dos mil veintidós, se reunieron sincrónicamente a través de Google meet, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, a los coordinadores del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes el Dr. Segundo Oswaldo Albuquerque Silva, el Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, y un representante del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, el Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "Las actividades motrices y su influencia para reducir el peso en los estudiantes del nivel secundaria para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación Física al señor(a). **FRANK MAYKOL RONDOY ZAPATA**

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de **18**.

Por tanto, **RONDOY ZAPATA FRANK MAYKOL**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación Física.

Siendo las trece horas con treinta minutos el presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

Dr. Segundo Oswaldo Albuquerque Silva
Presidente del Jurado
DNI: 25772336

Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Secretario del Jurado
DNI: 00230120

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena
Vocal del Jurado
DNI: 43852105

Las actividades motrices y su influencia para reducir el peso en los estudiantes del nivel secundario

INFORME DE ORIGINALIDAD

5%	3%	0%	2%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.upse.edu.ec	2%
	Fuente de Internet	
2	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes	2%
	Trabajo del estudiante	
3	repositorio.untumbes.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
4	repositorio.unp.edu.pe	<1%
	Fuente de Internet	
5	repositorio.unsa.edu.pe	<1%
	Fuente de Internet	
6	inba.info	<1%
	Fuente de Internet	

Dr. Nexar Hernando Villar Astudillo
Asesor

Excluir citas Activo Excluir coincidencias < 15 words
Excluir bibliografía Activo

DEDICATORIA

Agradecer a Dios y a toda mi familia por estar siempre pendiente de mi superación como docente ya que en todo momento debemos buscar la superación personal y cuanto más cuando lo hacemos en compañía de una persona muy cercana en nuestras vidas es por tal motivo que pongo a disposición este trabajo monográfico.

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento a todos los profesores de este centro de estudios superiores por darnos la oportunidad de poder continuar superándonos en el aspecto técnico pedagógico que nos servirá para poder enseñar a nuestros estudiantes.

Asimismo, felicitar a todos los docentes por sus sabias enseñanzas y que son de grandes aportes para seguir fortaleciendo nuestros conocimientos y así mejorar en la parte pedagógica como docentes y en nuestra formación académica.

Asimismo, a las personas que han formado parte de esta formación docente para obtener esta segunda especialidad en nuestra vida profesional gracias por sus enseñanzas, consejos, apoyo, motivación y acompañamiento pedagógico.

Tabla de contenido

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES	i
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES	ii
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES	iii
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I	3
ANTECEDENTES	3
1.1.- Antecedentes de estudio	3
1.1.1.- Antecedentes a nivel internacional.....	3
1.1.2.- A nivel nacional.	4
1.1.3.- Antecedentes Regionales.....	5
CAPITULO II	6
MARCO TEORICO	6
Marco teórico.....	6
2.1.- La actividad motriz y su definición etimológica.....	6
2.2.- Definición según la Real academia Española de actividad motriz.....	7
2.2.1.- Sobrepeso infantil y sus fundamentos teóricos	8
2.2.2.-El sobrepeso.	10
CAPITULO III	14
MARCO CONCEPTUAL	14
EL SOBREPESO Y LA ACTIVIDAD MOTRIZ	14
3.1.- El sobrepeso Infantil.....	14
3.2.- El índice de masa corporal y su clasificación	14
3.3. - El sobrepeso y sus síntomas:	15
3.4.- Diagnóstico del sobrepeso infantil	16
3.5.- Tratamientos y prevenciones infantiles del alto índice de sobrepeso	17
3.6.- Actividad motriz.....	19
3.6.1.- Las actividades motrices recreativos.....	20
3.6.2.- La actividad motriz sus aspectos generales en los educandos	21
3.6.3.- Las actividades motrices en estudiantes obesos	21
3.6.4.- Inactividad de actividades motrices	23
3.6.5.- Desempeño y estrategias docentes	23
3.6.6.-Estrategias didácticas para el desarrollo de la actividad motriz.....	25

3.7.- Valoración de la actividad motriz	27
3.8.- Beneficios de la actividad motriz	27
3.9.- Modelos de actividades motrices	29
CONCLUSIONES	33
PRIMERO. –	33
SEGUNDO.	33
TERCERO.	33
RECOMENDACIONES	35
REFERENCIAS CITADAS	36

RESUMEN

El trabajo basado en actividades motrices en los estudiantes les permite llevar una vida activa saludable, la actividad motriz ejerce una gran influencia en la disminución de diversos tipos de enfermedades en el ser humano evitando así el sobrepeso en los estudiantes, es por ello que ponemos a disposición de todos los docentes, especialmente en el área de educación física, este trabajo de investigación, está enfocado a la actividad motriz para evitar el sobrepeso, como los malos hábitos de vida, esto permite que los estudiantes tengan una vida sedentaria, propensa al sobrepeso, como fruto de este trabajo tenemos la opción de motivar a nuestros alumnos a realizar actividades motrices en cualquier momento y especialmente en su tiempo libre.

Palabras clave: Actividades motrices, sobrepeso, consecuencias.

ABSTRACT

The work based on motor activities in the students allows them to lead a healthy active life, the motor activity exerts a great influence in the reduction of various types of diseases in the human being, thus avoiding overweight in the students, it is for this reason that we make this research work available to all teachers, especially in the area of physical education, is focused on motor activity to avoid being overweight, such as bad lifestyle habits, this allows students to have a sedentary life, prone to being overweight, As a result of this work, we have the option of motivating our students to carry out motor activities at any time and especially in their spare time. From Spanish to

Keywords: Motor activities, overweight, consequences

INTRODUCCIÓN

En el siguiente trabajo de investigación se abordarán problemáticas direccionadas con la falta de actividades motrices para prevenir enfermedades especialmente el sobrepeso en los estudiantes, muy especialmente en el nivel de educación secundaria en nuestro país. En este trabajo, se intentará conocer cuál es la problemática que existe en cuanto a este problema que aqueja a nuestros estudiantes en la actualidad.

Todo maestro debe sentir la necesidad de conceptualizar el significado o de este tema denominado sobrepeso, aunque muchos desconocemos de sus patologías podemos decir que es un mal que induce a la mortalidad y morbilidad en el ser humano lo que da como resultado otras enfermedades en los estudiantes, permitiendo males y lesiones. Para evitarlo es importante que el estudiante conozca que a través de la actividad motriz, basada en ejercicios motrices, y antropométricos evitara estos riesgos de enfermedades cardiovasculares. Por tal motivo es necesario motivar a nuestros estudiantes a la realización de prácticas de actividades motrices y así evitaremos esta enfermedad que está aquejando a muchas personas.

En la actualidad este mal crece a grandes porcentajes y nuestra preocupación es analizar sus causas y consecuencias para impartir a nuestros estudiantes conocimientos sobre este tema, estableciendo programas de actividades motrices en los niños, jóvenes y adultos para evitar consecuencias graves en el futuro.

Proponemos en este trabajo monográfico algunas sugerencias de actividades motrices que se deben tomar en cuenta para su práctica con los estudiantes motivándolos en todo momento para su práctica dándoles a conocer sus graves consecuencias.

Este trabajo de investigación pretende también brindar algunas estrategias o metodologías como también conceptos o términos para prevenir. Por eso el docente de educación física debe planificar en todo momento en sus sesiones de aprendizaje actividades motrices.

En esta oportunidad hemos planteados los siguientes objetivos:

Como objetivo general de este trabajo monográfico tenemos:

- Analizar la influencia de la actividad motriz para disminuir el sobrepeso en los estudiantes del nivel secundario

Planteamos como objetivos específicos

- Determinar el efecto que tiene la actividad motriz con el sobrepeso en los estudiantes del nivel secundario
- Determinar la relación entre sobrepeso en los estudiantes del nivel secundario que no realiza actividad motriz

Asimismo, nuestro trabajo monográfico está elaborado por capítulos, conclusiones, recomendaciones y bibliografía.

En el Capítulo I ubicamos los antecedentes internacionales como también los antecedentes que hemos encontrado a nivel nacional y local.

Para el siguiente, planificado en nuestro trabajo monográfico, o sea, el Capítulo II, abarcaremos todo lo relacionado con la parte teórica.

En el tercer capítulo el marco conceptual del estudio, redactamos las conclusiones, recomendaciones y finalizamos con las referencias bibliográficas.

CAPITULO I

ANTECEDENTES

1.1.- Antecedentes de estudio

Con la finalidad de brindar un buen aporte a los docentes e la especialidad de educación física y para que nuestro trabajo monográfico tenga un aporte técnico y científico, hemos recurrido a innumerables bibliotecas virtuales para conseguir antecedentes de estudio y diversos materiales bibliográficos, para sustentar el trabajo que estamos poniendo a disposición de los maestros, este trabajo sobre el trabajo de actividades motrices permitirá informar a maestros y estudiantes sobre la importancia del ejercicio motriz y mejorar nuestra salud para que así de esa manera estar sanos y evitar enfermedades especialmente la de nuestro tema que es el sobrepeso.

1.1.1.- Antecedentes a nivel internacional.

Ampuero Santos. (2018) en su Tesis denominada “La actividad motriz como estrategia metodológica para disminuir el sobrepeso y evitar enfermedades” en niños y niñas de la ciudad Yucatán de México, al leerlo y analizar de forma minuciosa este trabajo de investigación hemos terminado de analizarlo y hemos obtenido las siguientes conclusiones:

La actividad motriz permite disminuir el sobrepeso ya que al practicarlas el niños o niña activa diversos movimientos corporales que le permiten mejorar su coordinación, equilibrio y diversas posturas de su esquema corporal.

Segura y Martínez (2018). En su tema titulado “Aplicación de actividades motrices en niños de educación inicial”. Podemos decir que en esta actividad motriz participaron alrededor de 118 niños, utilizándose como instrumentos de diagnóstico una ficha de información y como instrumentos de evaluación a los registros anecdóticos. Llegando a la conclusión de utilizar este trabajo como antecedente más, porque presenta a las actividades motrices como medio para mejorar las distintas habilidades destrezas motrices en los niños de educación inicial.

Vargas y Durand (2019). En su investigación que lleva por nombre “ La actividad motriz como medio para mejorar la práctica de valores en los educandos de educación secundaria. En este trabajo investigativo la intención de los maestros que la elaboraron fue la de motivar y masificar la práctica de la actividad motriz en para mejorar la práctica de

valores en ellos dentro y fuera de aula. Para realizar esta investigación se utilizó a 85 estudiantes. Para la respectiva evaluación y recoger la información necesaria y para saber si se realiza o no actividades motrices con los estudiantes se utilizó una lista de cotejos, este trabajo para mi entender lo he considerado como un antecedente más para nuestro trabajo, porque su material bibliográfico tiene mucha similitud al nuestro, además las estrategias que se emplearon a cargo de las maestras dan como prioridad la enseñanza de las actividades motrices mediante los juegos motores dentro del área de psicomotricidad además nos sirven como guía para poderla tomarla en el trabajo monográfico denominado “La actividad motriz y su influencia para reducir el sobrepeso en los niños del nivel secundario y que estamos proponiendo en nuestra investigación.

1.1.2.- A nivel nacional.

Trabajo de investigación presentada por Malásquez y Revilla, (2020) Tesis de pre grado denominada “La enseñanza de la actividad motriz en estudiantes integrantes de este nivel primordial de estudio mejora su nivel intelectual” Lima (Tesis U.N.F.V. – 2020). En este trabajo de investigación se llegó a la conclusión que las docentes siempre aplican sus sesiones de aprendizajes antes de comenzar sus actividades pedagógicas cada día realizan algunas secuencias de actividades motrices con los niños, manifestando estos un gran entusiasmo y alegría para posteriormente realizar sus tareas cotidianas en el aula.

Tesis presentada por Carrión y Rueda (2019). Este trabajo lo encontramos con la siguiente denominación “La ejecución de actividades motrices y su mejora en los aprendizajes de la escuela pública “Maestro de galilea” del distrito de Ancón (2019). Este trabajo investigativo se realizó con 105 niños, y lo hemos considerado como un antecedente más se porque las actividades motrices en sus diferentes ejecuciones mejora en gran manera el nivel intelectual de los estudiantes pertenecientes a este nivel, además las actividades motrices son de mucho beneficio para el logro de las competencias intelectuales en los estudiantes del nivel inicial.

En nuestro recorrido virtual para encontrar tesis como antecedentes al nuestro trabajo encontramos la siguiente y que fue presentada por Arístides Carrasco (2019). Denominada “Relación de la actividad motriz en los niños del nivel ciclo II y III de la educación básica regular en la mejora de sus habilidades motoras básicas de la región de Ucayali -2019”. Este

trabajo nos plantea la ideal como la actividad motriz bien ejecutada y planificada permite mejorar las habilidades motoras básicas de los niños del nivel inicial, esta trabajo tuvo como muestra a 95. Para su respectiva recolectar de información necesaria y logros los objetivos que se necesitan, se utilizó como instrumentos de evaluación y de medición motriz un pre test y post test. basado en actividades motrices. Consideramos este trabajo de investigación como antecedente porque propone que, mediante actividades motrices básicas, durante el trabajo diario pedagógico con los niños, permite al niño disfrutar de estas actividades y mejorar sus habilidades motrices básicas por lo tanto mejora la expresión corporal en ello.

Otra Tesis que encontramos en nuestro recorrido virtual de indagación fue la presentada por Ávila, Atoche (2019). Con la siguiente denominación “Aplicación de las actividades motrices y su relación con los deportes”. La investigación que trabajaron estos maestros fue con la intención de obtener su grado de Licenciado en Psicomotricidad y para nosotros es considerado un estudio de información, que nos brindó información conceptual para nuestro trabajo monográfico.

1.1.3.- Antecedentes Regionales

Troncos Roberto (2017). Las actividades motrices y su relación con la mejora de la expresión motriz en los niños de la IEI 503 de la provincia de Sullana 2017. Esta tesis elaborada para tener el grado de Licenciado en Educación Inicial en la UNP su objetivo es conocer la relación que existe entre las actividades motrices y la expresión motriz. Los instrumentos utilizados fueron la encuesta y lista de cotejo, entonces podemos asumir, que al realizar actividades motrices en jornadas de trabajo pedagógico con niños a diario mejora la expresión motriz, todo ello enseñado por maestras del área de educación psicomotriz en los niños. Se considera como antecedente porque se utilizó la metodología, el tipo, diseño, y nivel de acuerdo a nuestro trabajo monográfico.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

Marco teórico

Para el desarrollo de la presente monografía he creído conveniente sustentar el marco teórico con las siguientes teorías del trabajo de investigación denominado “Las actividades motrices para disminuir el peso en los estudiantes del nivel secundario”

2.1.- La actividad motriz y su definición etimológica

Para investigar el termino actividad motriz, diremos que es de gran importancia conocer cuáles son sus orígenes etimológicos y podemos decir que derivan de dos palabra que se relacionan con este nombre:

La palabra “Activitas” proviene del latín “activus”, que puede traducirse como “activo” o “practicante”.

De esta manera la palabra “motor”, también procede del latín, “triz”, deriva, del término griego “trix”, que indica algo “causante o efecto”.

Este mismo término movimiento nombra a la actividad como su sinónimo de practicar, ejercitarse corporalmente.

Podemos definir al término actividad motriz como una acción de movimiento que se realiza constantemente

Otros beneficios de actividad motriz es que fortalece los músculos del cuerpo en todas sus dimensiones, aparte que disminuye el estrés.,

La actividad motriz se define también como la acción que beneficia también en lo siguiente:

- Mejora la autoestima de la persona.
- Permite reducir el estrés.
- Aporta alegría y buen bienestar, pues al activarse libera endorfinas.
- Previene enfermedades como, el colesterol, y la osteoporosis
- Mantiene y fortalece el sistema óseo.
- La actividad motriz contribuye a mejorar la depresión.

La actividad motriz ayuda el nivel intelectual y cognitivo de los practicantes, da energía y vigoriza, también ayuda a la práctica y mejora de los valores

La actividad motriz ayuda a mejorar las capacidades físicas motrices en los estudiantes y a quienes lo practica son de gran beneficio para la salud

La actividad motriz muy especialmente relacionada con las capacidades de caminar, trepar, reptar, saltar son consideradas actividades motrices muy conocidos, cuando se practica deporte podemos decir que también estamos realizando actividad motriz que son importantes para los seres humanos. .

Diccionario Real academia española (2019) la actividad motriz son una serie de juegos lúdicas, tareas realizadas en un determinado lugar o espacio llámese plataforma deportiva, cancha deportiva, Este vocablo etimológicamente proviene del latín activitas una de las formas del sustantivo abstracto de activus o activo, participativo, que está constantemente en acción.

2.2.- Definición según la Real academia Española de actividad motriz

Si definimos el termino o la palabra ejercicio físico llegamos a la conclusión que es una palabra bien conocida por todos los seres humanos y que tienen sus neuronas muy activas especialmente los niños, jóvenes y adultos entonces para aprender a desarrollar las habilidades motrices y su esquema motriz el ejercicio físico tienen sus bases prácticas en los llamados juegos lúdicos.

Todos los maestros debemos practicarlas juntos con nuestros estudiantes y debemos de darles mucha importancia porque estas actividades motrices, también las podemos denominar actividades o juegos lúdicos, ya que de estas dependen la mejora de las destrezas y habilidades motrices en el educando del nivel secundario. Cuando el estudiante comienza a desarrollar sus habilidades y destrezas físicas motrices debe aprender a que cada actividad motriz se le debe dar sus respectivas pausas necesaria de recuperación durante el transcurso de su progreso, en definitiva, debe conocerse que toda actividad motriz le son de gran beneficio para mejorar sus destrezas motrices, la personalidad y emociones en su organismo.

Podemos recalcar que es indispensable y adecuado el trabajo de actividad motriz ya que causa mejoras a nivel individual y colectiva en cuanto a las interrelaciones humanas, y también sirven para desarrollar la autoestima y las emociones. Además de ello el niño podrá posteriormente organizar o planificar solo sus actividades motrices con autonomía y decisión personal.

Las actividades motrices tienen una función muy importante dentro del currículo nacional.

Son de mucha importancia porque dentro de este currículo nacional están inmersas, encontrando contenidos relacionados con la motricidad y la corporeidad todo ello con la finalidad de desarrollar las destrezas motrices y mejora de lo socioemocional.

Si trabajamos los contenidos que plasma el currículo nacional nos permitirá desarrollar la motricidad en el educando de la educación básica en nuestro país.

2.2.1.- Sobrepeso infantil y sus fundamentos teóricos

Los problemas nutricionales y alimenticios en nuestro entorno, provincia y país, sobre la desnutrición en los estudiantes, llámese el sobrepeso y la anemia tienen como factor que se genera con alimentos que se consumen de escasa o una escasa calidad nutritiva, contribuyendo también grandes limitaciones en los productos alimenticios que se consumen los que tienen su origen en lo natural para personas o estudiantes que radican en sitios muy alejados de la ciudad como son las zonas rurales basados en frutas y verduras

tanto en zonas rurales como también en zonas urbanas, creando una situación difícil de contrarrestar como son las enfermedades crónicas y la desnutrición como también unos de las graves enfermedades que aquejan a muchas personas como es la obesidad acrecentada en gran cantidad de personas que no realizan actividad motriz o por consumir alimentos poco nutritivos acentuado de normas poco dietética de alimentos que no son saludables y que se caracterizan con un enorme y elevado consumo de alimentos escasos basados en alimentos poco nutritivos y con escasos productos que son naturales y con gran cantidad de azúcar y posiblemente de las llamadas comidas chatarras, como también con una bajo consumo de alimentos naturales que si son nutritivos, sucede en nuestra realidad o a nivel local, provincial, regional y nacional como una gran demanda de productos alimenticios variados y de distintos tipos, que enriquecen nuestra gastronomía ofertando novedad en los productos en estos últimos años, donde hoy aparecen diversos productos de gran calidad nutricional.

El sobrepeso y la obesidad según el organismo denominado Organización mundial de la salud se conceptualizan como la acumulación de enorme, excesiva y anormal acumulación de especies grasosas que puede ser perjudiciales para nuestro organismo y que nuestro cuerpo sea saludable.

El sobrepeso podríamos definirla como el aumento de grasa corporal; hasta hace poco tiempo a nivel clínico se le daba poca importancia, en la actualidad se ha acrecentado en niveles muy elevados en nuestros estudiantes especialmente en nuestro país y porque no decirlo a nivel también internacional. El sobrepeso en términos significa una gran disminución en la expectativa del ciclo vital de vida de por lo menos unos siete años porque se presenta innumerables alteraciones físicas, motrices y fisiológicas o psicológicas complicándose con graves consecuencias a largo, mediano y corto plazo como: la diabetes, hipertensión arterial, desarreglos hormonales, hiperlipidemia, depresión por el llamado bullinga nivel educativo.

Un problema grave en la actualidad y que aqueja a muchas personas es el sobrepeso infantil donde su principal característica es la gran acumulación y cantidad de especies grasosas en el esquema corporal de los estudiantes. El excesivo cúmulo de grasa en el esquema corporal supone un condicionante total para tener una buena salud general, disponiendo de esta manera a la persona diferentes síntomas que se pueden asociar a esta enfermedad. Esta patología tiene como principal característica un aumento de la masa en sustancias tóxicas, grasosas gestadas por un gran cúmulo del peso, notándose enormemente

en exagerado aumento de las denominadas reservas energéticas del cuerpo con acumulación especie grasosa. Se aplica esta terminología debido a que forma parte de enfermedades del grupo que no se puede seguir un tratamiento para sanar con la medicina denominada terapéutica del que se dispone en nuestra actualidad.

Ahora no debemos problematizar los términos excesivo sobrepeso con obesidad, ya que por ejemplo un deportista culturista físico tiene enorme masa muscular diremos que toda persona llamada o denominada obesa tiene excesivo sobrepeso, no obstante, una persona con gran sobrepeso no tiene que ser necesariamente obesa, pero no debemos olvidar y hay que tener en cuenta que todo sobrepeso genera obesidad.

Podemos también mencionar que el llamado sobrepeso es un excesivo aumento de peso, mientras que la obesidad la entendemos como una excesiva acumulación de grasa en el tejido adiposo. Una persona normal con sobrepeso es un ser humano que ingiere alimentos más de lo que necesita su cuerpo para estar equilibrado, en cambio una persona que es obesa, su sobrepeso tiene relación con alguna enfermedad que pueden ser cardiovascular, hipotiroidismo o alto incremento de fármacos y drogas

2.2.2.-El sobrepeso.

Cuando hablamos de sobrepeso estamos hablando de un tema muy controversial que aqueja a un sin número de persona en esta oportunidad queremos brindarles algunos argumentos teóricos de parte o de acuerdo a varios autores e investigadores epistemológicos, argumentando autores de renombre determinan o conceptualizan al sobrepeso como la acumulación de masas de grasa en el cuerpo de la persona humana, también los médicos la catalogan y le consideran como una enfermedad de alto riesgo para la vida del ser humano, por sus múltiples factores de complejidad y consecuencias, el llamado sobrepeso se relacionada con innumerables desordenes metabólicos, incluidas la intolerancia a la glucosa, hiperlipidemia, complicaciones cardiovasculares y accidentes vasculares cerebrales como lo considera (Damaso, 2018)

Según, Halpern (2019), el sobrepeso tiene múltiples divisiones o síntomas que puede aquejar a la persona una puede ser según el esquema corporal de quien la padece, hay dos

maneras que la podemos detectar dependiendo de cómo la grasa es distribuida en el cuerpo humano.

Uno de los primeros argumentos es cuando la grasa se concentra en el tronco, o en el abdomen o en el tórax, haciendo hincapié de ello cuando observamos en los demás miembros superiores e inferiores tienes menos volumen de grasa que en las demás partes del cuerpo, con predominancia en los hombres y es llamada o denominada sobrepeso androide, conocida también como obesidad en forma de masa u obesidad visceral, que es la que más está relacionada a enfermedades como la intolerancia a la glucosa, hiperlipidemia, complicaciones cardiovasculares y accidente vasculares cerebrales.

Ahora prosiguiendo con la descripción de estos tipos de sobrepeso pasamos a la segunda clasificación es aquella donde se acumula grasa en gran cantidad en la zona denominada glúteos y muslos, pudiendo observar también una gran cantidad de adiposidad en la parte abdominal, aquí es donde aparece más grasa en la pared abdominal diferente al primer tipo de sobrepeso que anteriormente estuvimos estudiando denominada también como obesidad desarrollada que la podemos describir como que tiene en forma de masa, que concentra gran cantidad de adiposidad en la vísceras, este tipo recibe el nombre de ginoide, predomina mayormente en el sexo femenino y se asemeja a una fruta, asociada a problemas y dificultades ortopédicas, de menor relación con las enfermedades cardiovasculares, se presenta en la, piel, además como la varices y celulitis

Según el organismo mundial de la salud en sus datos aportados en el año 2020, el sobrepeso está creciendo en una forma tan alarmante en los seres humanos y muy especialmente en los países llamados, subdesarrollados como también en algunos otros países, para (Eckersley 2020), cuando describe al sobrepeso dice que es una enfermedad de grandes riesgos y sumamente peligrosa que puede causar enormes desequilibrios en la parte cognitiva como también en el organismo humano, además de ello causa problemas cardiovasculares todo ello asociada a malos e inadecuados hábitos alimenticios, y a consecuencia de falta de hábitos de realizar actividad física diaria causando enfermedades como la diabetis del tipo II enfermedades al corazón, coronarias, el sedentarismo y hasta en algunas personas puede ocasionar la enfermedad letal llamada cáncer.

En la actualidad esta enfermedad avanza rápidamente a gran velocidad en casi todo el mundo, y está propiciando cambios en el planeta tierra porque las personas están

consumiendo cantidades de alimentos considerados energéticos que contienen altos grados de grasa y de azúcares y esto va combinado también con la falta de actividades motrices que son factores que propician el aumento de la obesidad ahora en gran escala también en los niños según opinión del médico (Dietz, 2020)

En estos últimos tiempos el sobrepeso ataca en gran escala y le puede atacar a cualquier persona de cualquier edad no respeta edades, no diferenciando edades ni grupos étnicos, ahora hasta los países desarrollados y sub desarrollados sufren de este mal en sus habitantes, estudios realizados por médicos argumenten que la obesidad es perjudicial para vivir una vida sana especialmente si comenzamos por los niños, adolescentes y adultos, según Rech (2010), donde el 62 % de niños, en las escuelas de nuestro país son considerados como obesos, quienes asimismo continuarán siendo obesos en la fase adulta de sus vidas.

Posibles factores que incrementan en los niños este grave mal, podríamos enumerarlos de la siguiente manera y esto debido a la poca práctica de actividades motrices o recreativas en las personas y la baja dieta alimenticia que ingieren son predominantes en el avance de esta enfermedad, podemos también citar el tiempo que se pierda ahora mirando tv sentados muchas horas, hábitos como la ingesta de mucho café en horas de la mañana todo esto se relaciona con el avance de la obesidad especialmente ahora en los niños (Rech, 2020), en una de sus investigaciones realizadas considera que el 5 de un total de 12 estudiantes sufren en gran escala esta enfermedad y no tan solo en nuestro país sino en otros catalogados como países avanzados sus habitantes sufren esta enfermedad, todo porque ahora también consumen alimentos considerados con un alto grado de energéticos, de calorías y de azúcares y todo ello acompañado de falta de actividad físicas.

Según datos de organización mundiales de la salud, en el año 2020 en nuestro país, 10 de cada 80 niños tienen sobrepeso, es decir el 10%, colocándose entre los países con cifras altas, teniendo en cuenta peso y talla, en el club social deportivo Cantolao, existen niños y niñas, que, de acuerdo a su talla y peso, tienen obesidad, por eso se hace necesaria y urgente la implementación de actividades físicas recreativas para que puedan disminuir esta enfermedad.

Tenemos a un gran investigador llamado Puglia (2020), donde menciona en uno de sus artículos publicados indicando que el tratamiento de la obesidad puede ser quirúrgico, presenta también diversos tipos y niveles de sobrepeso, dando a conocer a un gran número

de instituciones que se encargan de difundir la erradicación de esta enfermedad para su debido tratamiento a esta mal u enfermedad; denominada la obesidad que se presenta en diferentes grados.

Según Oliveira (2020), hace recomendación para tener en cuenta y esto lo podemos hacer calculando nuestro índice de masa corporal en nuestro cuerpo a través de la fórmula de este test de medición física en la personas, esto lo puede realizar calculando su peso y talla utilizando razonamientos matemáticos como es la fórmula talla sobre peso podemos calcular el IMC.

2.2.3.- Sobrepeso y obesidad

Información recibida por organismos mundiales conceptualizan por la gran y enorme cumulo de anormal o excesiva podríamos llamarla de especie grasosa con enormes perjuicios para nuestro cuerpo.

Tenemos como un indicador para medir la masa corporal, y la utilizan para calcular con frecuencia la obesidad.

También el índice de masa corporal proporciona medidas muy útiles para los que tienen este tipo de enfermedades dentro de la población, puesto que este indicador se puede trabajar para ambos sexos, como también se puede realizar para las personas adultas

Presentamos a continuación presentando del organismo mundial de la salud.

- En 2020, casi 1250 millones de personas adultas de 22 años tenían sobrepeso, y más de 400 millones son obesos.
- En 2020 alrededor del 27% adultos a nivel mundial (20% hombres y 25% de las mujeres) tenían obesidad.

CAPITULO III

MARCO CONCEPTUAL

EL SOBREPESO Y LA ACTIVIDAD MOTRIZ

3.1.- El sobrepeso Infantil

Cuando se habla de sobrepeso estamos refiriéndonos al alto cumulo de grasa en el esquema corporal y eso es visible cuando observamos a personas subidas de peso tal como lo analizan expertos en la materia como Mello (2020), con el sobrepeso en las personas, no existe una definición clara de sobrepeso especialmente en los estudiantes, tampoco hay unanimidad en los métodos de evaluación utilizados,

El aumento de peso en las personas y al mantenerse con la misma estatura sin ningún desarrollo permite la aceleración de la edad ósea para posteriormente mantenerse perdiendo lo elemental como es aumento de estatura y talla

La enfermedad que estamos estudiando causa graves enfermedades en las personas, ya que esta puede originar diabetes de todos sus tipos, la presión comienza a subir, dificultades en el sistema respiratorio, aumento acelerado del colesterol triglicéridos, problemas en el hígado entre otras muchas enfermedades que pueden atacar a nuestro organismo, ante ello requerimos el apoyo de toda la familia para contrarrestar este mal que aqueja a toda la humanidad, pero hay que tener en cuenta que si comenzamos rutinas de actividad motriz es una gran medicina para esta enfermedad por eso debemos conocer los enormes beneficios que nos otorga la práctica física en los humanos, a también es importante tener en cuenta el régimen alimenticio para evitar esta mal.

3.2.- El índice de masa corporal y su clasificación

Todo aspecto de clasificación en estudios que se trata, tiene su fundamento, en esta oportunidad nos basamos en los informes de los organismos mundiales de la salud que nos brindan información detallada para obtener algunos datos precisos para contrarrestar esta enfermedad y que nos sirve de parámetro y es muy usado para este tipo de enfermedad estamos refiriendo al uso del IMC este método nos ayuda a calcular la masa corporal en los niños, jóvenes y adultos y es muy sencillo trabajarlos porque tal hacemos uso de la matemática simple para tener cálculos matemáticos que nos indiquen porcentajes

relacionados con el índice corporal de los estudiantes es muy estilizado en las instituciones educativa por docentes del área de educación física

Este test nos permite calcular el índice de grasa que poseemos en nuestro cuerpo con resultados muy aproximados para tenerlos en cuenta y poder manejarlos para tener un régimen alimenticio y un estilo de vida saludable

En el exceso de peso en las personas encontramos cuatro posibles tipos de clasificaciones en los seres humanos que informaremos más adelante

El sobrepeso es considerado de mucho riesgo.

- Tenemos también el Sobrepeso de gran riesgo u obeso.
- Personas con sobrepeso o en riesgo.
- Personas que no tienen sobrepeso.

Para tener ideas más claras sobre la clasificación del sobrepeso podríamos argumentar diciendo que el sobrepeso se distribuye por la excesiva acumulación de masa grasosa en el cuerpo.

3.3. .- El sobrepeso y sus síntomas:

- Dificultades cuando se practica diversos tipos de deportes u ejercicios físicos motrices, debido a problemas cardiovasculares para respirar.
- Agotamiento o cansancio físico
- Enfermedades cardiovasculares.
- Baja autoestima.
- Poca interacción social o aislamiento en la parte social.
- Discriminación de parte de sus compañeros u amigos.
- Depresión mental.
- Ácido úrico diabetes, triglicéridos
- Las personas sumamente obesas tienen problemas especialmente las mujeres en sus ciclos menstruales y lo realizan de forma irregular.
- Aumento de masa o peso corporal.
- Con facilidad puede padecer hipercolesterolemia como también hipertensión

- Algunas amigos y compañeros se mofan o burlan, o dificultades para practicar deportes y juegos pre deportivos
- Mucha en su tiempo de dormir no lo hacen de forma correcta y si lo hacen lo hacen con dificultad y proviene con ronques y no puede conciliar el sueño levantándose a cada momento.
- Se producir una gran acumulación de especies grasosas en el hígado.

Resistencia escasa

Las personas con grandes síntomas de acumulación de especies grasosas y de sobrepeso tienen menos resistencia física, se cansan rápidamente y a veces, también tienen dificultades respiratorias ante cualesquiera esfuerzos físicos.

Mucho sudor

Podemos agregar a este estudio uno de los síntomas muy conocidos como es la sudoración en las personas, esta personas que tienen estas enfermedades son propensas cuando realizan cualquier actividades a altos grados de sudor en su cuerpo y es debido en algunas oportunidad a un gran esfuerzo físico son debido a altos grados de temperaturas.

Molestias en articulaciones musculares

Uno del síntoma muy frecuente del sobrepeso son las graves molestias en las articulaciones del cuerpo: la sobrecarga puede producir estas molestias en las articulaciones sobre todo en la columna vertebral que es la que soporta todo tipo de fuerza cuando se realiza una carga, también se produce dolores en las caderas, en los tobillos y rodillas.

3.4.- Diagnóstico del sobrepeso infantil

Hay varios comentarios como el de (Halpern, 2009) comenta u niños puede desde temprana edad estar con sobrepeso por ese motivo es que siempre debemos tratar de consultar con expertos para detectar estos problemas desde muy pequeños a las personas.

(Halpern, 2020). La enfermedad sufre variaciones cuando la persona está en crecimiento y esto afecta enormemente la salud en grave estado.

(Halpern, 2018). argumenta que el índice de grasa en el esquema corporal tiene variaciones y no calcula en su totalidad algunas estructuras ni cálculo de acumulación grasosa.

Argumentación hay donde el incide el tema corporal tiene variaciones de acuerdo con su sexo y edad, existen fórmulas u baremos de los organismos mundiales de Salud, incluso los médicos tienen algunas referencias del índice de masa corporal en algunas evaluaciones no considera factores de la estructura y masa corporal de la persona en este caso del estudiante y durante su desarrollo sufre variaciones de una edad a otra de esta forma hay médicos que tienen muchas referencias en el estudio de estos casos que permiten dar evaluaciones al estudiantes y conocer de esta manera si el niños está en su peso normal o tiene que llevar un tratamiento para contrarrestar el sobrepeso y permitir en el futuro imposibles lesiones en su cuerpo o esquema corpóreo y que afecta a su salud y bienestar saludable según (Halpern, 2018) afectando:.

- La historia familiar con índice de sobrepeso y problemas de salud relacionados con su peso y que da como resultado la diabetes.
- En los estudiantes es importante la ingiere de hábitos saludables de alimentación.
- El estudiante debe realizar hábitos saludables de dietas de actividades físicas diarias.
- El estudiante puede tener excelentes condiciones de salud sanas.
- En los estudiantes se puede diagnosticar el sobrepeso mediante los test de aptitud física
- Fracciones totales de colesterol.

3.5.- Tratamientos y prevenciones infantiles del alto índice de sobrepeso

Todo tratamiento en una enfermedad es muy difícil para tratar la enfermedad del sobrepeso a temprana edad no es una tratamiento, ni por el docente de educación física , ni por la docente de aula ni para médicos, tampoco para la familia, ni para los padres ya que en estos tiempos o porque no decir el día de hoy el tratamiento está basado primero en la ayuda mismo del paciente él tiene que poner mucho ánimo para su recuperación y también tienen que ser saludables, esto se relaciona como lo podemos decir, lo que implica en la alteración en hábitos saludables de alimentarse y en sus tareas de actividades físicas, que tiene que realizar cuanto mayor sea el persona, en algunos casos es más difícil para el practicar esos cambios drásticos que tiene que dar, pero claro que no son imposibles, en las últimas investigaciones realizadas acerca del problema del sobrepeso en la niñez, y entre muchos otros problemas que se trataron, se llegó a una conclusión que hay muchos niños

peruanos ingresan a las aulas en las primeras a la institución educativa sin haber ingerido sus primeros alimentos en la hora de la mañana, he aquí que las bases del tratamiento terapéutico podríamos decirlo contra la obesidad en los niños.

Es importante tener en cuenta que para que la dieta tenga un efecto placentero y saludable es necesario que el estudiante reciba estímulos y refuerzo sociales como también emocionales.

En la edad de 4 años hasta los 10 años, los estudiantes ya tienen una autonomía y son conscientes de su tratamiento, aunque se hace siempre necesaria la orientación de un galeno y de los padres mismos y la responsabilidad que se ejerce dentro de familia, según como vaya creciendo el niños o cuando está en la edad de 10 o 16 años es allí donde estudiante será más responsable en sus actos y su tratamiento que se le sugiera, ahora que tener en cuenta que la actividad física sirve es una gran medicina para reducir el sobrepeso en los estudiantes: los ejercicios motrices y físicos deben ser aplicadas relacionándolos junto con la dieta alimenticia que sigue la persona, inicialmente se debe buscar siempre la , motivación relacionada a los estudiantes

Se debe empezar durante la actividad motriz con una planificación de ejercicios corporales para que el estudiante se vaya relacionando de esta forma paulatinamente, evitando el trabajo rudo y fuerte en el estudiante y para que no se vaya a atrofiar con el ejercicio o cansarse, y llegue al final rechazarlo, la actividad física o recreativo, debe basarse primero en trabajos de acondicionamiento físico para poder ir desarrollarlo poco a poco en forma progresiva o como continua, diariamente, y que sea muy entretenido para el estudiante y que lo practique diariamente con varias personas, asimismo que aprenda a compartir los consejos que son sumamente buenos contra la obesidad infantil:

- Tener en cuenta el inicio de actividades motrices para reducir tiempo de realizar tareas que no van de acorde a su realidad para evitar el sedentarismo y tratar de evitar que suba de peso y de esa forma evitar complicaciones en su salud que perjudiquen su estado de ánimo y emocional, como también la baja de su nivel intelectual en sus estudios.
- También científicamente se ha comprobado que hay que tener mucho cuidado en el uso de medicina contraindicada por los médicos por eso hay que tener mucho

cuidado con los medicamentos que se va ingerir teniendo en cuenta que deben ser profesional lo que receten dichos medicamentos.

- Tener en cuenta que el estudiante debe comenzar su tratamiento lo antes posible sería interesante y podríamos notar resultados positivos.
- Asimismo, tener en cuenta que es muy efectivo si el estudiante tiene el apoyo de toda la familia
- Sería muy fácil cambiar el tema conductual de los estudiantes que la de sus progenitores, solo hace sería de gran beneficio para toda la familia.
- Todo tratamiento no es procesado de la misma manera a todos los estudiantes, se debe considerar el carácter, la disponibilidad, del estudiante, o de cada ser humano es un mundo o ser diferente y de igual manera hay que tratarles con tratamientos diferentes.

Según (Yanovski y Yanovski, 2014, pág.126) debemos realizar siempre el tratamiento adecuado para que los niños logren mejoras con esta enfermedad como lo opinan estos autores en cuanto al tema de obesidad y de subida de peso.

Las comidas o llamadas chatarra

(Cure, 2018) Comenta las comidas chatarras debe ser eliminada en los centros de estudios porque los niños son los grandes consumidores de ellos, y después de la pandemia los quioscos se cerraron esperando que los profesionales de la salud tengan como referente esta situación en las instituciones educativas.

3.6.- Actividad motriz

Las actividades motrices son secuencias de tareas basadas en juegos recreativos llámese pre deportivos, deportivos, tradicionales, sensoriales todas ellas realizadas después de una previa planificación pedagógica de parte del profesional en la materia o planteadas eficientemente para obtener una mejora cuando se trabaja las habilidades motrices físicas sean estas básicas, genéricas y específicas como también de las capacidades físicas condicionales y de los deportes como el futbol, vóley, básquet, atletismo, natación, futsal y otros deportes muy conocidos por los estudiantes.

Asimismo sabemos los docentes, estudiantes y padres de familia que toda actividad física motriz permite tener un vida activa y saludable, además permite la actividad física

mejorar el esquema corporal, la coordinación la flexibilidad, mejorando en gran manera el sistema cardiovascular, una baja de peso para los especialistas y personas encargadas de salud, los ejercicios físicos motrices realizados a diario mejorar también el sistema inmunológico, como también a prevenir un sinnúmero de enfermedades llámese las relacionados con los paros cardiacos, la diabetes en sus tipos I, II, el colesterol, la obesidad, las emociones son controladas de manera positiva entre otros enfermedades que perjudican la salud.

Debemos mencionar que toda actividad física recreativa siempre debe ser dirigida u orientada por un docente o deportista calificado como también de un especialista en el área, destacando que se tendrá beneficios cuando es dirigida eficientemente con un trabajo bien planificado.

3.6.1.- Las actividades motrices recreativos

Realizar actividades físicas recreativas como lo hemos mencionado anteriormente nos permite obtener enormes beneficios para nuestro esquema corporal en todos sus factores, hay mejoras en nuestra salud, fortaleciendo también el sistemas circulatorio, cardiovascular , respiratorio pero antes de todo tenemos que derrotar a muchos prejuicios que se nos presentan durante la realización de las tareas motrices físicas recreativas, motivando siempre a nuestros educandos, a sus padres de familia como también a los maestros indicando que la actividad física debe ser o tenerse como hábitos en nuestras vidas, por eso es necesario que siempre planifiquemos actividades físicas en cada persona para de esta manera tener una vida activa y saludable que nos garantice una gran satisfacción en nuestra vida, disminuyendo obstáculos para no ser marcado por el sedentarismo que nos producirá problemas.

Se debe tener en cuenta que toda actividad física recreativa motriz debe ser del agrado de la persona que la práctica no debe ser exigida porque de lo contrario no se conseguirá beneficios, debe ser planificada de manera individual para cada estudiante adecuada a su estilo de vida que le resulte seguro y beneficioso recordando que toda actividad de ser graduada de menos a más.

3.6.2.- La actividad motriz sus aspectos generales en los educandos

Son escasas las investigaciones que se han realizado concernientes a la actividad física para poder hacer un diagnóstico y mejorarlas mediante la planificación, buscar estrategias didácticas, y métodos que permiten tener estudios de mejora en las aptitudes motrices, las investigaciones son escasas y en algunas oportunidades carecen de precisión.

Estudios realizados recientemente por investigadores de la especialidad nos indican que en las escuelas, en el hogar los niños son los que más practican actividades físicas motrices activamente como también se ha informado e investigación que en las razas de color hay una gran diferencia en cuanto a resultados en las actividades recreativas y deportivas, asimismo podemos mencionar que las capacidades físicas condicionales en los menores de edad es menor que la de las personas adultas.

Temas relacionados con las estructuras fisiológicas en los educandos nos mencionan que cuando las actividades físicas recreativas son ejecutadas a ritmos exagerados y forzados reducen sus capacidades condicionales comparándolas con las de los adultos investigaciones realizadas indican que la condición cardiovascular en los niños es de baja intensidad, volumen menor pulso cardiaco, capacidad de ventilación cuando es comparada con las personas adultas, permitiendo un escaso rendimiento en las actividades motrices debemos ejercer un gran dominio en la planificación de las actividades que se programan para que los estudiantes no tengan problemas en el desarrollo de ellas y no afecte su condición física si acontece todo ello vamos a perjudicar a los estudiantes, hacemos mención que los juegos o actividades recreativas motoras permiten el incremento del nivel intelectual en los estudiantes.

Podemos mencionar a los educandos, de manera genérica, ya que en ellos en oportunidades poseen un escaso metabolismo, escasa estructura del ácido activo muy intenso, además de ello, el educando tiene un temperamento correcto de esa acidosis, tanto en el aspecto respiratorio y metabólico como, en las personas con sobrepeso produciendo efectos que parecen más evidenciados, en lo alto de la acumulación del ácido láctico debiendo obtener una elevación rápidamente comparándolos con las personas menores de escasa estructura corporal.

3.6.3.- Las actividades motrices en estudiantes obesos

Todo docente del área de educación física debe conocer a sus estudiantes, para ello es recomendable que antes de planificar cualquier actividad llámese recreativa física motriz debe realizar un diagnóstico con sus estudiantes, planificar actividades motrices físicas en la escuela no es cosa fácil es muy difícil planificar tareas donde se ponga en actividad el

esquema corporal del ser humano, conociendo que aparte de mejorar la salud en los estudiantes debemos motivarlos para que las actividades lo realicen con alegría y que sea para ellos actividades lúdicas placenteras para ello, todo debe ser planificado para tener resultados exitosos, enseñemos a que nuestros educandos sean creativos, pensantes, críticos, pensar en actividades físicas motrices es pensar en creatividad dinámica, con movimientos lúdicos creados por los mismos estudiantes en los distintos niveles de la currícula de la educación básica y currículo de superior que van entrelazadas, donde se debe comenzar primeramente en buscar el desarrollo de habilidades físicas motrices, para luego trabajar las capacidades físicas, controlando esfuerzos de acuerdo a edad y nivel de progreso.

Trabajar con niños que poseen sobrepeso es trabajar con mucho cuidado donde recomendamos primero como lo describimos anteriormente debe haberse realizado un diagnóstico previo al trabajo con ellos, se debe trabajar evaluaciones frecuentes con estos niños, como por ejemplo realizar una evaluación cardiovascular a través de test físicos que nos darán muestras de la situación del estudiante evaluado es a partir de estos datos donde debemos planificar tareas con niños que tienen este problema.

La frecuencia cardiaca de los estudiantes con sobrepeso debe ser determinada por la capacidad física total y los aspectos concernientes a los umbrales ventilatorios, se debe conocer exactamente las escalas valorativas de los índices físicos del entrenamiento para cada estudiante, esté siempre debe ser graduado de acuerdo a su frecuencia cardiaca previamente evaluada es decir siguiendo un ritmo de trabajo de acuerdo a edad del participante como por ejemplo las personas mayores de edad, (Domingo Blasquez, 2019), de esta manera, podemos llegar a una conclusión que lo ideal para los educandos o estudiantes con alto índice de peso es planificar un plan de actividades físicas motrices semanales donde abarque hasta unos dos o tres días de practica y si fuera posible diario sería mucho mejor cuidando siempre el umbral de intensidad teniendo en cuenta ritmos de aprendizajes y edades.

Es recomendable que se debe practicar actividades recreativas físicas todos los días con mínimos de tiempo de ejecución teniendo en cuenta intensidad y esfuerzo de los niños. Antes todo ello podemos llegar a una conclusión, que lo ideal para los estudiantes con sobrepeso es planificar sesiones de trabajo o una planificación de trabajo o tareas motrices diarias por semana, tres horas, variando siempre los métodos y estilos de enseñanza en cada

sesión de trabajo para que no sea monótono en los niños y preservando siempre el principio y umbral de intensidad del esfuerzo que sea siempre de menor a mayor.

- Las actividades motrices y el sobrepeso
- Cárdenas Rodríguez (2019), cita que las actividades motrices desempeñan un rol muy importante y decisivo, teniendo en cuenta la contribución del balance energético y al equilibrio alimenticio, también nos ayuda a reducir los riesgos de enfermedades asociados al sobrepeso es por ello que es recomendable la práctica diaria de actividades motrices ya que son un importante medio para practicar hábitos saludables, convirtiéndose en una fuente de prevención y controlador para prevenir el sobrepeso en los educandos
- Hay que tener en cuenta que las actividades motrices recreativas, generalmente los estudiantes con sobrepeso en su mayoría casi no dominan fundamentos de los distintos deportes, carecen de coordinación, equilibrio esto impide su práctica deportiva, pero esto no es impedimento para que lo practiquen ellos deben practicarlos si fuera posible a diario ante ello es recomendable la práctica de actividades físicas motrices constantes como también el aumento de nivel en los ejercicios.

3.6.4.- Inactividad de actividades motrices

Hay que mencionar que la juventud y niños atraviesan un problema en cuanto a sus hábitos de ingerir alimentos el gran problema que en estos momentos sacude a la humanidad es la falta de actividades físicas en los seres humanos, estos son los problemas que ocasionan el sobrepeso especialmente en los niños anteriormente años atrás se decía un niño con un sobrepeso está bien alimentado y muchos aplaudían esa acción ahora un niño con sobrepeso hay que tener mucho cuidado con él, desde estos escritos de investigación instamos a todos los componentes que integran la comunidad educativa en cada institución educativa a la práctica de actividades físicas ya sea dentro de la familia escuela y comunidad, docentes de educación física usted debe ser un gran motivador para que toda la comunidad educativa realice actividad física, basada en juegos o actividades deportivas

3.6.5.- Desempeño y estrategias docentes

Tiempo atrás muy remoto donde la enseñanza que era centrado en el maestro y que era un respeto al docente lo que él decía era y nadie lo cambiaba, esto, porque dominó una perspectiva basada en la conducta del educando en la tarea pedagógica por eso en la

actualidad podemos argumentar con suma certeza que la enseñanza aprendizaje en la persona está encaminada en lo profundo de los cambios e innovaciones que se otorgan en la actualidad tratando de mejorar la labor docentes todo anteriormente relacionado con la práctica de valores y hábitos de conducta que conllevan al ser humano adquirir experiencias, siendo estas experiencias en todos los aspectos del quehacer humano esto no implicando lo sentimental, emocional, psicológico, mental todo ello conlleva a enriquecer la experiencia todo ello relacionado en el sistema educativo para ello se debe tener en cuenta varios factores encaminados a la mejoras del educando para entender la labor pedagógica consideremos tres elementos esenciales que son los maestros y sus estrategias metodológicas de educar la estructura del currículo nacional actual y la manera con este nos proporciona guía en la labor docente para la mejora del proceso educativo en todas sus fases y etapas.

Entendemos por vida activa y saludable al complejo bienestar psicológico mental emocional espiritual del ser humano o persona argumentando lo bueno eficaz funcionamiento y el estado normal del funcionamiento de todo nuestro sistema que componen nuestro esquema corporal como del aspecto cognitivo, todo lo contrario, a estar enfermo o delicado de salud.

Un estado saludable incluye en su totalidad en una mejora de la salud y de las emociones relacionado en un buen equilibrio psicológico mental, emocional como también espiritual capaz de poder interactuar en cualquier entorno o medio disfrutar de lo sano en las personas es algo que ofrece la naturaleza que debemos explotarlo para estar sanos. Se debe mencionar que en la actualidad hay varios factores que influyen en lo relacionado a temas relacionados con las dietas alimenticias y las costumbres de alimentarse en cada familia y persona, hay que tener presente que la higiene corporal, la actividad físicas, la actividad emocional sana, el ocio, el descanso, la recreación, el trabajo diario o labores cotidianas, como también el medio ambiente su contaminación tienen una enorme influencia en el estado anímico de salud muy genérico en cada ser humano. .

Se debe tomar en cuenta que la persona adulta sea creativo para ir mejorando su condición física sino la tuvo en cuenta en edades anteriores y que hoy debe tener y ofrecer oportunidades donde ayuden a los niños al cuidado de su salud, esto ejecutando gran trabajo de planificación en tareas como el cuidado de su higiene personal, los ambientes bien aseados, espacios con buen aseo, los materiales que se usan en un completo estado pulcro de limpieza, desarrollar actividades al aire libre permite respirar aire puro y saludables como

nos indica, el Dr en pedagogía Vargas Oyola (2019) de la Universidad del Pacifico que todo esta basado y fundamentado en las enseñanzas del maestro tratando de mejorar la salud y seguridad y su aspecto nutritivo en el educando.

3.6.6.-Estrategias didácticas para el desarrollo de la actividad motriz

Los aspectos didácticos y metodológicos en la práctica de las tareas físicas están relacionadas con la planificación de clases, que es el elemento básico de la metodología de trabajo para lograr los efectos deseados según la carrera profesional 2021. , los estudiantes desarrollan habilidades motoras finas y gruesas, cognitivas y afectivas a través de la estrategia, la coordinación y el equilibrio del cuerpo, la manipulación de objetos y materiales con habilidades de representación y la creación de imágenes, símbolos y juegos.

También en labor docente cuando se aplica actividades para mejorar la motricidad fina se refiere a las actividades motrices del cuerpo y los movimientos realizados con los estudiantes, tales como: correr, saltar, trepar, demostrar destreza, tener motricidad y nuevamente adquirir procesos de aprendizaje con materiales como aros, botellas, pelotas.

Asimismo, los juegos, canciones, cuentos, música y actividades físicas utilizadas son apropiadas para el desarrollo; h Se espera que los estudiantes de secundaria realicen movimientos simples a complejos y brinden apoyo cuando surjan dificultades. Se alienta a los estudiantes de tercer grado a usar movimientos amplios y habilidades motoras finas a medida que desarrollan sus habilidades de primer grado, pero sin ayuda, mientras que los estudiantes de tercer grado usan ejercicios más complejos a medida que avanzan.

Como educadores necesitamos desarrollar estrategias que motiven a los estudiantes e implementar el aspecto psicomotor desde que ingresan a la escuela, de lo contrario no podrán participar en las actividades motrices que se practican o no desarrollaremos su motricidad. Ayuda. en la vida cotidiana, es decir, porque están preparados para la siguiente etapa del desarrollo motor en la fase inicial de la educación básica

El juego es una actividad motora en la que los estudiantes se involucran continuamente. Les interesa porque les permite socializar con sus compañeros y también

desarrolla habilidades motoras como hablar, mover partes del cuerpo y luego hablar sobre la parte del juego. Aprendizaje del alumno, por lo que aseguramos que cuando el alumno está en fase operativa y con plena movilidad, cuando está acostumbrado a hacer deporte y hacer ejercicio en el jardín,

No hay falta de coordinación, sus propias habilidades se desarrollan con mayor fluidez, y allí serían estudiantes con un fuerte juego de roles coordinativo centrado en actividades que imitan el comportamiento de los adultos, como cuando un estudiante juega con mamá y papá, cuando es médico o ingeniero, maestro, bombero, diseñador de moda, en el jardín de infantes. ha sido visto jugando y le encanta jugar.

El desarrollo docente tiene como finalidad apoyar el desarrollo motriz necesario velar por desempeñar un mal papel puede generar problemas en el área motriz del alumno El docente no lo hace conocer las fases de evolución y las técnicas a utilizar para su evolución.

La evaluación motriz tiene como objetivo aplicar la evaluación a los alumnos para que el docente pueda observar la evolución de la evaluación en su parte psicomotriz y así saber si hay problema cuando hay problema.

Ayudarte en tu camino. Desarrollo.

El contenido de la evaluación del desarrollo motor del maestro es:

control de la respiración Crédito

lateralización

Coordinación dinámica

Mapa corporal

3.7.- Valoración de la actividad motriz

Refiriéndose a la necesidad de evaluar la actividad física de los sujetos (Becerro, 1989), recuerda que en el deporte, como en otras actividades motrices practicadas por el hombre, es necesario conocer el esfuerzo que se está realizando para establecer la relación, para cuantificar con la mayor precisión posible entre la causa, la actividad física y los efectos, los resultados obtenidos, ya sean deportivos o de salud. (Seminario Garatachea 2020)

Existen muchos métodos potenciales para medir y evaluar la actividad motora, incluida la observación del comportamiento, marcadores fisiológicos, frecuencia cardíaca, agua de doble etiqueta, gasto de calorías, sensores de movimiento y métodos de autoevaluación.

3.8.- Beneficios de la actividad motriz

Nuevas investigaciones continúan confirmando que la actividad física previene enfermedades y mejora la salud y el bienestar. (Medycyna, 2017) presentan evidencia epidemiológica y de laboratorio convincente donde la actividad física puede regular y prevenir la progresión y desarrollo de muchas enfermedades crónicas; y es una parte de una vida saludable muy importante.

La actividad física regular y sus beneficios

Función cardiorrespiratoria mejorada

Consumo aumento máximo de oxígeno para adaptación central y periférica

Disminución del consumo de oxígeno del miocardio a una frecuencia submáxima dada

Ineficiente frecuencia cardíaca y presión baja submáxima

Umbral elevado de exposición a la acumulación de lactato en sangre

Umbral de estrés elevado debido a síntomas tempranos (p. ej., angina de pecho)

Reducción de enfermedades cardio vasculares

Presión alta en reposo baja en personas con hipertensión

La lipoproteína de alta densidad (HDL) asociada con enfermedades que reducen la descomposición de las grasas

Reducir los requerimientos de insulina y mejorar la tolerancia a la glucosa

Disminución de la mortalidad y la morbilidad

Prevención primaria

Ser menos activo o en buena forma física se asocia con una mayor tasa de enfermedades letales y muertes por la no actividad circulatoria que producen enfermedades cardio vasculares y de prevención secundaria

Los estudios realizados con ejercicio aleatorio durante un período de tiempo y en una variedad de pacientes muestran un efecto protector del ejercicio; Además, estos estudios aleatorios indican un efecto positivo del ejercicio sobre la longevidad.

Un metaanálisis (datos de múltiples estudios) de pacientes con infarto de miocardio (IM) muestra que un programa integral de rehabilitación cardíaca puede reducir la mortalidad cardiovascular prematura, aunque ciertamente no evitará algunos eventos graves, pero no la muerte.

Otros beneficios

Reducir la ansiedad y la depresión

Sentirse mejor Aumento de la productividad en el trabajo, en el deporte y en el tiempo libre

Una dieta sana y una actividad física adecuada y bien regulada son factores importantes para mantener y promover una buena salud en términos de esperanza de vida, la mala alimentación y la poca actividad motriz son dos aspectos de alto riesgo e importantes para la hipertensión arterial, hiperglucemia, hiperlipidemia, sobrepeso u obesidad, y de algunas enfermedades crónicas tales

las llamadas enfermedades del corazón, enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes.

En general, un gran número de personas mueren porque no han cuidado su dieta, porque no obtienen lo suficiente con una baja ingesta de vitaminas y alimentos ricos en nutrientes como ensaladas, verduras y frutas.

A nivel mundial, 2,9 la poca actividad física es atribuida a grandes cantidades de muertes en cada año.

Reconociendo que mejorar la nutrición y promover la actividad física presenta una oportunidad única para desarrollar e implementar una estrategia efectiva que reducirá significativamente la carga global de muerte y enfermedad, la OMS publicó una estrategia global en mayo de 2020 Dieta, ejercicio, actividad física y salud adoptada.

3.9.- Modelos de actividades motrices

Los patrones de movimiento típicos incluyen moverse, cotillear, salir a realizar compras al mercado, escalar peldaños o escaleras, realizar tareas cotidianas como lavar platos, asear los pisos de la casa, las puertas, las ventanas, la cocina y otras actividades que pueden ser motrices que requieren de gasto energético. No es lo mismo que llevar bolsas en el sitio, pero tampoco es lo mismo que entrenarse en sí.

La actividad física es una de las variantes de la actividad física programada y estructurada que consiste en la repetición de movimientos específicos para desarrollar con éxito a la mejora de elementos principales de la condición motriz en el ser humano

Presentamos a continuación algunos de los ejemplos de actividades físicas como la caminata, , trotar, correr, nadar, máquinas elípticas, entrenamiento con pesas en el gimnasio.

Para lograr este objetivo, la actividad motriz debe ser eficazmente planificada poseyendo ciertos argumentos:

El tipo de actividad física, la potencialidad con que se debe realizar, la frecuencia con que se debe realizar, la duración de las sesiones y la forma en que se debe manejar la intensidad y el volumen, en muchos casos tienen las Personas sin conocimiento Para diseñar un programa de ejercicios bien estructurado de tal manera que siempre sea útil buscar el consejo de expertos en clases de actividades físicas o de actividad deportiva o clase de educación física cuando se realice con los educandos debe estar basada en juegos lúdico, como también en actividades recreativas donde los niños disfruten.

No sentirse competitivos de ninguna manera, este sentimiento los impulsa a tomarse en serio algo que acaban de descubrir y no están seguros si disfrutan lo que disfrutan hacer. Lo ideal es que el ser humano reciba motivaciones para realizar actividades recreativas, y que luego se realice el proceso de acompañarlos en su necesidad de lo desean y aman, para conseguir para que en el futuro sea un ser humano que practique deporte y que sea para él un hábito de estilo de vida saludable, que acoja la tal como está, sin perder ni postergar las actividades del día a día.

La actividad física y los deportes a menudo se vuelven menos atractivos para los estudiantes de ambos sexos, en la infancia la actividad física se enfoca en el juego no competitivo, con el inicio de la pubertad, los deportes y la competencia se vuelven comunes, y las metas de actividad física o condición física pueden considerarse poco realistas o sin importancia. Muchos jóvenes de ambos sexos pierden la motivación y dedican su tiempo libre a tareas inactivas.

La institución de la actividad física en los niños debe ser un acto retórico en el que se incluya la motivación para practicar un deporte y en el que el propio niño decida qué tipo de deporte o actividad física quiere practicar en contra de sus intereses, hagámoslo un paso atrás y el camino no se cambia, llevándolos a los malos hábitos de un estilo de vida sedentario. El proceso es largo y necesita repetirse una y otra vez, especialmente durante la pubertad y la adolescencia.

Como se mencionó anteriormente, en todas las etapas de la vida la participación en jornadas recreativas, deportivas, lúdicas disminuye drásticamente, especialmente para los educandos en sus diferentes edades se debe abordarse y que se desarrollen hábitos de actividades físicas, recreativas, deportivas establecidos y que deben de poseer mentalidades favorables con ellas, la actividad física de los estudiantes debe ser una herramienta que las personas utilicen para completar tareas relacionadas con la educación física se debe cumplir con la debilidad prevención, alivio del sobrepeso y la obesidad, estas actividades traerán enormes beneficios para la mejora y desarrollo del aspecto holístico.

De esta manera la actividad física es una actividad voluntaria, propositiva, sistematizada y programada. Desde diversos puntos de vista, es necesario e importante destacar las enormes mejoras cuando se realiza tareas motrices tanto a nivel mental, psicológico, físico, emocional y social. La práctica diaria de tareas físicas conduce a una mejor calidad en la salud del ser humano. (Urrutia, 2019).

CONCLUSIONES

PRIMERO. – la actividad motriz permite reducir el índice de peso en los estudiantes del nivel secundario ejecutando diferentes actividades motrices

SEGUNDO. - Hemos determinado que la falta de actividades motrices es uno de los factores preponderantes en el aumento de peso en los estudiantes, llegando en ciertos casos a convertirse en sobrepeso, la cual puede acarrear enfermedades cardiovasculares, diabetes entre otras, incluso la muerte.

TERCERO. - Motivar constantemente a los estudiantes para que realicen actividades motrices, actividad que permitirá, la disminución del sobrepeso en los estudiantes del nivel secundario

RECOMENDACIONES

Aquí algunas recomendaciones a todas mis colegas maestros encargadas de impartir enseñanza a nuestros estudiantes en el área de educación física, tener en cuenta este trabajo monográfico que será de gran ayuda en su labor pedagógica, siempre tratándonos de superarnos en todo momento, hemos elaborado esta investigación para que tengan en cuenta en sus sesiones de aprendizaje este tema que será de grandes beneficios para los estudiantes del nivel secundario.

Asimismo, encargar a toda la comunidad educativa, conocer los beneficios de la actividad motriz para beneficio de nuestros estudiantes y así de esa manera evitar problemas de salud, motivándoles para participar en estas actividades recreativas para fortalecer e ir desarrollando las demás destrezas, habilidades y capacidades de los estudiantes.

A todos los directivos especialistas en las unidades de gestión educativa, recomendar siempre el trabajo de actividades motrices, para que los estudiantes puedan llegar a desarrollarse y tener una formación integral.

REFERENCIAS CITADAS

- BERNAL, Augusto, Cesar (2009). Metodología de la investigación, 2da. Edición, Edit. Pearson, México
- BUENO, M. (2011). ¿Cuál actividad motriz es más indicado para cada persona? Editorial: Bolsa mujer: Bogotá.
- CASANOVA, G., & Enríquez, T. D. (2010). repositorio.utn.edu.ec. Obtenido de Sobrepeso y Obesidad en los/as Niños/as preescolares que asisten a los centros infantiles del área Urbana de la Ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el periodo 2008-2009: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/718/2/06%20NUT%20097%20TESIS.pdf>
- CONSTITUCIÓN de la República del Ecuador. (2008). Asamblea Nacional. Montecristi.
- DAMASO, e. a. (2011). Etiología de la Obesidad. Editorial: Medsi: Buenos Aires.
- HALPERN, A. (2009). Entender la obesidad. 8ava. Edición. Editorial: MG Editores Asociados: Madrid.
- LUZURIAGA, Jorge (2011). Manual de investigación, Guía para tesis y trabajo de Graduación en universidades, Edit. Graficas Iberias, Quito- Ecuador
- MAITE, R. M. (2011). Obesidad Infantil y ejercicio. Editorial: Abeso: La Habana.
- MELLO, E. D. (2010). Obesidad Infantil: ¿cómo podemos ser eficaces? Editorial: Medsi: Buenos Aires.
- OLIVEIRA, A. M. (2011). Prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil. Editorial: Santana: Santiago de Chile.
- PARIZZI, R. M. (2009). Obesidad y otros trastornos alimenticios. Editorial: Medsi: Barcelona.
- PLUGIA, C. R. (2010). Indicaciones para el tratamiento operatorio de obesidad mórbida. Editorial: Revista de Asociación Médica: Medellín.
- RECH, R. R. (2010). Prevalencia de Obesidad en escolares. Editorial: Cortez: Madrid.