

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



**El ejercicio físico y su influencia para reducir la obesidad en los niños
del nivel primario**

Trabajo Académico

Para optar el Título de segunda especialidad Profesional en Educación Física

Autora

Amalia Chero Roque

Tumbes – Perú.

2021

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



**El ejercicio físico y su influencia para reducir la obesidad en los niños
del nivel primario**

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:


Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

.....


Dr. Andy kid Figueroa Cárdenas (miembro)

.....


Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

.....


Tumbes – Perú

2021

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



**El ejercicio físico y su influencia para reducir la obesidad en los niños
del nivel primario**

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido
y forma.

Amalia Chero Roque (Autora)

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

Tumbes - Perú

2021



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Tumbes a diez días del mes de julio del año dos mil veintiuno, se reunieron en el colegio 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, al Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *“El ejercicio físico y su influencia para reducir la obesidad en los niños del nivel primario”*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a) **CHERO ROQUE, AMALIA**.

A las nueve 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 16.

Por tanto, **CHERO ROQUE, AMALIA**, 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 diez 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.

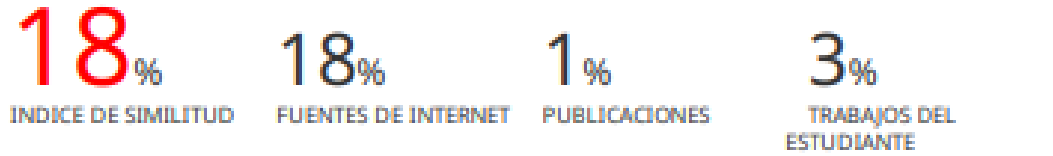

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado


Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

El ejercicio físico y su influencia para reducir la obesidad en los niños del nivel primario

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	12%
2	docplayer.es Fuente de Internet	2%
3	repositorio.upse.edu.ec Fuente de Internet	2%
4	sites.google.com Fuente de Internet	1%
5	Submitted to National University College - Online Trabajo del estudiante	<1%
6	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	<1%
7	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	<1%
8	archive.org Fuente de Internet	<1%

9 repositorio.una.ac.cr <1 %
Fuente de Internet

10 www.mayoclinic.org <1 %
Fuente de Internet

Excluir citas Activo

Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva.
Asesor.

DEDICATORIA

Agradezco a Dios y a toda mi familia quienes siempre están al tanto de mis avances como docente. Te ofrecemos este trabajo académico porque en la vida siempre debemos buscar el desarrollo personal, incluso con quienes están muy cerca de nosotros.

AGRADECIMIENTO

Me gustaría agradecer a los profesores de esta prestigiosa escuela por brindarnos la oportunidad de desarrollarnos aún más en aspectos pedagógicos que ayudarán a educar a nuestros estudiantes.

Felicitaciones a todo el personal por su excelente enseñanza y contribución a nuestro crecimiento y desarrollo como docentes en el colegio y formación académica. No sólo son maestros sino también amigos y consejeros. Muchas gracias por todo esto. Asimismo, a quienes han contribuido a esta segunda profesión en nuestra vida profesional, por favor denos sus sabias lecciones, consejos, apoyo, motivación y estén ahí para nosotros cuando y donde lo necesitemos.

INDICE

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

INTRODUCCIÓN

RESUMEN

ABSTRACT

CAPITULO I . ANTECEDENTES

1.1.- Antecedentes de estudio

1.1.1.- Internacionales

1.1.2.- Nacionales

1.1.3.- Locales

CAPITULO II. MARCO TEÓRICO

2.1.- Ejercicio físico y su definición etimológica

2.2.- Definición según la Real academia española de ejercicio físico

2.2.1.- La obesidad infantil y sus fundamentos teóricos

2.2.2.-La obesidad

CAPITULO III

3.1.- Obesidad Infantil

3.2.-El índice de masa corporal y su clasificación

3.3. - La obesidad y sus síntomas

3.4.- Diagnóstico de la obesidad infantil

3.5.- Tratamientos y prevenciones infantil del alto índice de peso

3.6.- Ejercicio físico

3.6.1.-Los ejercicios físicos recreativos

3.6.2.-Aspectos generales del ejercicio físico en el estudiante

3.6.3.-Los ejercicios físicos en estudiantes obesos

3.6.4.- Falta de ejercicios físicos en los estudiantes

3.6.5.-Estrategias y desempeño del docente

3.6.6.-Estrategias didácticas para el desarrollo del ejercicio físico

3.7.- Valoración del ejercicio físico

3.8.- Beneficios del ejercicio físico

3.9.- Modelos de ejercicios físicos

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

REFERENCIAS CITADAS

RESUMEN

Las actividades deportivas desempeñan un papel fundamental en la promoción de un estilo de vida saludable entre los estudiantes. La participación en actividad física regular tiene un impacto significativo en la reducción de diversas enfermedades y actúa como un eficaz preventivo contra la obesidad en este grupo demográfico en particular. En este sentido, nos complace poner a disposición de todos los profesores de educación física este exhaustivo trabajo monográfico, enfocado en el papel crucial de la educación física en la prevención de la obesidad. Es fundamental reconocer que los hábitos de vida poco saludables pueden conducir a que los niños adopten un estilo de vida sedentario, aumentando así su vulnerabilidad ante la obesidad y sus consecuencias. Este trabajo se erige como una herramienta valiosa que permite a los docentes de educación física no solo comprender la importancia de su labor, sino también incentivar a los estudiantes a participar en actividades físicas de forma regular. Se destaca la relevancia de incorporar el ejercicio físico en la rutina diaria de los estudiantes, especialmente durante su tiempo libre, como una estrategia efectiva para contrarrestar la obesidad y fomentar un estilo de vida activo y saludable.

Palabras Claves: Ejercicios físicos, obesidad infantil, riesgos

ABSTRACT

Sports activities play a vital role in promoting a healthy lifestyle among students. Participation in regular physical activity has a significant impact on the reduction of various diseases and acts as an effective preventative against obesity in this particular demographic group. In this sense, we are pleased to make this exhaustive monographic work available to all physical education teachers, focused on the crucial role of physical education in the prevention of obesity. It is essential to recognize that unhealthy lifestyle habits can lead children to adopt a sedentary lifestyle, thus increasing their vulnerability to obesity and its consequences. This work stands as a valuable tool that allows physical education teachers not only to understand the importance of their work, but also to encourage students to participate in physical activities on a regular basis. The relevance of incorporating physical exercise into students' daily routine is highlighted, especially during their free time, as an effective strategy to counteract obesity and promote an active and healthy lifestyle.

Keywords: Physical exercises, childhood obesity, risks

INTRODUCCIÓN

El siguiente estudio considera los problemas que genera la falta de ejercicio físico, especialmente para la prevención de la obesidad entre los estudiantes de primaria de nuestro país. En este trabajo intentaremos averiguar qué problemas tienen nuestros jóvenes en relación con este tema hoy en día. Todo docente debería sentir la necesidad de definir la naturaleza del problema de la obesidad. Aunque muchos de nosotros no somos conscientes de su patología, podemos decir que es un mal que provoca muerte y enfermedad, y como consecuencia, los estudiantes padecen diversas enfermedades. , lo que puede provocar enfermedades y lesiones. Para prevenirlo, es importante que los estudiantes sepan que pueden evitar el riesgo de estas enfermedades cardiovasculares a través de una actividad física basada en el movimiento y ejercicios antropométricos. Por ello, se debe animar a los estudiantes a realizar actividad física para que puedan evitar esta enfermedad que afecta a tantas personas.

Actualmente estas lesiones están aumentando a un ritmo muy elevado, y nuestro interés es analizar las causas y efectos y transmitir conocimientos sobre este tema a los estudiantes con el fin de crear programas de entrenamiento físico para niños, adolescentes y adultos para prevenir consecuencias graves. futuro. En este artículo, brindamos algunas recomendaciones de actividad física a considerar al hacer ejercicio con los estudiantes, los alentamos a hacer ejercicio con regularidad y les informamos sobre las graves consecuencias.

Este estudio también pretende proporcionar conceptos y terminología, así como algunas estrategias y metodologías para prevenirlo. Por ello, los profesores de educación física deben planificar periódicamente ejercicios físicos durante la clase.

En esta oportunidad hemos planteados los siguientes objetivos:

Como objetivo general de este trabajo monográfico tenemos:

- Analizar la influencia del ejercicio físico para disminuir la Obesidad en los estudiantes del nivel primario

Planteamos como objetivos específicos

- Determinar el efecto que tiene el ejercicio físico con la obesidad en los estudiantes del nivel primario
- Determinar la relación de la obesidad en los estudiantes del nivel primaria que no realiza actividad física

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

En el Capítulo I ubicamos los antecedentes nacionales como también los antecedentes que hemos encontrado a nivel internacional.

Para el siguiente planificado en nuestro trabajo monográfico o sea el II capítulo abarcaremos todo lo relacionado con lo teórico.

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

Para hacer una buena contribución a los profesores de educación física y nuestro trabajo monográfico, y para hacer una contribución técnica y científica, utilizamos muchas bibliotecas virtuales para obtener materiales de aprendizaje y una variedad de materiales bibliográficos para respaldar nuestro trabajo. Este documento sobre actividad física educará a profesores y estudiantes sobre la importancia de la actividad física y la mejora de la salud para que podamos mantenernos sanos y prevenir enfermedades. En particular, nuestro tema es la obesidad.

1.1.1.- Antecedentes a nivel internacional.

Ampuero Santos. (2018) en “El ejercicio físico como estrategia metodológica para mejorar el rendimiento motor y prevenir enfermedades” en niños y niñas de Yucatán, México. Estamos listos para leer y analizar este estudio en profundidad. Y llegamos a la siguiente conclusión:

Las habilidades físicas permiten el desarrollo de habilidades físicas básicas, generales y específicas. Porque cuando lo practican los niños pueden activar diferentes movimientos corporales, mejorando la coordinación, el equilibrio y las diferentes posturas corporales. Segura y Martínez (2018). Tema “El uso del ejercicio físico en los niños de educación inicial”. Utilizando la ficha informativa como herramienta de diagnóstico y los datos anecdóticos como herramienta de evaluación, podemos decir que aproximadamente 28 niños participaron en esta actividad motriz. Concluimos que este artículo puede usarse como contexto adicional porque presenta el entrenamiento físico como un medio para mejorar una variedad de habilidades motoras en estudiantes de escuela primaria.

Vargas y Durand (2019). “El ejercicio físico como medio para potenciar las experiencias valiosas de los estudiantes en educación temprana. El propósito de los docentes que lo diseñaron en este trabajo de investigación fue incentivar y popularizar la práctica de ejercicio físico para mejorar la práctica de valores tanto dentro como fuera del aula. Para realizar este estudio se utilizaron veinticinco niños. Se utilizó una lista de verificación para evaluar la idoneidad, recopilar la información necesaria y verificar que los estudiantes estuvieran físicamente activos. En mi opinión, este trabajo fue considerado un nuevo precedente para nuestro trabajo, ya que el material bibliográfico es muy similar al nuestro y las estrategias utilizadas por los docentes dan prioridad a la enseñanza de los movimientos físicos a través de juegos de movimiento en el campo de la psicomotricidad. También servirá como guía para la práctica de este trabajo presentado en nuestro estudio "La actividad física y su impacto en la reducción de la obesidad en niños de primaria".

1.1.2.- A nivel nacional.

Trabajo de investigación publicado por Malasques y Revilla, (2020) Trabajo de Lima “Enseñar actividad física en nivel primario para incrementar el nivel intelectual en niños y niñas” (artículo UN.F.V. - 2020). De este trabajo de investigación se concluyó que los docentes siempre utilizan las lecciones de aprendizaje antes de iniciar las actividades docentes. Cada día realizan diversos ejercicios físicos con sus hijos y posteriormente muestran mucho entusiasmo y disfrute al realizar las tareas diarias. En la clase. Trabajo presentado por Carrión y Rueda (2019). A este trabajo lo denominamos “Mejora del rendimiento y la educación físico motora en las escuelas públicas Maestro de Galilea de la región Ancón (2019)”. Este trabajo de investigación se realizó en 45 niños y lo consideramos un nuevo precedente porque diferentes formas de ejercicio físico mejoran significativamente el aprendizaje de los niños en el nivel primario. El entrenamiento del movimiento físico también es de gran ayuda para adquirir habilidades intelectuales.

Durante un recorrido virtual para encontrar las obras en las que se basa nuestro trabajo, nos topamos con lo siguiente de Arístides Carrasco (2019): Se denomina “Relación con la actividad física en niños de primaria en el mejoramiento

de la motricidad básica de los niños de la región Ucayali-2019”. Este artículo presenta el ideal de que el ejercicio bien ejecutado y planificado puede mejorar las habilidades motoras básicas de los niños en las primeras etapas. El tamaño de la muestra para este artículo fue de 35 personas. Se utilizaron pruebas previas y posteriores como herramientas de evaluación y medición del ejercicio para recopilar la información necesaria y lograr los objetivos deseados. Basado en el ejercicio físico, consideramos como antecedente el presente trabajo de investigación. Porque los ejercicios físicos básicos permiten que los niños disfruten de estas actividades y mejoren sus habilidades motrices básicas, mejorando así su expresividad en el día a día del trabajo educativo con los niños.

Otro trabajo que encontré en mi viaje de investigación virtual fue el de Avila, Atoche (2019). Con el siguiente título: “El uso del entrenamiento físico y su relación con el deporte”. La investigación realizada por estos profesores tenía como objetivo la obtención de una licenciatura en psicomotricidad y la consideramos informativa, ya que proporciona información conceptual para el trabajo monográfico.

1.1.3.- Antecedentes Regionales

Roberto Trunks (2017). 2017 Provincia Sullana IEI 503 La relación entre las actividades recreativas y el mejoramiento de la motricidad en los niños. Esta tesis fue escrita para la licenciatura en educación primaria de la UNP. El objetivo es conocer la relación entre las actividades recreativas y la expresión del movimiento. Las herramientas utilizadas fueron cuestionarios y listas de verificación, que permiten asumir que la realización de actividades recreativas rutinarias con los niños en los días de entrenamiento mejora su expresión de movimiento, todas ellas proporcionadas por docentes del área de educación psicomotriz infantil. Esto se considera antecedentes ya que la metodología, tipo, diseño y nivel utilizado son consistentes con nuestro trabajo monográfico.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

Para el desarrollo de la presente monografía he creído conveniente sustentar el marco teórico con las siguientes teorías del trabajo de investigación denominado “Ejercicios físicos para disminuir la obesidad en los estudiantes del nivel primario”

2.1.- Ejercicio físico y su definición etimológica

Se dice que a la hora de estudiar el término ejercicio, es muy importante conocer su etimología, la cual se puede decir que deriva de dos palabras relacionadas con este nombre.

La palabra “ejercicio” proviene del vocablo latino “exercizio”, que puede traducirse como “ejercicio” o “ejercicio”.

Así, la palabra “físico” también proviene del latín “physica”, que a su vez proviene del griego “physikos”, que significa “perteneciente a la naturaleza”. El mismo término ejercicio se refiere a actividades como sinónimos de ejercicio y fitness.

El término ejercicio se puede definir como una actividad de movimiento sostenido.

Otros beneficios del ejercicio incluyen reducir el estrés y fortalecer los músculos en todas las dimensiones del cuerpo.

El ejercicio como actividad beneficiosa:

- Mejora la autoestima de una persona. • Reduce el estrés.
- El ejercicio libera endorfinas, que aportan alegría y bienestar. • Previene enfermedades como el colesterol y la osteoporosis.
- Mantiene y fortalece el sistema óseo.

- El ejercicio puede ayudar a aliviar la depresión. El entrenamiento físico ayuda a los niveles prácticos y cognitivos, proporciona energía y energía, y ayuda a mejorar y mejorar el valor.

El movimiento físico es una gran ayuda para que los estudiantes mejoren las habilidades de ejercicio y la salud.

En particular, los automóviles relacionados con los peatones, la tecnología de escalada, el aumento y salto son la actividad física físicamente activa. Podemos decir que somos importantes para las personas cuando entrenamos movimientos físicos y deportes.

El Royal Dictionary of the Spanish Academy (2019) Las actividades de recreación son los sustantivos abstractos o activos de los activistas latinos en los campos deportivos, deportivos y deportivos. Sustantivos o actividades independientes, siempre actúan.

2.2.- Definición según la Real academia española de ejercicio físico

Si definimos el término motor, es una palabra conocida por todos, llegamos a la conclusión de que, especialmente en niños, adolescentes y adultos, las neuronas están muy activas y aprenden a desarrollar sus habilidades motoras. y sus patrones de movimiento. El ejercicio físico tiene una base práctica en los llamados juegos recreativos.

Todo docente debe practicar con sus alumnos y darle mucha importancia a estas actividades motrices porque también pueden llamarse actividades recreativas o juegos. Porque de ello depende mejorar las habilidades y técnicas motrices del alumno en el nivel inicial. A medida que los niños comienzan a desarrollar sus habilidades y habilidades físicas y motoras, deben aprender a permitir los descansos de recuperación necesarios a medida que avanza cada actividad. En definitiva, debe saber que cualquier ejercicio físico le será de gran beneficio, mejorando su capacidad físicomotriz, su carácter y sus emociones.

Se puede decir que el ejercicio físico es muy necesario y adecuado porque mejora las relaciones interpersonales a nivel individual y grupal y ayuda en el respeto por uno mismo y el desarrollo emocional. Además, el niño posteriormente podrá tomar decisiones autónomas, autónomas e individuales organizando o planificando sus propias actividades físicas.

El ejercicio físico juega un papel muy importante en el currículo nacional. Esto es importante ya que buscamos contenidos relacionados con la motricidad y la educación física dentro del currículo nacional, que tiene como objetivo desarrollar la motricidad y mejorar los aspectos socioemocionales.

Trabajar de acuerdo con lo establecido en el currículo nacional ayudará a desarrollar la motricidad de los estudiantes de primaria del país.

2.2.1.- La obesidad infantil y sus fundamentos teóricos

Los problemas de nutrición y alimentación en nuestro entorno, provincia y país, a saber, la desnutrición infantil, es decir, la obesidad, el sobrepeso y la anemia, son un factor de consumo de alimentos de baja o baja calidad nutricional y también limitan significativamente la desnutrición infantil. Los alimentos naturales consumidos por personas o estudiantes que viven lejos de las ciudades como zonas rurales y a base de frutas y verduras de zonas rurales y urbanas generan enfermedades difíciles de combatir, como las enfermedades crónicas y la desnutrición, y no muchas enfermedades graves que afectan a muchas personas. , como la obesidad, no es saludable si aumenta la mala nutrición en un gran número de personas que no realizan actividad física o no consumen alimentos pobres en nutrientes caracterizados por un alto consumo basado en En nuestra realidad local, provincial, existe una carencia de alimentos en la región y el país con bajo valor nutricional, muy pocos productos naturales y altos niveles de azúcar, y posiblemente la llamada comida chatarra, y bajo consumo de alimentos naturales nutritivos. debido al nivel Existe una gran demanda de distintos tipos de productos alimenticios, enriqueciendo nuestra cocina ofreciendo nuevas tipologías. Productos que han aparecido en los últimos años. Hoy en día existen diversos productos con buenas propiedades nutricionales.

Según la Organización Mundial de la Salud, los conceptos de sobrepeso y obesidad son una acumulación grande, excesiva y anormal de grasa, que puede dañar nuestro organismo, pero que nos hace estar sanos. Podemos definir la obesidad como un aumento de la grasa corporal; hasta hace poco no se tomaba en serio a nivel clínico, ahora ha crecido a un nivel muy alto entre nuestros niños, especialmente en nuestro país, por qué no a nivel internacional. Él también dijo eso. La obesidad significa que la esperanza de vida se reduce significativamente en al menos siete años durante la vida, porque provoca numerosos cambios físicos, motores y fisiológicos o psicológicos con graves consecuencias a largo, mediano y corto plazo, tales como: diabetes, hipertensión, Los trastornos hormonales, la hiperlipidemia y la depresión están relacionados con la llamada educación sobre acoso escolar. Un problema grave que aqueja a muchas personas hoy en día es la obesidad infantil, que se caracteriza por una gran acumulación y cantidad de sustancias parecidas a las grasas en la estructura corporal del estudiante. La acumulación excesiva de grasa en el cuerpo es una condición general para mantener una buena salud general y, como resultado, una persona experimenta diversos síntomas relacionados con esta enfermedad. La característica principal de esta patología es el aumento de la masa de grasa tóxica debido a la acumulación masiva de masa corporal, que se manifiesta muy claramente en el llamado aumento excesivo de las reservas energéticas del organismo, que acompaña a la acumulación de grasa. Este término se utiliza porque forma parte de un grupo de enfermedades que no pueden tratarse con los llamados fármacos terapéuticos actualmente disponibles. Ahora bien, no se deben confundir los dos términos sobrepeso con obesidad, porque por ejemplo un culturista tiene una masa muscular enorme, diremos que cualquier persona que se llame o llame gordo tiene sobrepeso, pero una persona que tiene mucho sobrepeso. Las personas no siempre son gordas, pero no debemos olvidar y recordar que todo exceso de peso conduce a la obesidad. También se puede mencionar que el sobrepeso es un aumento excesivo de peso, mientras que la obesidad, tal como la entendemos, es una acumulación excesiva de grasa en el tejido adiposo. Una persona con sobrepeso normal es una persona que ingiere más alimentos de los que el cuerpo necesita para equilibrarlo, mientras que, en una persona obesa, su exceso de peso está relacionado con ciertas enfermedades, quizás cardiovasculares, hipotiroidismo o un rápido aumento de medicamentos y fármacos.

2.2.2.-La obesidad.

Cuando hablamos de obesidad, hablamos de varios problemas y queremos reunir las masas aceitosas debido a muchos factores, complejidad y muchos factores de la vida humana. Por lo tanto, la obesidad depende de numerosos trastornos metabólicos, como glucosa, tímpano, hiperlipidemia, complicaciones cardíacas y cerebrales (Damaso, 2018)

Según Halpern (2019), según la obesidad, puede igualar la tristeza o los síntomas que pueden satisfacer el programa del cuerpo y cómo puede decidir cómo distinguirlo del cuerpo de un cuerpo graso.

Una de las primeras pruebas es que al enfocarse en el tronco o el cofre, así como otros miembros picos e inferiores de la masculina y el androide, así como la forma de una gran masa volátil, obesidad, obesidad, intolerancia a la glucosa, hiperlipidemia, cardíaco. raíces, las raíces de la propiedad u obesidad de las raíces de la propiedad. Ahora vamos a la segunda clasificación. Podemos llegar a la segunda clasificación que se puede recopilar en el medio de la primera clasificación. Nos reunimos en el medio de la primera clasificación y, a diferencia del primer tipo de grasa y diferentes formas de grasa, estábamos acostumbrados a las balas. Esto puede describirlo como una tabla de números. Dependen de los problemas ortopédicos y las dificultades asociadas con el número de enfermedades que dominan el número de ganadores y las frutas recomendadas como celulitis.

Según World Health, según el estado, especialmente el estado, especialmente el país y otros países (Ekkerperson 2019), es importante decir que es importante y es importante tener graves desequilibrios en el conocimiento. Por ejemplo, en peligro en el cuerpo humano, el tipo II, las arterias coronarias, el estilo de vida e incluso algunas personas pueden cáncer.

Actualmente, la enfermedad se desarrolla rápidamente a altas velocidades en todo el mundo, porque las personas consumen la cantidad de energía y azúcar, y los factores que crecen y la autodefensa se combinan con el hecho de que actualmente están en niños).

Pronto, los ataques de obesidad eran grandes y no había países desarrollados ni países desarrollados a la edad de una, otras personas, incluso países desarrollados y desarrollados. El 62% de los niños, especialmente los niños, los adolescentes y los adultos, y Corea, son gordos y obesos en nuestra escuela. Los posibles factores que cultivan males malvados para los niños tienen una pequeña experiencia para las personas y se puede decir que son una prioridad para el desarrollo de esta enfermedad, y esta mañana, por la mañana y todos pueden ver mucho café. Especialmente en niños, especialmente en niños o estudios, especialmente en algunas enfermedades o en muchas enfermedades, en muchos catálogos, en muchos catálogos, tantos catálogos en muchos catálogos, porque comen y no tienen altos precios de la energía, calorías y azúcar.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), 10 de 80 niños en Corea son 10%, 10%, incluidos el peso y el tamaño entre los ancianos. El agente es un Kan - Span según el tamaño y el peso. Es necesario realizar el cultivo físico de recreación y relevante, por lo que puede reducir esta enfermedad. Tenemos un gran investigador llamado Puglia (2020) que dice en uno de sus artículos publicados que la obesidad se puede tratar quirúrgicamente. También abrimos muchas instituciones que se ocupan de diferentes tipos y niveles de obesidad. Para tratar adecuadamente esa enfermedad o condición, somos responsables de difundir la erradicación de esa enfermedad o condición. Obesidad de diversos grados.

Según Oliveira (2019), sugirió que podemos tener esto en cuenta calculando nuestro índice de masa corporal mediante la fórmula del test de antropometría humana, que se puede realizar calculando el peso y la altura. Puede calcular su IMC mediante razonamiento matemático, como la fórmula del sobrepeso.

2.2.3.- Sobrepeso y obesidad

La información recibida por el organismo mundial conceptualiza la acumulación masiva de grasa anormal o en exceso, lo que puede denominarse como un tipo de grasa que causa grandes daños a nuestro organismo.

Lo usamos como medida de peso y muchas veces lo usan para calcular la obesidad. El índice de masa corporal también es una medida muy útil para las personas que padecen este tipo de afecciones, ya que el índice se aplica tanto a hombres como a mujeres, así como a adultos.

A continuación, presentamos una introducción de la Organización Mundial de la Salud.

- En 2020, casi 1.450 millones de adultos de 22 años o más tenían sobrepeso y más de 400 millones eran obesos.
- En 2020, aproximadamente el 27% de los adultos en todo el mundo (20% de los hombres y 25% de las mujeres) eran obesos.

CAPITULO III

LA OBESIDAD Y EL EJERCICIO FISICO

3.1.- Obesidad Infantil

Cuando hablamos de obesidad, podemos hacer frente a la gran cantidad de locales en el programa del cuerpo y podemos ver personas en el campo (2020), Mello (2020), que es obeso para las personas. Hay. En particular, no hay una definición clara de obesidad. En el caso de los niños, es unánime para el método de evaluación utilizado.

Cuando las personas mantienen la misma forma sin aumentar de peso y desarrollo, la aceleración de la edad ósea puede luego perder la escuela primaria.

La enfermedad que estudiamos causa enfermedades graves de humanos, porque todos los tipos de diabetes pueden acelerar la presión, las dificultades en las vías respiratorias, aumentar el colesterol de triglicéridos y acelerar los problemas hepáticos de muchas otras enfermedades. El cuerpo, esto requiere el apoyo de toda la familia para prevenir este mal que afecta a toda la humanidad, pero por esta razón, cuando comenzamos con la vida diaria de la actividad del ejercicio físico, debemos considerar por qué debe conocer una gran medicina. También es importante que la práctica física considere la dieta para prevenir este mal, lo que nos da a las personas.

3.2.-El índice de masa corporal y su clasificación

En el estudio, todos los aspectos de la clasificación son la base. Esta vez, confiamos en informes sobre las intenciones de salud global que proporcionan información detallada, actúa como parámetros para obtener datos precisos para prevenir esta enfermedad y proporcionar información detallada. Tipos de

enfermedades que nos referimos al uso de IMC, que ayudan a calcular la masa corporal de niños, adolescentes y adultos y es muy fácil de trabajar porque utiliza matemáticas simples para calcular el índice de masa corporal y es muy formal en educación. Maestro en el campo de la educación física.

Esta prueba puede tratarse para que podamos calcular el índice de grasa extremadamente estimado y tener un estilo de vida saludable, dado el índice de grasa extremadamente estimado en el cuerpo y tener un estilo de vida saludable.

Con un peso excesivo de humanos, encontramos cuatro tipos de clasificaciones para las personas.

- La obesidad consideró muchos peligros.
- También tenemos un alto riesgo de alto riesgo u obesidad.
- Personas con sobrepeso o grupos de riesgo.
- Personas que no tienen sobrepeso.

Para entender más claramente la clasificación de la obesidad, podemos decir que la obesidad se propaga debido a la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo.

3.3. .- La obesidad y sus síntomas:

- Los problemas respiratorios y cardiovasculares dificultan la realización de diversos deportes o ejercicios físicos.
- Fatiga o agotamiento físico
- Enfermedad cardiovascular.
- Baja autoestima.
- En el sector social, hay menos interacción social o aislamiento.
- Discriminación por parte de compañeros o amigos.
- Depresión mental.
- Diabetes con ácido úrico, triglicéridos.
- Las personas muy obesas, especialmente las mujeres, tienen ciclos menstruales problemáticos e irregulares.
- Aumento de peso o aumento de peso.

- También puedes desarrollar fácilmente hipercolesterolemia. Hipertensión
- Algunos de tus amigos o colegas se burlan de ti o se burlan de ti, o tienes dificultades para hacer deportes o juegos recreativos.
- La mayoría de las personas tienen problemas para dormir y, cuando lo hacen, experimentan problemas para dormir, roncan y dificultad para conciliar el sueño o despertarse en cualquier momento.
- Se acumula mucha grasa en el hígado.

Resistencia Débil

Las personas con síntomas graves, como acumulación de grasa y obesidad, tienen poca resistencia física, se cansan fácilmente y tienen dificultad para respirar independientemente de la actividad física. sudar mucho

Podemos añadir a este estudio uno de los síntomas bien conocidos por el hombre: la sudoración. Las personas que padecen esta afección tienden a sudar profusamente mientras realizan cualquier actividad, en ocasiones debido a un esfuerzo físico excesivo. Esto se debe a que la temperatura es alta.

Malestar en los músculos de las articulaciones

Uno de los síntomas comunes de la obesidad y el sobrepeso es un malestar intenso en las articulaciones del cuerpo. Una carga excesiva puede provocar estas molestias en las articulaciones, especialmente en la columna, que soporta todo tipo de fuerzas durante la ejecución de la tarea. El dolor también puede ocurrir en las caderas, los tobillos y las rodillas.

3.4.- Diagnóstico de la obesidad infantil

Existen varias opiniones, como la opinión de que los niños pueden tener sobrepeso desde una edad temprana (Halpern, 2009). Es por eso que siempre debemos consultar a un profesional para identificar estos problemas desde temprana edad.

(Halpern, 2018). A medida que una persona crece, la enfermedad cambia y, en casos graves, puede tener un impacto significativo en la salud.

(Halpern, 2018). Afirma que el índice de grasa corporal se deforma y que algunos cálculos de grasa o acumulación no se han calculado por completo.

El controvertido problema físico tiene una variación dependiendo del sexo y la edad, la fórmula o escala del cuerpo de salud mundial e incluso un médico menciona el índice de masa corporal en algunas evaluaciones. En este caso, durante el desarrollo y el desarrollo, hay un cambio en cada edad de una edad, y un médico que tiene muchas menciones en este caso les da a los estudiantes la evaluación y sabe cómo hacerlo de esta manera. Los niños deben ser tratados para prevenir el peso u obesidad normales y para permitir lesiones que son imposibles en el futuro, que deben usarse para afectar la siguiente salud y generosidad saludable, dependiendo de (Halpern, 2018). • Antecedentes familiares de obesidad y problemas de salud relacionados con el peso que conducen a la diabetes.

- Es importante que los estudiantes tengan hábitos alimentarios saludables.
- Los estudiantes deben mantener una dieta saludable y hacer ejercicio diario.
- El estudiante puede estar sano.
- La obesidad de un estudiante se puede determinar de las siguientes maneras:
- Fracción de colesterol total.

3.5.- Tratamientos y prevenciones infantil del alto índice de peso

En el caso de la enfermedad, debe decirse que se debe decir que todo el tratamiento es un maestro de educación física, un maestro de educación física, un maestro de educación física, un médico, un paciente que no sea padre o paciente hoy o hoy en día. Debe ser mucho aliento, saludable, saludable y la base del tratamiento en la mañana, la mañana, la mañana, la mañana y la mañana deben ser la base del tratamiento.

La terapia dietética tiene un efecto positivo y saludable, motivando a los estudiantes, fortaleciéndose socialmente y que requiere cosas emocionales. Los estudiantes ya saben en los siglos 4 y X y siempre necesitan médicos y padres, pero

los niños siempre son responsables de sus familias, pero 10 o 12 personas crecen en 10 o 12 años. Y ahora se considera que reducen la obesidad entre los estudiantes.

Dado que debe comenzar con la actividad física, los estudiantes no aceptan diarias, diarias, diarias, diarias, diarias, diarias y no aceptan negligencia, actividades físicas o recreativas. Debería ser divertido con los demás y los demás todos los días.

- Reduzca su tiempo para cuidar su estilo de vida y evitar el estado de ánimo y el daño emocional. En el estudio, el nivel intelectual disminuye.
- Tenga cuidado de usar el medicamento en comparación con el médico, así que tenga cuidado de considerar el medicamento. • Se pueden observar resultados interesantes y positivos, considerando que los estudiantes deben iniciar el tratamiento lo antes posible.
- Recuerde que lo más efectivo es que toda la familia apoye al estudiante.
- Será mucho más fácil cambiar el tema del comportamiento de un estudiante que para un padre. Será de gran utilidad para toda la familia.
- No todos los tratamientos son iguales para todos los estudiantes. La personalidad y disponibilidad de un estudiante o de cualquier persona son mundos o entidades diferentes y deben ser tratados de manera diferente.

Según (Janowski y Janowski, 2011, p. 126), nuestros niños siempre deben recibir un tratamiento adecuado para mejorar esta enfermedad, porque los autores creen que esta enfermedad se asocia con obesidad y problemas de aumento de peso. Comida rápida.

(Cure, 2018) afirma que se debe eliminar la comida chatarra de los centros educativos porque los niños son los mayores consumidores, y se espera que después de la pandemia los médicos puedan tomar nota de esta situación en las escuelas e instituciones educativas.

3.6.- Ejercicio físico

El movimiento físico recreativo es una forma de actividad física planificada y repetida, con orientaciones profesionales destinadas a desarrollar resistencia física y

habilidades motoras, como natación, artes marciales, trote, saltos, caminatas y juegos deportivos.

El ejercicio de recreación física también ayuda a prevenir la salud y la recreación, razones para expertos prácticos y ejercicio (por ejemplo, enfermedad cardíaca, enfermedades cardiovasculares, etc.) que estimulan el sistema inmune regularmente o con frecuencia.), Ayuda a prevenir la obesidad y otras cosas, mejorar la salud mental y prevenir la depresión (Rivera, 2009). Todo ejercicio debe realizarse siempre bajo la supervisión de un centro deportivo profesional o cualificado. Porque con su experiencia, sólo podrás alcanzar los objetivos esperados con la orientación adecuada.

3.6.1.-Los ejercicios físicos recreativos

El ejercicio es bueno tanto para el cuerpo como para la salud porque fortalece los músculos y mejora el sistema cardiovascular y la circulación sanguínea. Pero para que esto suceda, primero debemos superar nuestros prejuicios y asegurarnos de hacer ejercicio. Debido a que es un hábito de las personas, un truco es cambiarlo eligiendo un tipo de actividad física que sea relevante para tu estilo de vida y te proporcione satisfacción. Implica suspender la actividad y volver al sedentarismo.

En otras palabras, el ejercicio ideal es aquel que se ajusta al perfil, objetivos e historial de salud del individuo. “En cada caso se debe desarrollar una terapia individualizada que se ajuste a las preferencias y estilo de vida del individuo y proporcione resultados seguros y progresivos” (Bueno, 2011, p. 26).

3.6.2.-Aspectos generales del ejercicio físico en el estudiante

Hay poca investigación sobre los aspectos de la actividad física de los estudiantes. Los procesos metodológicos para especificar variables de aptitud física relacionadas con los estudiantes son escasos y a menudo imprecisos.

Estudios recientes han demostrado que los niños son más activos que las niñas de la misma edad. Así como los blancos tienen una mayor capacidad cardiovascular que los negros de su misma edad, la capacidad física de los escolares es inferior a la de los adultos. (Damaso, 2011)

Los aspectos estructurales (anatómicos) y fisiológicos de los estudiantes reducen la capacidad de realizar ejercicios físicos muy intensos y estables y reducen la capacidad de reducir la tecnología de investigación, lo que reduce la OMS, que se ejerce físicamente por especies, bajo flujo cardíaco. No. ver. Además de los aspectos fisiológicos y fisiológicos, los estudiantes tienen un comportamiento del metabolismo, reduciendo la capacidad y la productividad durante la capacitación, reduciendo las concentraciones (más, 2011).

Los niños parecen estar impresionados por la baja acidosis metabólica, es decir, un metabolismo intenso del ácido láctico o el metabolismo intenso, que parece estar más impresionado por los estudiantes de alto nivel.

3.6.3.-Los ejercicios físicos en estudiantes obesos

Siempre es difícil para los estudiantes hacer ejercicio, y los principios básicos del movimiento físico están directamente relacionados con lo mejor, pensar en la experiencia completa, pensar en la creatividad y realmente son efectivos.

Sin embargo, debe usar un programa específico de pérdida de peso evaluando la evaluación cardiovascular (método de prueba ERGO) antes de la obesidad (método de prueba ERGO) o la evaluación de la prueba cardioprenómica. La receta se basa en la seguridad individual y grande de esta información (más, 2011). Determinación del umbral máximo de dosis física y ventilación determinado para adultos, FC o (Maite, 2011), en el momento de la compensación de adultos y respiratorios (PDR) relacionados con el punto de vista anaeróbico crítico, o demasiado, los estudiantes también, obesidad. Los estudiantes pueden concluir que son ideales para el estilo y el rango de mantenimiento al menos tres, dos horas, tres horas, al menos tres horas a la semana. La fuerza del esfuerzo.

Por lo tanto, es ideal para que los estudiantes de obesidad realicen programas de capacitación física al menos tres veces por semana y es ideal para mantener el principio de intensidad del esfuerzo.

Fitness y obesidad

- Silva (2010) afirma que el ejercicio juega un papel crucial e importante en la promoción del equilibrio y el equilibrio energético, así como en la reducción del riesgo de enfermedades relacionadas con la obesidad. La actividad física regular es un factor de salud importante que ayuda a mantener la salud y prevenir la obesidad.
- Cuando se trata de actividades físicas saludables, los niños obesos generalmente tienen menos capacidad física, pero esto no les impide practicar deportes. Esto se debe a que los bajos niveles de actividad física tienen un impacto directo en el desarrollo de la obesidad infantil. Una alternativa al tratamiento de la obesidad es aumentar el nivel de actividad física.

3.6.4.- Falta de ejercicios físicos en los estudiantes

Además de la mala alimentación y la inactividad física, que son las causas del exceso de peso en la sociedad, existen otros factores que determinan la obesidad en los niños. Puede haber efectos sociales, fisiológicos, metabólicos y genéticos. Por ejemplo, los estudiantes cuyos padres son obesos tienen más probabilidades de volverse obesos. La obesidad puede ocurrir si un niño sufre una enfermedad mental, incluidos problemas sociales, desnutrición y factores genéticos.

3.6.5.-Estrategias y desempeño del docente

Durante mucho tiempo, los cambios y los sinónimos de los cambios de comportamiento priorizan las perspectivas de comportamiento. Pero la educación humana supera el cambio solo cuando se impone, así como el comportamiento general, que significa cambio de experiencia, experiencia humana y experiencias humanas. Asegure el significado de la experiencia en la comprensión de la actividad del plan de estudios y considere tres elementos del plan de estudios. Maestros y métodos de

enseñanza; La estructura del plan de estudios y el conocimiento es la base social y el plan de estudios.

La salud se describe en relación con el estado completo del tratamiento fisiológico biológico, incluidas las excelentes funciones y las funciones normales del cuerpo y la mente, así como el estado mental. La salud incluye la salud física y mental interconectadas. Esto incluye el equilibrio físico, mental y espiritual, la capacidad de adaptarse al entorno, aprovechar las oportunidades y desarrollar todo el potencial físico y mental. Este es un impacto enorme. Número de factores que afectan una amplia variedad de grados: el tipo de alimento y los alimentos, la higiene física, el ejercicio, el descanso, las condiciones de trabajo, la contaminación ambiental y las tensiones afectan la salud general de las personas.

“Es importante que los adultos creen un entorno físico para el medio ambiente y brinden oportunidades específicas para que los niños aborden a través de la higiene personal, la pulcritud del espacio y los datos de uso diario en el cuidado y la protección de la salud. Momento alimentario, desarrollo de actividades deportivas y al aire libre, sobre todo, experimentos de beneficios físicos. "El papel del maestro: salud, seguridad y nutrición de los niños. Universidad Norte, Leonor Jaramillo (2019).

3.6.6.-Estrategias didácticas para el desarrollo del ejercicio físico

La estrategia utilizada para el desarrollo del movimiento físico está relacionada con el plano de clase, que es la parte principal del método de trabajo que obtiene los resultados necesarios de acuerdo con el área de capacitación regional de acuerdo con el programa de capacitación. La educación física y los estudiantes desarrollan motocicletas buenas y gruesas, así como el desarrollo y la creación y la creación del juego, el ajuste emocional, el tejido, el ajuste del cuerpo, el equilibrio, la creación y los símbolos y los juegos.

Aprenda a trabajar con los estudiantes y debe asociarse con movimientos y viajes que se pueden comprar, incluidos saltos, montañismo, ganchos, botellas y bolas. Como un valor de medición utilizado como juego, canción, historia, música, música y valores medidos utilizados según el nivel de uso de niños primarios, les piden que los

hagan más complicados. En segundo lugar, debido a que leen el primer año escolar y desarrollan tecnología, requiere habilidades psicológicas gruesas y excelentes, pero en realidad lo uso y uso el tercero. Ejercicio: su cuerpo y obtenga más seguridad y ajuste.

Como maestro, debemos capacitar a los estudiantes y desarrollar el desarrollo del activista mental para el desarrollo de movimientos psicológicos. De lo contrario, les ayuda a participar o no a servirlo, por lo que no lo servimos, por lo que no lo servimos. Atender. Les sirvo en su vida porque estoy listo para ingresar a otra universidad en la primera etapa de lectura. El juego está activo de que los estudiantes son constantes con el estudiante, por lo que nos aseguramos de que si el estudiante de jardín de infantes está en la fase preoperante y que está llena de habilidad, si estaba acostumbrado a colocarlo para la educación física y el ejercicio. En el jardín no fallarían y sus habilidades enfatizarían más con la uniformidad y habría estudiantes con un buen desarrollo de coordinación, el juego simbólico que se centra en las actividades para imitar el comportamiento de los adultos, por ejemplo, cuando el estudiante interpreta al padre y la madre, Cuando se observó un médico, ingeniero, maestro, bombero, estilista, que aparece en la escena del jardín de infantes, se observó que está jugando y disfrutando mucho.

El desarrollo del maestro es promover el desarrollo psicomotor de los niños, porque esto es esencial que el maestro no conozca las etapas de la evolución y las técnicas que deben aplicarse a la evolución de la misma. El propósito de una evaluación psicomotora es utilizar la evaluación de un estudiante para ayudar a los maestros a monitorear el progreso del estudiante en la evaluación psicomotora y comprender si hay problemas para que se puedan tomar acciones preventivas para beneficiar el desarrollo del estudiante.

Los contenidos para el docente evalué el desarrollo psicomotriz son:

- Control respiratorio
- Equilibrio
- Lateralización
- Coordinación dinámica

- Esquema corporal

3.7.- Valoración del ejercicio físico

Respecto a la necesidad de evaluar la actividad física de los sujetos (Becerro, 1989), destaca que en el deporte, como en otras actividades humanas, existe la necesidad de medir el esfuerzo con la mayor precisión posible. Identificar los vínculos entre las causas del ejercicio físico y los efectos de los resultados obtenidos, en términos de rendimiento deportivo o de salud. (Marqués, S. y Garatachea, N., 2019), existen muchos métodos potenciales para medir y evaluar la actividad física, incluido el monitoreo del comportamiento, indicadores fisiológicos (frecuencia cardíaca), agua doblemente etiquetada, ingesta calórica, sensores de movimiento y procedimientos de autoinforme.

3.8.- Beneficios del ejercicio físico

Los beneficios del ejercicio son bien conocidos y nuevas investigaciones continúan confirmando la importancia del ejercicio regular para la salud y el bienestar general. (Medicine, 2017), Estudios epidemiológicos y de laboratorio convincentes muestran que el ejercicio regular previene la aparición y progresión de muchas enfermedades crónicas. Además, es una parte importante de una vida saludable. La ventaja del ejercicio regularmente

- Función mejorada de la práctica cardíaca
- Consumo máximo de oxígeno como resultado del ajuste central y periférico
 - Reduciendo el oxígeno miocárdico con el poder de la disfunción basal dada
- Reducir la frecuencia cardíaca y la presión arterial
- Aumento del límite de medición debido a la recolección de ácido láctico en la sangre
- Aumento del límite de entrenamiento (por ejemplo, angina) en comparación con un primer signo (por ejemplo, angina)

Reducir el factor de riesgo arterial del corazón del corazón

- Una presión arterial sistólica y diastólica durante la presión arterial alta

- Aumento del colesterol en la sangre debido a la lipoproteína de alta densidad (HDL) y los triglicéridos en la sangre
- Reducir la grasa corporal
- Reducir la insulina y mejorar la resistencia a la glucosa

Muerte y reducción de enfermedades

- Prevención inicial
- Los niveles bajos o de salud dependen de la frecuencia de la muerte debido a la baja salud y las enfermedades coronarias.
- El número de pacientes específicos que han seleccionado el entrenamiento al azar, tiempo suficiente y los efectos de los ejercicios físicos; Además, esta prueba aleatoria muestra el efecto positivo del ejercicio físico.

El metaanálisis (IM) utilizado con pacientes con pacientes (IM) pacientes puede evitar que el programa mundial de recuperación cardíaca evite una cierta gravedad, pero no puede prevenir ciertos accidentes de gravedad, pero no demasiado tarde.

Otros beneficios

- Disminución de la ansiedad y la depresión
- Aumento de la sensación de bienestar
- Aumento del rendimiento en el trabajo, y de las actividades deportivas y recreativas.

Dieta y ejercicio físico

Una alimentación saludable y el ejercicio moderado y regular son los factores más importantes para promover y mantener la salud durante toda la vida. La mala nutrición y la inactividad física son dos grandes factores de riesgo de importantes enfermedades crónicas como la hipertensión, la hiperglucemia, la hiperlipidemia, el sobrepeso o la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer o la diabetes.

- El consumo inadecuado de frutas y verduras causa 2,7 millones de muertes cada año.
- 1,9 millones de personas mueren cada año debido a la inactividad física.
- Reconociendo que mejorar la nutrición y promover la actividad física ofrece una oportunidad única para desarrollar e implementar estrategias efectivas para reducir significativamente la carga global de muerte y enfermedad, la OMS publicó su Estrategia Mundial de Nutrición en mayo de 2019.

3.9.- Modelos de ejercicios físicos

Los patrones comunes de actividad física incluyen caminar, aplaudir, ir de compras, subir escaleras, limpiar, limpiar ventanas, realizar tareas domésticas como machacar ajo y trabajar muchas horas. Algunas actividades requieren más energía que otras. Escribir en tu escritorio no es lo mismo, pero llevar un bolso al trabajo no debe confundirse con el ejercicio en sí.

El entrenamiento físico es un tipo de actividad física planificada y estructurada. Consiste en repetir determinados movimientos para mejorar o mantener un componente del fitness. Ejemplos de ejercicio físico son planificar, correr / correr, nadar, nadar, ovalos, fortalecimiento muscular.

Para lograr este objetivo, el ejercicio debe tener características planificadas y precisas.

A menudo, los tipos prácticos de ejercicio son a menudo prácticos y aquellos que necesitan tiempo e intensidad no pueden usarlo en muchos casos, por lo que el hecho de que se basen en el ejercicio o el proceso tienen más probabilidades de usarse y cómo disfrutar. No sé cómo disfrutarte, puedes ayudarlos, ayudarlos, ayudarlos y encontrarlos. Realmente les agradas. En el futuro, nos aseguramos de que somos deportes en un estilo de vida saludable sin perder actividades cotidianas. Los movimientos físicos y el deporte a menudo pierden su atracción por los estudiantes de los tiempos sexuales, y cuando era niño, el movimiento físico se centra en juegos no competitivos con la llegada de la adolescencia, la competencia y la actividad en los deportes y las actividades físicas o el objetivo de afecto físico. Aunque puede parecer

poco realista o no relacionado, muchos jóvenes entre los dos hombres y mujeres dedicarán y decidirán el tiempo de trabajo libre.

La implementación del movimiento físico de los niños debe ser un niño que sea un niño cuando sea un niño que motiva los deportes y determina qué tipo de deporte o actividad física viola sus intereses. Debido a que no se mantendrá, este proceso debe repetirse largo y repetirse en la pubertad y la adolescencia, para que pueda alcanzar los malos hábitos del estilo de vida sedentario. Como hemos discutido anteriormente, la adolescencia es un período de vida en el que la participación de la actividad física se reduce rápidamente. En particular, las niñas son uno de los problemas más relevantes hasta que resuelven este problema para garantizar esto antes de la adolescencia. Todos los niños han desarrollado hábitos sólidos en la educación física y tienen una actitud positiva. Los movimientos físicos de los niños deben ser un instrumento con el hecho de que las personas realizan la prevención y la mitigación de la obesidad.

Por esta razón, el ejercicio es una razón razonable para el voluntario, intencional, organizado y de programación, que es importante enfatizar los beneficios de los movimientos físicos, psicológicos, sociales y sociales desde este punto de vista. Vida. (ver 2014).

CONCLUSIONES

PRIMERO. - En primer lugar, es importante destacar que la práctica regular de actividad física desempeña un papel crucial en la reducción de la obesidad entre los estudiantes de nivel primario, a través de la realización de diversas actividades físicas.

SEGUNDO: Hemos identificado que la falta de ejercicio físico es un factor determinante en el aumento de peso de los estudiantes, y en ciertos casos, puede evolucionar hacia la obesidad, lo que conlleva riesgos significativos para la salud, como enfermedades cardiovasculares y diabetes, e incluso puede tener consecuencias fatales.

TERCERO: Es imperativo mantener una constante motivación entre los estudiantes para que participen en actividades físicas. Esta motivación es esencial para lograr la reducción de la obesidad en el nivel primario y promover un estilo de vida más saludable en esta población estudiantil.

RECOMENDACIONES

- **Fomentar la Educación Física en el Nivel Primario:** Es esencial que las instituciones educativas prioricen y promuevan la Educación Física como parte integral del currículo escolar. Esto implica la implementación de programas de actividad física regulares y variados que involucren a todos los estudiantes, con el objetivo de reducir la obesidad y fomentar un estilo de vida activo desde temprana edad.
- **Crear Conciencia sobre los Riesgos de la Falta de Ejercicio:** Se debe llevar a cabo una campaña de concientización dirigida a estudiantes, padres y educadores para destacar los peligros de la inactividad física y la obesidad. Esta campaña debería informar sobre las posibles consecuencias para la salud, como enfermedades cardiovasculares y diabetes, y destacar la importancia de incorporar el ejercicio en la vida diaria.
- **Establecer Programas de Motivación Continua:** Es fundamental desarrollar estrategias efectivas para mantener a los estudiantes motivados para participar en actividades físicas de forma regular. Estos programas de motivación pueden incluir competencias deportivas, reconocimientos por logros físicos y la creación de un entorno escolar que fomente la actividad física como parte de la cultura escolar.

REFERENCIAS CITADAS

- BERNAL, Augusto, Cesar (2009). Metodología de la investigación, 2da. Edición, Edit. Pearson, México
- BUENO, M. (2011). ¿Cuál ejercicio físico es más indicado para cada persona? Editorial: Bolsamujer: 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 disturbios alimenticios. Editorial: Medsi: Barcelona.
- PLUGIA, C. R. (2010). Indicaciones para el tratamiento operatorio de obesidad morbida. Editorial: Revista de Asociación Médica: Medellín.
- RECH, R. R. (2010). Prevalencia de Obesidad en escolares. Editorial: Cortez: Madrid.