



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

CARRERA PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD

**“PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE LA IMPORTANCIA DEL
EJERCICIO FÍSICO EN NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS DEL CLUB
CORAZÓN DE JESÚS DE LA COMUNIDAD SAN PABLO,
CANTÓN GUANO DE LA PROVINCIA DE CHIMBORAZO EN EL
PERIODO ABRIL - SEPTIEMBRE 2022”**

Trabajo de Titulación

Tipo: Proyecto de Investigación

Presentado para optar al grado académico de:

LICENCIADA EN PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD

AUTORA:

ANDREA ESTEFANÍA TUBÓN VÉLEZ

Riobamba– Ecuador

2023



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

CARRERA PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD

**“PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE LA IMPORTANCIA DEL
EJERCICIO FÍSICO EN NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS DEL CLUB
CORAZÓN DE JESÚS DE LA COMUNIDAD SAN PABLO,
CANTÓN GUANO DE LA PROVINCIA DE CHIMBORAZO EN EL
PERIODO ABRIL - SEPTIEMBRE 2022”**

Trabajo de Titulación

Tipo: Proyecto de Investigación

Presentado para optar al grado académico de:

LICENCIADA EN PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD

AUTORA: ANDREA ESTEFANÍA TUBÓN VÉLEZ

DIRECTOR: Dr. ANGEL FLORESMILO PARREÑO URQUIZO.Ph.D.

Riobamba– Ecuador

2023

© 2023, **Andrea Estefanía Tubón Vélez**

Se autoriza la reproducción total o parcial, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, incluyendo cita bibliográfica del documento, siempre y cuando se reconozca el Derecho de Autor.

Yo, ANDREA ESTEFANÍA TUBÓN VÉLEZ, declaro que el presente Trabajo de Titulación es de mí autoría y los resultados obtenidos del mismo son auténticos. Los textos en el documento que provienen de otras fuentes están debidamente citados y referenciados.

Como autora asumo la responsabilidad legal y académica de los contenidos de este Trabajo de Titulación; el patrimonio intelectual pertenece a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Riobamba, 25 de enero de 2023

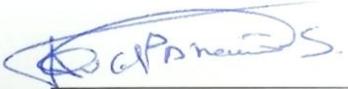
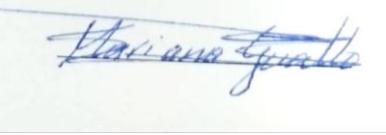


Andrea Estefanía Tubón Vélez

C.C: 065034394-0

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
CARRERA PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD

El Tribunal del Trabajo de Titulación certifica que: El Trabajo de Titulación: Tipo: Proyecto de Investigación, **“PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO EN NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS DEL CLUB CORAZÓN DE JESÚS DE LA COMUNIDAD SAN PABLO, CANTÓN GUANO DE LA PROVINCIA DE CHIMBORAZO EN EL PERIODO ABRIL - AGOSTO 2022”**, realizado por la señorita: **ANDREA ESTEFANÍA TUBÓN VÉLEZ**, ha sido minuciosamente revisado por los Miembros del Tribunal del Trabajo de Titulación, el mismo que cumple con los requisitos científicos, técnicos, legales, en tal virtud el Tribunal Autoriza su presentación.

	FIRMA	FECHA
Dra. Patricia Alejandra Ríos Guarango PRESIDENTE DEL TRIBUNAL		2023-01-25
Dr. Ángel Floresmilo Parreño Urquiza PhD DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN		2023-01-25
Dra. Mariana Jesús Guallo Paca MIEMBRO DEL TRIBUNAL		2023-01-25

DEDICATORIA

El presente proyecto investigativo principalmente se lo dedico a Dios y a la Virgen de las Mercedes, por darme salud y vida para continuar firmemente durante todo este largo proceso; mediante la fe y devoción permitieron que pueda cumplir una de mis grandes metas. A mis padres Andrea Vélez y Gonzalo Tubón por haberme educado y enseñado a jamás rendirme frente a cualquier adversidad que se presentó en el camino; además por su apoyo incondicional que nunca me faltó, cada una de sus palabras se convirtieron en el centro de motivación que me ayudó a levantarme en momentos difíciles y a luchar por lo que siempre he anhelado. A mi hija Doménica Yungan por ser el complemento principal que Dios envió a mi vida, llenándome de alegrías, amor incondicional y por sus palabras tiernas que llegaba a lo más profundo de mi corazón. A mis hermanos Víctor y Orlando por estar pendientes durante cada una de mis etapas y por brindarme su apoyo durante todo el transcurso de mi vida como estudiante. A mis abuelitos Luz, Manuel y Jorge siempre los recuerdo como mis ángeles de la guardia siempre los llevo presente en mi mente y corazón a pesar de que ya no se encuentran aquí conmigo, fueron un ejemplo importante en mi vida personal, familiar y social. A mis queridos tíos Sergio y Klever mis otros dos ángeles que guían e iluminan mi camino, ahora puedo decirles que su sobrina logró y cumplió la meta más importante de la vida ser una profesional.

Andrea

AGRADECIMIENTO

A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública, Carrera de Promoción y Cuidados de la Salud, por haberme abierto las puertas y ser mi segunda casa durante 5 años y brindarme la mejor formación académica.

A mi familia, por ser mi motivación y motor diario en momentos buenos y malos, siempre estaban ahí brindándome el amor y afecto verdadero de una familia. Además, mediante sus valores permitieron que pueda compartir y llegar al corazón de muchas personas.

Al Dr. Ángel Parreño PhD., director de tesis, por su colaboración, predisposición y apoyo durante toda mi carrera profesional y por ser la guía principal durante todo este proceso del proyecto investigativo; convirtiéndose en un ejemplo a seguir, me siento muy contenta de haber realizado mi tesis con las debidas indicaciones del doctor Ángel una persona llena de conocimientos, valores y principios.

Al Club Corazón de Jesús integrado con niños y niñas de 8 a 12 años por abrirme sus puertas y permitir ejecutar correctamente mi proyecto investigativo, quiénes mediante la integración y apoyo mutuo logramos cumplir con todo lo planificado.

Andrea

ÍNDICE DE CONTENIDO

ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES.....	x
ÍNDICE DE ANEXOS.....	xi
RESUMEN.....	xii
SUMMARY.....	xiii
INTRODUCCIÓN.....	1

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL.....	4
1.1 Actividad física.....	4
1.2 Beneficios de la actividad física en la salud.....	5
1.3 Actividad física en los niños y adolescentes.....	6
1.4 Consecuencias de la inactividad física.....	7
1.5 Obesidad infantil.....	9
1.6 Recomendaciones de actividad física para la salud en la población infantil.....	9
1.7 Proyecto de vida.....	11

CAPÍTULO II

2. METODOLOGÍA.....	12
2.1 Localización y temporalización.....	12
2.2 Variables.....	12
2.2.1 <i>Identificación</i>	12
2.2.2 <i>Definiciones</i>	12
2.2.2.1 <i>Características socio demográficas</i>	12
2.2.2.2 <i>Conocimiento de actividad física</i>	12
2.2.2.3 <i>Prácticas</i>	13
2.3 Operacionalización.....	13
2.4 Tipo de diseño y estudio.....	15
2.5 Población, muestra o grupos de estudio.....	15
2.6 Descripción de procedimientos.....	15

CAPÍTULO III

3.	MARCO DE RESULTADOS, DISCUSIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.	17
3.1.	Resultados antes del Programa Educativo	17

CAPÍTULO IV

4.	MARCO PROPOSITIVO	30
-----------	--------------------------------	-----------

	CONCLUSIONES.....	58
--	--------------------------	-----------

	RECOMENDACIONES.....	59
--	-----------------------------	-----------

GLOSARIO

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1-2:	Operacionalización de las variables	13
Tabla 1-3:	Sexo de las y los niños	17
Tabla 2-3:	Edad de las y los niños	18
Tabla 3-3:	Definición de actividad física en las y los niños	18
Tabla 4-3:	Beneficios de la actividad física en las y los niños.....	19
Tabla 5-3:	La actividad física permite tener una vida saludable.....	20
Tabla 6-3:	El ejercicio físico ayuda a prevenir enfermedades.	21
Tabla 7-3:	Es importante beber agua.	22
Tabla 8-3:	Definición de inactividad física.....	23
Tabla 9-3:	Actividad física que les gusta a las y los niños.	24
Tabla 10-3:	Tipo de actividad que realizan las y los niños.....	25
Tabla 11-3:	Frecuencia que practican actividad física.....	26
Tabla 12-3:	Con quien realizan actividad física las y los niños.....	27
Tabla13-3:	Lugar que realizan actividad física las y los niños.	28
Tabla 14-3:	Cuando realizan actividad física como se sienten los niños.	29
Tabla 1-4:	Taller N°1	33
Tabla 2-4:	Taller N°2.....	35
Tabla 3-4:	Taller N°3.....	37
Tabla 4-4:	Taller N°4.....	39
Tabla 5-4:	Taller N° 5.....	41
Tabla 6-4:	Taller N°6.....	43
Tabla 7-4:	Taller N°7.....	45
Tabla 8-4:	Taller N°8.....	47
Tabla 9-4:	Taller N°9.....	49
Tabla 10-4:	Taller N°10.....	51
Tabla 11-4:	Taller N°11	53
Tabla 12-4:	Cuadro comparativo de puntuación.....	55

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1-3:	Sexo de las y los niños	17
Ilustración 2-3:	Definición de actividad física en las y los niños.	18
Ilustración 3-3:	Beneficios de la actividad física en las y los niños.	19
Ilustración 4-3:	La actividad física permite tener una vida saludable.....	20
Ilustración 5-3:	El ejercicio físico ayuda a prevenir.	21
Ilustración 6-3:	Es importante beber agua.	22
Ilustración 7-3:	Definición de inactividad física.....	23
Ilustración 8-3:	Actividad física que les gusta a las y los niños.	24
Ilustración 9-3:	Tipo de actividad que realizan las y los niños.....	25
Ilustración 10-3:	Frecuencia que practican actividad física.....	26
Ilustración 11-3:	Con quien realizan actividad física las y los niños.....	27
Ilustración 12-3:	Lugar que realizan actividad física las y los niños.....	28
Ilustración 13-3:	Cuando realizan actividad física como se sienten los niños.....	29
Ilustración 1-4:	Cuadro Comparativo de la encuesta sobre importancia Ejercicio Físico.	56

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO A:	OFICIO DIRIGIDO AL PRESIDENTE DE LA COMUNIDAD SAN PABLO
ANEXO B:	PRE-TEST / POST TEST
ANEXO C:	INSTRUCTIVO DE VALIDACIÓN DE LA ENCUESTA
ANEXO D:	TRÍPTICOS, SOPA DE LETRAS Y ACTIVIDADES CON EL ROBOT
ANEXO E:	TALLER EDUCATIVO NO. 1
ANEXO F:	TALLER EDUCATIVO NO. 2
ANEXO G:	TALLER EDUCATIVO NO. 3
ANEXO H:	TALLER EDUCATIVO NO. 4
ANEXO I:	TALLER EDUCATIVO NO. 5
ANEXO J:	TALLER EDUCATIVO NO. 6
ANEXO K:	TALLER EDUCATIVO NO. 7
ANEXO L:	TALLER EDUCATIVO NO. 8
ANEXO LL:	TALLER EDUCATIVO NO. 9
ANEXO M:	TALLER EDUCATIVO NO. 10
ANEXO N:	TALLER EDUCATIVO NO. 11

RESUMEN

El presente proyecto de investigación se enfocó principalmente en implementar un Programa Educativo sobre la importancia del ejercicio físico en niños de 8 a 12 años del Club Corazón de Jesús de la comunidad San Pablo, teniendo como finalidad incrementar los niveles de conocimiento y práctica en cada niño. El estudio fue de tipo descriptivo de diseño cuasi experimental para ello se aplicó una encuesta inicial a los 30 niños la misma que se encontraba validada por expertos y analizada mediante los criterios de Moriyama con el propósito de medir el conocimiento que tenían, con esto nos permitió identificar 3 variables estas son: Características sociodemográficas, actividad física y práctica de actividad física. El 53% son mujeres y el 47% son hombres que pertenecen al Club Corazón de Jesús, de acuerdo con la edad el 100% de niños están en el rango de 8 a 12 años, dentro del conocimiento que tienen con respecto a la definición de actividad física el 40% tiene claro, mientras que el 60% no conocen la definición, mediante la aplicación de la encuesta inicial en comparación de la encuesta final, los resultados sobre actividad física aumentaron significativamente a un 97% permitiendo conseguir la meta propuesta que es mejorar conocimientos en un 75% y además es importante mencionar que a través de la diferentes técnicas empleadas se logró dicho objetivo como son lluvia de ideas, sopa de letras, talleres educativos, expositiva, dinámicas grupales, preguntas y respuestas, favoreciendo obtener el resultado esperado con la población objeto de estudio.

Palabras clave: <CONOCIMIENTO>, <ACTIVIDAD FÍSICA>, <PRÁCTICA>, <PROGRAMA EDUCATIVO>, <ESTILO DE VIDA>, <NIÑOS>.

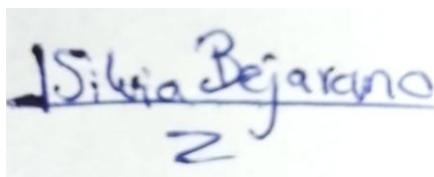
0429-DBRA-UPT-2023



ABSTRACT

This research project focused on applying for an Educational Program on the importance of physical exercise in children 8-12 years of age at the Corazón de Jesús Club in the San Pablo community to increase each child's knowledge and practice levels. The study was descriptive with a quasi-experimental design. An initial survey was applied to the 30 children, validated by experts, and analyzed using the criteria of Moriyama to measure the participants' knowledge. In addition, it allowed the researcher to identify three variables: sociodemographic characteristics, physical activity, and physical activity practice. 53 % are women, and 47% are men who belong to the Corazón de Jesús Club. According to age, 100% of the children are between 8 to 12 years old. 40% of the participants knew the definition of physical activity, while 60% needed to learn its meaning. The information was obtained by applying the initial survey compared to the final survey. It was identified that the results of the physical activity significantly increased up to 97% in the participants. It is also important to mention that the educational program allowed the participants to achieve the objective of improving knowledge by 75% through the different techniques used, such as brainstorming, word search, didactic and expository workshops, group work, questions, and answers, enabling the achievement of the expected result with the study population.

Keywords: <KNOWLEDGE>, <PHYSICAL ACTIVITY>, <PRACTICE>, <EDUCATIONAL PROGRAM>, <LIFESTYLE>, <CHILDREN>.

A handwritten signature in blue ink that reads "Silvia Bejarano" with a horizontal line underneath the name and a small flourish below it.

Lic. Silvia Nataly Bejarano Criollo, MSc.

C.I: 0603475765

INTRODUCCIÓN

La comunidad de San Pablo se encuentra ubicada en la provincia de Chimborazo, parroquia San Andrés, cantón Guano y es caracterizada por brindar a los turistas unos hermosos paisajes que contempla la naturaleza. Además, es muy reconocida por realizar diferentes artesanías en piedra, en esta comunidad se creó el Club Corazón de Jesús el mismo que se encuentra conformado por 30 niños de 8 a 12 años, los mismos que se convirtieron en la población objetivo para la ejecución del programa educativo.

En la actualidad la realización de ejercicio físico en los niños y adolescentes se ha visto disminuido en gran medida, la mayoría de los niños y adolescentes encuentran mayor atractivo a pasar en sus viviendas cayendo en el sedentarismo que salir a realizar actividad física y lo más preocupante es que esta es una conducta que se sigue transmitiendo a las generaciones venideras.

Los principales problemas de no realizar ejercicio físico afectan la salud de los niños presentando obesidad, sedentarismo, problemas intelectuales y físicos que se han presentado actualmente como un problema a nivel mundial, afectando de manera amplia a toda la población sin discriminar edad o género por lo cual se ha visto que es importante tratar este tema con un grupo prioritario como son los niños.

La obesidad es un factor determinante en la aparición de diversas enfermedades crónicas de origen metabólico como la diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer (OMS, 2022).

La importancia de realizar ejercicio físico principalmente permite a los niños mantener una buena salud, la cual permite desarrollar cualquier tipo de actividad sin ninguna dificultad, si es realizado a una temprana edad favorecerá en su crecimiento de forma física y mental. En la comunidad de San Pablo claramente se ha observado que no realizan ejercicio físico, por lo cual se ha decidido realizar este tema interesante permitiendo cumplir con el objetivo previsto y lograr que los niños practiquen dichos ejercicios . Además con ello se da a conocer la importancia que tiene realizar ejercicio físico en esta edad de 8 a 12 años permitiendo que se convierta en un hábito saludable que perdure a lo largo de su vida.

De manera lamentable, esta es tendencia ha marcado un crecimiento alarmante en los últimos años. Sigue siendo un problema que aqueja a países en vías de desarrollo como a los que ya están desarrollados, aunque se describe que hay un 30% más de prevalencia en los que presentan un ingreso económico medio-bajo (Torres-González E., et al. 2020).

La población de niños al momento de practicar ejercicio físico requieren una adecuada ingesta calórica que cumpla con sus requerimientos energéticos y a la par cumpla todas sus necesidades nutricionales, la falta de conocimiento de una adecuada dieta conlleva a que se ingiera más energía de la que el cuerpo presenta la capacidad de gastar y si a esto le sumamos el estilo de vida que cada vez se vuelve más sedentario obtenemos una fórmula adecuada para fomentar la aparición cada vez en mayor medida de sobrepeso lo que avanza de manera paulatina a la obesidad.

Es de vital importancia tener un discernimiento de los diferentes beneficios que incluye la realización de actividad física en los infantes y adolescentes, así como influye de manera importante en el mantenimiento de niveles de grasa corporal que se consideran sanos. Todo esto lo respaldan estudios donde nos indican que una buena alimentación que sea equilibrada y que cumpla con los requerimientos de nutrientes combinada con actividad física, son factores que se correlacionan entre sí y no ayudan a no presentar problemas de obesidad (Acosta J. et al. 2017).

Se observa en todo el mundo que la actividad física en niños y adolescentes se ve disminuida de manera exponencial al crecimiento de la tecnología debido a que este grupo prefiere buscar diversión con la tecnología que, por su esfuerzo propio, disminuyendo así su consumo calórico y encajando en el sedentarismo (García, 2019).

Esta tendencia no solo afecta a niños y adolescentes, sino que se ven involucradas las personas adultas, lo que es tema de vital importancia debido a que la mayoría de niños aprenden o adoptan el estilo de vida de los adultos que le rodean y si el ejemplo en el que ellos se basan sufren problemas con el sedentarismo y la poca actividad física es muy seguro que esos niños tendrán problemas de sobre peso y sedentarismo que a la vez conlleva al desarrollo de enfermedades crónicas que se las observara en su etapa de adultos.

En el ámbito de Ecuador se debe prevenir el sobrepeso y la obesidad porque presenta un problema preocupante, observándose “al 2022 que 1 de cada 3 niños en edad escolar y 1 de cada 4 adolescentes ya sufre de sobrepeso” (UNICEF, 2022). En varios casos el nivel socioeconómico presenta uno de los factores relevantes, así como la falta de información relacionada con una dieta equilibrada, también llama la atención la falta de interés invertido por parte de los padres para que los niños y adolescentes desarrollen el hábito de realización de ejercicio físico.

Con todos estos datos obtenidos fue de gran importancia y relevancia ejecutar el Programa Educativo en la comunidad de San Pablo, permitiendo llegar con contenido de calidad y de fácil comprensión para los niños y lo más importante fortalecer sus conocimientos e incentivar a la práctica del ejercicio mismo mediante la realización de diferentes actividades.

Según datos estadísticos se estima que en el Ecuador solo el 32.6% de los niños y adolescentes realizan ejercicio físico para esta medición se consideró como físicamente activos a aquellos que realicen actividad física 60 minutos al día por lómenos 4 días a la semana, también se estima que el 53% de niños y adolescentes no son sedentarios estos datos se obtuvieron tomando en cuenta que no se haga uso de la televisión o consolas de videojuegos por más de 2 horas al día, sin embargo, en un estudio en la ciudad de Quito al incluir otra variable como el uso de ordenadores este porcentaje disminuyo hasta el 7% (UNICEF, 2022).

Analizando la necesidad e impacto que conlleva este tema, el principal objetivo fue prevenir los problemas de salud en los niños, promoviendo la realización de ejercicio físico, motivo por el cual se realizó este estudio en club Corazón de Jesús de la comunidad San Pablo, cantón Guano de la provincia de Chimborazo.

Objetivos

General

Implementar un Programa Educativo sobre la importancia del ejercicio físico en niños de 8 a 12 años del Club Corazón de Jesús de la comunidad San Pablo, cantón Guano de la provincia de Chimborazo en el periodo Abril - Septiembre 2022.

Específicos

1. Identificar las características socio-demográficas de los niños.
2. Determinar los conocimientos y las prácticas sobre la actividad física en los niños del Club Corazón de Jesús.
3. Desarrollar un Programa Educativo sobre actividad física.
4. Evaluar el programa educativo desarrollado.

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

1.1 Actividad física

La Organización Mundial de la Salud (2022) define a la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente gasto de energía. La actividad física se refiere a todos los movimientos que puede realizar una persona, incluso durante el tiempo de ocio, o al desplazarse hacia determinados lugares en su entorno, como parte de su rutina diaria, sin embargo, la actividad física, ya sea moderada o intensa, mejora la salud.

La actividad física tiene un gran potencial porque permite que los músculos trabajen y funcionen más de lo habitual facilitando el correcto funcionamiento del organismo; además actualmente en diferentes medios se ha escuchado que la actividad física se está reduciendo y se ha evidenciado que ha afectado drásticamente la condición de salud de los niños.

Desde el punto de vista psicológico se la considera una actividad de esparcimiento que brinda un estado de satisfacción plena a sus practicantes. Desde el punto de vista psicológico se la considera una actividad de esparcimiento que brinda un estado de satisfacción plena a sus practicantes. “Se reporta que durante la realización de ejercicios se liberan determinadas hormonas y demás neurotransmisores que generan un estado placentero en los seres humanos” (Parreño et al., 2019,p.15).

Existen diferentes tipos de actividades físicas entre las más comunes se tienen, caminar, andar en bicicleta, practicar deportes, participar en actividades recreativas o juegos, realizar tareas domésticas, entre otros; se considera el ejercicio físico y el deporte como una subcategoría de la actividad física o más conocida como actividad física programada.

El día de la actividad física se celebra el 6 de Abril con la finalidad de transmitir e informar a la sociedad la importancia de realizar ejercicio físico, teniendo en cuenta que debe ser moderado de acuerdo con las indicaciones de un médico y con la respectiva valoración se debe practicar dichas actividades mencionadas anteriormente. Además, un dato importante que se realiza en este día tan especial es promocionar todos los beneficios que se genera mediante la práctica de la misma y a la vez busca sensibilizar a millones de personas.

La actividad física es esencial para la salud y la prevención de enfermedades, ya que se ha descubierto que el ejercicio regular prolonga la vida y cosecha todos los beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, pero el estilo de vida sedentario sigue siendo popular y va en aumento. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que se realice al menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa para personas de 5 a 18 años, para los niños menores de 6 años se recomienda al menos 3 horas de actividad física y ejercicio todos los días. Por otro lado, para adultos se establece un tiempo de 30 minutos de actividad diaria (Perea-Caballero A. et al. 2019).

1.2 Beneficios de la actividad física en la salud

La actividad física juega un papel importante en el funcionamiento normal del organismo, ya que en ella intervienen casi todos los órganos y sistemas. El ejercicio regular ayuda a controlar el peso y reducir la grasa corporal; además, aporta estímulos que inducen adaptaciones específicas en función del tipo, intensidad y duración del ejercicio (Mahecha, 2019).

La actividad física puede producir un aumento en el consumo de energía para el metabolismo, como resultado de los movimientos corporales realizados en un tiempo especificado; ayuda a lograr el equilibrio del peso corporal, controlar la obesidad, riesgo reducido de enfermedad cardiovascular, enfermedad degenerativa crónica, síndrome metabólico, cáncer de colon, depresión y todas las causas de muerte (Ortiz-Pulido R. y Gómez-Figuero J., 2017).

La actividad física es beneficiosa siempre y cuando se realice de una forma moderada y rigurosa, teniendo en cuenta la intensidad que se utiliza para cada actividad física; además es muy importante tener en cuenta que la intensidad en el esfuerzo de cada actividad varía dependiendo de los niños y por lo general a la edad que tienen de 8 a 12 años se debe ser muy cuidadoso y no exceder los límites de ejecución.

En niños y adolescentes, la actividad física es necesaria para un crecimiento y desarrollo saludables porque mejora la condición cardiovascular, la fuerza, la flexibilidad y la densidad ósea. Por ejemplo, durante la adolescencia se forma del 35% al 40% de la masa ósea total. En adultos, la actividad física reduce el riesgo de más de 25 enfermedades crónicas como por ejemplo enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular hipertensión, cáncer de mama, cáncer de colon, diabetes tipo 2, osteoporosis, entre otras. En los ancianos, el ejercicio reduce la tasa de pérdida ósea asociada con la osteoporosis, mantiene la fuerza y la flexibilidad, mejora el equilibrio y la coordinación, además, puede ayudar a reducir el riesgo de sufrir caídas, lo que es especialmente importante en los ancianos (Barbosa S. y Urrea A., 2018).

Un beneficio importante en los niños es que mejora el desempeño académico a través de todas las actividades que va desarrollando durante el día su cerebro también va teniendo una mejor funcionalidad y cuando el niño está atendiendo a una clase permite que tenga una mejor captación sobre el tema y pueda comprender de mejor manera; todo esto se genera siempre y cuando se practique la actividad física.

Otro de los grandes beneficios de la actividad física es que permite desarrollar diferentes habilidades con otros grupos “De esta forma se facilita la comunicación e integración social; se reporta que muchos grupos de personas solo tiene como única actividad a fin la de unirse para realizar determinadas actividades físicas” (Parreño et al., 2019,p.15).

1.3 Actividad física en los niños y adolescentes.

En la actualidad el sedentarismo se presenta regularmente en los niños y adolescentes, atraídos por los dispositivos electrónicos, las redes sociales, los contactos virtuales, los juegos en internet y pasar horas frente a las pantallas, más allá de la recomendación que son menos de dos horas diarias, esto facilita la fluctuación de las interacciones físicas entre compañeros.

Uno de los factores que contribuyen al aumento de los índices de sobrepeso y obesidad es el sedentarismo, mismo que se acompañan con otros trastornos como son hipertensión, hipercolesterolemia, resistencia a la insulina entre otros; afectando negativamente a la salud de los niños y en un futuro presenta graves complicaciones por lo cual es importante solucionar a tiempo y evitar dichas complicaciones.

Esto se observa en gran medida en el grupo pediátrico, y es una condición muy grave a esta edad, por sus implicaciones en su salud actual y posteriormente las generaciones adultas. Una de las formas para combatir esta situación es estimular la actividad física de los niños y adolescentes tomando en cuenta su nivel de desarrollo y crecimiento (Adrián D. y Bortolazzo C., 2019).

La actividad física en niños y adolescentes beneficia en diferentes factores como son:

- Mediante el ejercicio físico se puede apaciguar los impulsos excesivos de los niños que aún no controlan el exceso de nervios o de energía.
- Produce una mejora y aumento de la motricidad, la coordinación de movimientos y la fuerza de los niños.
- La actividad física contribuye al correcto desarrollo del sistema musculo esquelético. Los huesos y músculos fuertes son la base para un crecimiento saludable en los niños.

- Fomenta la creación de hábitos saludables, desde el auto ejercicio hasta una alimentación saludable, una buena higiene personal, cuestiones a las que los padres deben contribuir con el ejemplo y la educación.
- Además de llevar una dieta equilibrada, el ejercicio contribuye a regular el peso corporal, evitando la obesidad, que es una de las mayores enfermedades infantiles de nuestro tiempo.
- El ejercicio también mejora la función cardiovascular. Por ello, ayuda a prevenir algunas enfermedades degenerativas como la aterosclerosis, que están muy relacionadas con las enfermedades cardiovasculares.
- Quizá lo más importante para el propio niño, que le anima a seguir haciendo ejercicio, es que tenga una idea lúdica de la actividad física o el deporte como un juego de competición y en menor medida de placer (Rodríguez A. et al. 2020).

Existe una relación entre la obesidad en niños y en adultos es por esto que se considera de gran importancia la prevención, ya que el incremento del índice de masa corporal (IMC) en la fase de la niñez se asocia con mayor probabilidad a la obesidad, muerte prematura y discapacidad en la edad adulta. También se debe tomar en cuenta que los niños obesos pueden llegar a tener dificultades respiratorias, además de un riesgo más alto de sufrir fracturas e hipertensión, en algunas ocasiones se presentan marcadores tempranos de resistencia a la insulina, enfermedades cardiovasculares y efectos psicológicos (UNICEF, 2022).

Si se presentó un problema de obesidad o sobrepeso en la niñez y no se buscó una solución es muy probable que el niño también presente este tipo de problemas durante su adolescencia, por lo tanto, es necesario prevenirlo a tiempo y evitar fuertes complicaciones en un futuro; además mediante la actividad física permite tener una buena integración con su familia, amigos y sociedad.

1.4 Consecuencias de la inactividad física

En la actualidad se han incrementado los hábitos sedentarios, en especial desde la llegada de la tecnología a la sociedad, este estilo de vida se está transmitiendo a los niños mismos que dedican cada vez más tiempo a actividades sedentarias se ha demostrado que tanto el sedentarismo como la inactividad física tiene consecuencias negativas para la salud llegando a convertir en un grave problema de salud pública (Soler-Lanagrán, A. y Castañeda-Vázquez, C., 2017).

La inactividad y sedentarismo incrementan en gran medida los problemas de salud en la etapa de la niñez y adolescencia, los índices de obesidad se han incrementado en el mundo, se la considera como una de las grandes epidemias del siglo XXI según la Organización Mundial de la Salud.

Existen varios estudios que demuestran la relación entre el sedentarismo y el incremento en consecuencia del riesgo de exceso de peso y de obesidad, además de enfermedades tales como hipo cinéticas y múltiples patologías cardiovasculares (Vandevijvere S. et al. 2018).

El sedentarismo es un tema realmente preocupante en la sociedad en general debido a que se produce malos estilos de vida a tempranas edades en este caso de 8 a 12 años se encuentran los niños en pleno crecimiento el cual debe ser incentivado a la práctica del ejercicio físico durante el día y con esto se está promoviendo a una buena calidad de vida. Además permite compartir buenos momentos en familia reconociendo habilidades y destrezas que posee cada uno, así se evita de pasar todo el tiempo en aparatos tecnológicos que afectan directamente al sistema nervioso.

Según Díez (2017) se han identificado que 3.2 millones de personas mueren al año debido a la inactividad física, se le atribuyen más del 5% de las muertes alrededor del mundo, siendo esta condición la cuarta causa de mortalidad detrás de la hipertensión, el uso excesivo del tabaco y los altos índices de glucosa. El no realizar la suficiente actividad física puede desencadenar diversas enfermedades en el ser humano. Sin embargo no solo la actividad física es un factor de riesgo para la mortalidad, el sedentarismo también lo es, aunque parezcan similares en realidad son procesos distintos que deben ser prevenidos con herramientas diferentes.

Las personas que permanecen inactivas físicamente tienen el doble de posibilidades de desarrollar cardiopatías coronarias, la obesidad en la niñez se asocia con mayores probabilidades de muerte temprana y discapacidades en la edad adulta, la principal causa del sobrepeso y la obesidad es el desequilibrio entre la ingesta calórica y el gasto calórico (García, 2019).

Los niños si se vuelven inactivos a tempranas edades es perjudicial para su salud porque retrasa en totalidad su desarrollo físico, mental y psicológico; afectando en un futuro y causando muertes tempranas e incluso se observa que padecen complicaciones por falta de actividades físicas. Por ello se ha visto en la necesidad de implementar el programa educativo en el Club Corazón de Jesús como una medida de prevención permitiendo fortalecer los conocimientos y prácticas de la actividad física.

1.5 Obesidad infantil

La obesidad se caracteriza por un incremento en los depósitos de grasa corporal, esto se refleja en una ganancia de peso causada por un balance positivo de energía, como consecuencia de alimentación con una alta densidad calórica por el exceso consumo de carbohidratos y grasas.

En la actualidad la obesidad infantil se ha convertido en un problema de salud pública que se considera urgente abordar, se reconoce a la obesidad como una enfermedad de curso crónico de etiología multifactorial, en la que interactúan factores individuales, genéticos, conductuales y ambientales, incluyendo estilos de vida, así como determinantes sociales y económicos (Muñoz F. y Arango C., 2017).

En la actualidad se observa que existen niños a tempranas edades que presentan obesidad, dando a conocer que existe una mala alimentación en su hogar y a la vez falta de ejercicio físico; por lo tanto, están propensos a padecer enfermedades graves en el transcurso de las etapas y realmente es preocupante porque aún son niños que tienen un futuro por delante. Mientras se incentive a los niños a la práctica de la actividad física ayudará para que puedan transmitir la información a sus demás familiares, amigos, vecinos y conocidos.

Se ha considerado que el Índice de Masa Corporal (IMC) como la herramienta más utilizada para identificar el sobrepeso y la obesidad en adultos sin hacer diferenciación de género, sin embargo, esta herramienta no es recomendable para la aplicación en la población infantil y juvenil puesto que en estas etapas la grasa corporal cambia con la edad (Serrano, 2018). Para diagnosticar a un niño con sobrepeso es necesario establecer previamente las mediciones tales como:

- El indicador antropométrico más adecuado (IMC).
- Las tablas de referencia que sirvan de comparación.
- Los puntos de corte que identifiquen a los niños de riesgo.

1.6 Recomendaciones de actividad física para la salud en la población infantil

Es importante combatir el sobrepeso desde las etapas infantiles puesto que se inculcan hábitos de vida saludables, se deben seguir algunas pautas de conducta para así poder evitar la obesidad infantil, se hace preocupante que más del 20% de los niños entre 3 y 12 años padezcan de sobrepeso, por lo que es recomendable tomar medidas ante esta situación (Hernández, 2017).

Para dar recomendaciones a los niños de la correcta práctica de la actividad física es necesario utilizar un lenguaje claro que sea fácil para la comprensión y, además indicarles que todo va de acuerdo con la edad del niño. A continuación, se enumeran algunos parámetros a seguir para prevenir la obesidad infantil por falta de actividad física:

- **Adoptar hábitos alimenticios saludables:** Acceder a una dieta equilibrada debido a que se genera la base de una buena alimentación considerando que los padres son los primeros responsables y encargados de inculcar hábitos alimenticios adecuados en su vida cotidiana. Si cumples con una buena educación para tu hijo, él adoptará buenos estilos de vida saludables que le permitirán tener una vida llena de salud y vida.
- **Realizar actividad física:** El ejercicio, junto con una dieta equilibrada, es el punto más importante e indispensable que se debe tener en cuenta; por lo general es la clave para evitar la obesidad infantil y posteriores complicaciones en la salud. Se debe tener en cuenta que es determinante a la hora de prevenirla; de acuerdo con los expertos recomiendan 30 minutos de actividad física moderada o intensa para mantener alejado el sobrepeso. La pirámide de actividad física para niños aconseja moverse cada día, realizar de 3-5 veces por semana al menos 20 minutos de ejercicio vigoroso y de 2-3 veces por semana ejercicio para potenciar la flexibilidad y la fuerza.
- **Evitar el sedentarismo:** Ya sabemos que la inactividad predispone al sobrepeso produciendo un riesgo en la salud, la televisión tiene gran incidencia en los malos hábitos de alimentación en los niños debido a que prefieren pasar largas horas viendo que alimentarse bien y se ha convertido en una de las grandes enemigas de la obesidad infantil. En cualquier caso, se aconseja que los padres sean más responsables con sus niños y ponerles límites como por ejemplo que no permanezcan más de 2 horas al día frente a la televisión, el ordenador o la videoconsola y motivarle a la práctica de diferentes actividades físicas dando a conocer todos los beneficios que producen en la salud de los niños.

Las recomendaciones mundiales elaboradas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) concernientes a la actividad física para la salud con el objetivo de proporcionar a los formuladores de políticas, orientación sobre la relación dosis-respuesta entre frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física y prevención de 11 las enfermedades no transmisibles (Mahecha, 2019).

1.7 Proyecto de vida

Son actividades que se propone realizar y cumplir una persona en este caso los niños permitiendo analizar el presente de todo lo malo y bueno que ha pasado por su vida; por lo tanto, tendrá situaciones en las cuales quiera mejorar y es el momento en el que empieza a describir y decir esto quiero modificar y en un futuro cumplir con todo lo que ha mencionado.

El niño comienza a ver todas sus metas que tiene en mente y claramente se evidencia que a la edad que están los niños de 8 a 12 años tienen muchas cosas que anhelan tenerlo y cumplirlo.

Por eso es de gran importancia orientarlos por un buen camino que se base en efectuar todo lo que desee siempre y cuando perdure ese deseo por parte del niño. También es necesario mencionar que los niños necesitarán una guía que puede ser su familia quién le motive a conseguirlo ya sea en momentos malos como buenos este ahí para demostrar que tiene a alguien que se siente orgulloso y contento por todo lo que logra, así el niño se sentirá emocionalmente bien y tendrá un objetivo más por quién luchar.

El proyecto de vida es un proceso que puede ser a largo o corto tiempo, no se debe apresurar por cumplirlo se debe mantener la calma y organizar las ideas para posteriormente llevarlas a cabo; durante cada etapa de la vida se va construyendo mediante experiencias y circunstancias de la vida. Además, es considerada como la principal dirección que tiene el niño para marcar todo el proceso de existencia y mediante ello coordinar con todas sus aspiraciones.

El proyecto de vida permite desarrollar una vida de calidad y enriquecedora mediante estrategias y acciones que se van generando, por lo tanto, resultó muy efectivo poder transmitir lo que busca un proyecto de vida y con ello que los niños se sientan motivados e inspirados por lo que desearían llegar a ser. También mencionar que si existe esas habilidades y destrezas para practicar cualquier ejercicio físico lo realicen y tenga ese objetivo de llegar lejos hasta convertirse en unos profesionales. Cabe indicar que todo lo que se propone se lo puede conseguir solo es cuestión de tener voluntad y ser perseverantes en cada instancia de la vida.

CAPÍTULO II

2. METODOLOGÍA

2.1 Localización y temporalización

El presente trabajo de Titulación sobre Programa Educativo sobre la importancia del ejercicio físico en niños de 8 a 12 años presentó una duración tentativa de 5 meses en el periodo (Abril – Septiembre 2022), en la provincia de Chimborazo, en el cantón Guano, en la comunidad de San Pablo, en el club Corazón de Jesús, gracias a la predisposición de las autoridades y personas de la zona.

2.2 Variables

2.2.1 *Identificación*

1. Características socio demográficas
2. Conocimiento de actividad física
3. Prácticas de la actividad física

2.2.2 *Definiciones*

2.2.2.1 *Características socio demográficas*

Es un conjunto de características biológicas, socioeconómicas y culturales presentes en la población objeto de investigación, teniendo en cuenta al grupo de estudio, edad de la población, sexo; hombre, mujer y nivel de instrucción.

2.2.2.2 *Conocimiento de actividad física.*

Todos aquellos movimientos corporales que implican gasto de energía. Se realiza actividad física en la vida diaria cuando caminamos, bailamos, paseamos en bicicleta, bailamos o realizamos algún deporte en nuestros momentos de ocio.

2.2.2.3 Prácticas

Es considerada como la acción de realizar cualquier tipo de actividad física permitiendo identificar la frecuencia con la cual lo practican, además mediante la práctica permite adoptar nuevas técnicas, habilidades y destrezas que mejoran el rendimiento físico, mental y psicológico del niño.

2.3 Operacionalización

Tabla 1-2: Operacionalización de las variables

VARIABLE	CATEGORÍA/ESCALA	INDICADOR
Características sociodemográficas	Sexo: Hombre, Mujer	$\frac{\% \text{ de hombres y mujeres} \times 100}{\text{Grupo total}}$
	Edad: de entre 8 a 12 años	$\frac{\% \text{ de entre 8 a 12 años} \times 100}{\text{Grupo total}}$
Conocimientos de Actividad física	¿Qué es actividad física? a) Movimiento de nuestro cuerpo b) Dormir c) Estar sentado d) Ninguna de la anteriores	$\frac{\% \text{ actividad física} \times 100}{\text{Grupo total}}$
	¿Cuáles son los beneficios de la actividad física? a) Aumento de energía b) Correcto funcionamiento del organismo. c) Ayuda a prevenir enfermedades d) Todas las anteriores. e) Ninguna de las anteriores.	$\frac{\% \text{ beneficios de la actividad física} \times 100}{\text{Grupo total}}$
	¿La actividad física permite tener una vida saludable? a) Siempre b) A veces c) Rara vez d) Nunca	$\frac{\% \text{ vida saludable} \times 100}{\text{Grupo total}}$
	¿Consideras que realizar ejercicio físico ayuda a prevenir enfermedades? a) Siempre b) A veces c) Rara vez d) Nunca	$\frac{\% \text{ prevenir enfermedades} \times 100}{\text{Grupo total}}$

	<p>¿Es importante beber agua mientras se realiza actividad física?</p> <p>a) Siempre b) A veces c) Rara vez d) d)Nunca</p>	$\frac{\% \text{ tomar agua} \times 100}{\text{Grupo total}}$
	<p>¿Qué es la inactividad física?</p> <p>a) No jugar b) No hacer ejercicio c) No hacer deporte d) Todas las anteriores e) Ninguna de las anteriores</p>	$\frac{\% \text{ inactividad física} \times 100}{\text{Grupo total}}$
Prácticas	<p>¿Te gusta realizar actividad física?</p> <p>a) Siempre b) A veces c) Rara vez d) Nunca</p>	$\frac{\% \text{ gusto por la actividad física} \times 100}{\text{Grupo total}}$
	<p>¿Qué tipo de actividad física realizas?</p> <p>a) Correr b) Caminar c) Deporte d) Ninguno e) Otros</p>	$\frac{\% \text{ que tipo de actividad física realiza} \times 100}{\text{Grupo total}}$
	<p>¿Con que frecuencia practicas actividad física?</p> <p>a) 1 vez a la semana b) 2 veces a la semana c) Más de 3 veces a la semana d) Ningún día a la semana</p>	$\frac{\% \text{ de hombres y mujeres} \times 100}{\text{Grupo total}}$
	<p>¿Con quién realizas actividad física?</p> <p>a) Solo b) Amigos c) Vecinos d) Familiares</p>	$\frac{\% \text{ de hombres y mujeres} \times 100}{\text{Grupo total}}$

	¿En qué lugar realizas actividad física? a) En casa b) El parque c) La cancha d) En ningún lado e) Otros	$\frac{\text{\% de hombres y mujeres} \times 100}{\text{Grupo total}}$
	¿Cómo te sientes cuando realizas actividad física? a) Feliz b) Emocionado c) Relajado d) Todas las anteriores e) Ninguna de las anteriores	$\frac{\text{\% de hombres y mujeres} \times 100}{\text{Grupo total}}$

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

2.4 Tipo de diseño y estudio

El presente trabajo es de tipo descriptivo de diseño cuasi experimental mediante la implementación de un programa educativo se consiguió fomentar el ejercicio físico para la prevención de posibles problemas como la presencia de obesidad y sedentarismo en los niños y además permitirá mantener una buena salud con la práctica de la misma.

2.5 Población, muestra o grupos de estudio

La población de estudio está constituida por 30 niños del club Corazón de Jesús de la comunidad San Pablo, cantón Guano.

2.6 Descripción de procedimientos

- Para dar cumplimiento se realizó el respectivo oficio de aceptación al presidente de la comunidad y posteriormente para llevar a cabo el objetivo Identificar las características sociodemográficas de los niños se aplicó la encuesta inicial sobre la importancia del ejercicio físico, en el cual constaba con las características sociodemográficas que tienen los niños del Club Corazón de Jesús de la comunidad San Pablo, cantón Guano de la provincia de Chimborazo. (Anexo A y B)

- Para dar cumplimiento al objetivo Determinar los conocimientos y las prácticas sobre la actividad física en los niños del Club Corazón de Jesús se utilizó la misma encuesta que fue aplicada para medir las características sociodemográficas, la misma que se encontraba redactada y diseñada de acuerdo con todos los conocimientos adquiridos durante todo el proceso de mi formación profesional; por lo tanto, estaba dirigido a niños de 8 a 12 años con la finalidad de conocer los conocimientos y prácticas que tienen con respecto al ejercicio físico. Teniendo en cuenta que dicha encuesta se encontraba validada por expertos mediante los criterios de Moriyama cuestionario constaba de 14 preguntas que fueron entregados y realizado de una forma personal a todos los niños que se encontraban presentes. (Anexo C)
- Para dar cumplimiento al objetivo de Desarrollar un Programa Educativo sobre Actividad Física se realizó talleres educativos, los mismos que se encontraban de una forma organizada y específica. Se utilizó dentro de los talleres la creación de trípticos presentando contenido importante sobre el ejercicio físico en niños, se utilizó sopas de letras para evaluar los conocimientos adquiridos en los talleres; además como estrategia se utilizó a un robot que realizó diferentes ejercicios permitiendo la imitación por parte de la población (Anexo D)
- Para dar cumplimiento al objetivo de Evaluar el programa educativo desarrollado se evaluó mediante la aplicación de la misma encuesta que fue utilizada para medir diagnósticos iniciales, el cual permitió evaluar los conocimientos adquiridos por parte de los niños durante todo el Programa Educativo y permitió conocer detalladamente los resultados; para eso fue necesario realizar su respectiva tabla de comparación entre el pre encuesta y la post encuesta. (Anexo A)

CAPÍTULO III

3. MARCO DE RESULTADOS, DISCUSIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

3.1. Resultados antes del Programa Educativo

Tabla 1-3: Sexo de las y los niños

SEXO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Hombre	14	47%
Mujer	16	53%
TOTAL	30	100%

Fuente: Encuesta sobre importancia del ejercicio físico en niños del Club Corazón de Jesús.

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

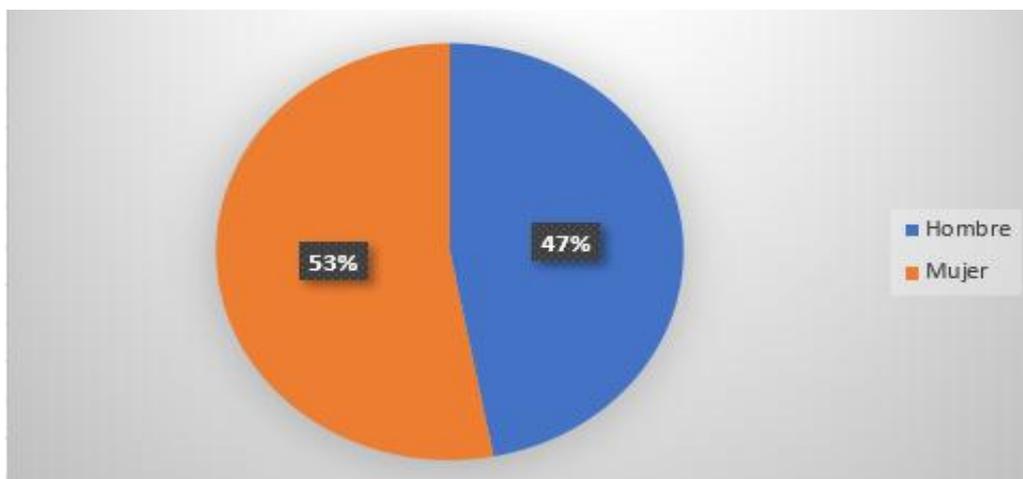


Ilustración 1-3: Sexo de las y los niños

Fuente: Encuesta sobre importancia del ejercicio físico en niños del Club Corazón de Jesús.

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

Como se pudo evidenciar de acuerdo con la encuesta realizada a los niños del Club Corazón de Jesús de la comunidad de San Pablo se obtuvo que el 53% son mujeres y con un porcentaje de 47% son hombres, dando a conocer con facilidad que el número mayor de participantes del Programa Educativo sobre Ejercicio Físico corresponden a las mujeres.

Tabla 2-3: Edad de las y los niños

EDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
8 a 12 años	30	100%
TOTAL	30	100%

Fuente: Encuesta sobre importancia del ejercicio físico en niños del Club Corazón de Jesús.

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

Con respecto a la encuesta aplicada a los niños se obtuvo que el rango de edad en la que se encuentran es de 8 a 12 años con un porcentaje total de 100%, por lo que se puede observar que se ha ejecutado el Programa Educativo con niños de diferentes edades que es 8, 9, 10, 11 y 12 años permitiendo medir y conocer los conocimientos que tienen con respecto al ejercicio físico. Además, desde el punto de vista resulta interesante poder desarrollar dicho Programa con niños de diferentes edades porque permite generar nuevos vínculos de amistad y por ende resulta beneficioso para la población objetivo.

Tabla 3-3: Definición de actividad física en las y los niños

DEFINICIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Movimiento de nuestro cuerpo	12	40%
Ninguna de la anteriores	18	60%
TOTAL	30	100%

Fuente: Encuesta sobre importancia del ejercicio físico en niños del Club Corazón de Jesús.

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

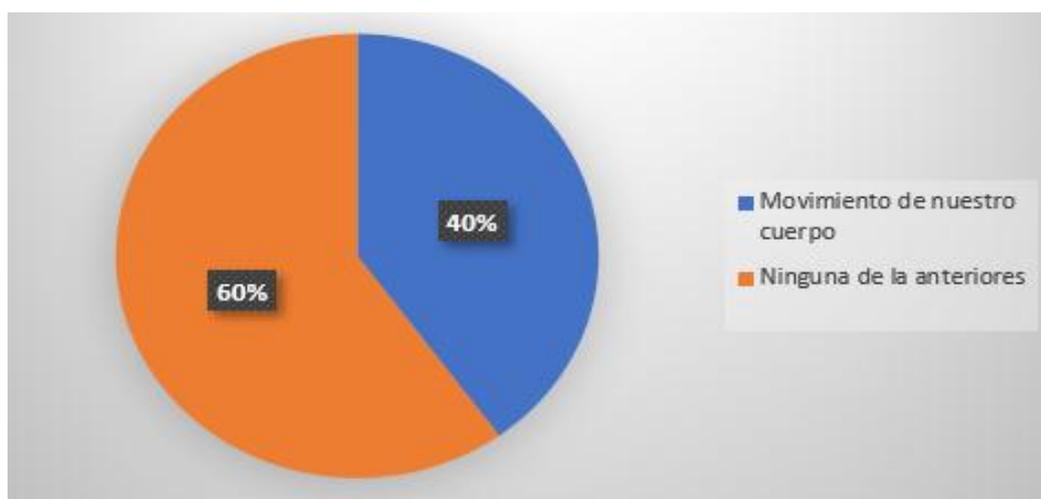


Ilustración 2-3: Definición de actividad física en las y los niños.

Fuente: Encuesta sobre importancia del ejercicio físico en niños del Club Corazón de Jesús.

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

Según la encuesta aplicada el resultado muestra que el 60% de niños consideran que la actividad física no consiste a ninguna de las respuestas mencionadas en los ítems y con un porcentaje de 40% respondió que la actividad física es el movimiento de nuestro cuerpo. Sin embargo, con los resultados obtenidos podemos decir que con un porcentaje mayor no conoce claramente el concepto de actividad física y mientras por otro lado con un porcentaje mejor tiene idea lo que es realmente; por lo que de acuerdo con este resultado se ve en la necesidad de reforzar el conocimiento de los niños y proporcionar su respectivo concepto.

Tabla 4-3: Beneficios de la actividad física en las y los niños.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Aumento de energía.	4	13%
Correcto funcionamiento del organismo	8	27%
Ayuda a prevenir enfermedades	7	23%
Todas las anteriores	6	20%
Ninguna de las anteriores	5	17%
TOTAL	30	100%

Fuente: Encuesta sobre importancia del ejercicio físico en niños del Club Corazón de Jesús.

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

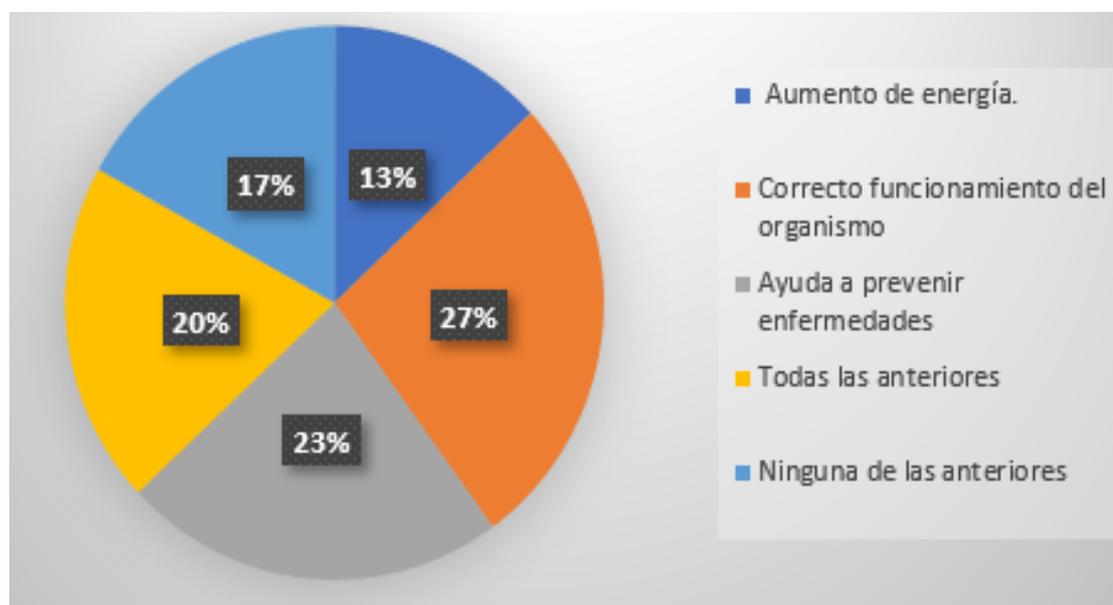


Ilustración 3-3: Beneficios de la actividad física en las y los niños.

Fuente: Encuesta sobre importancia del ejercicio físico en niños del Club Corazón de Jesús.

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

Mediante la encuesta que fue aplicada a los niños del Club Corazón de Jesús sobre los beneficios de la actividad física el 27% respondió correcto funcionamiento del organismo, el 23% que ayuda a prevenir enfermedades, el 20% que todas las respuestas son correctas, el 17% ninguna de las anteriores y el 13% aumento de energía, por lo cual se puede evidenciar que con un porcentaje mayor falta identificar correctamente todos los beneficios que proporciona en la salud la actividad física y por ello es indispensable incluir en la información de los trípticos los respectivos beneficios para fortalecer el conocimiento mediante material de calidad.

Tabla 5-3: La actividad física permite tener una vida saludable.

LA ACTIVIDAD FÍSICA PERMITE TENER UNA VIDA SALUDABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	7	23%
A veces	9	30%
Rara vez	10	34%
Nunca	4	13%
TOTAL	30	100%

Fuente: Encuesta sobre importancia del ejercicio físico en niños del Club Corazón de Jesús.

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

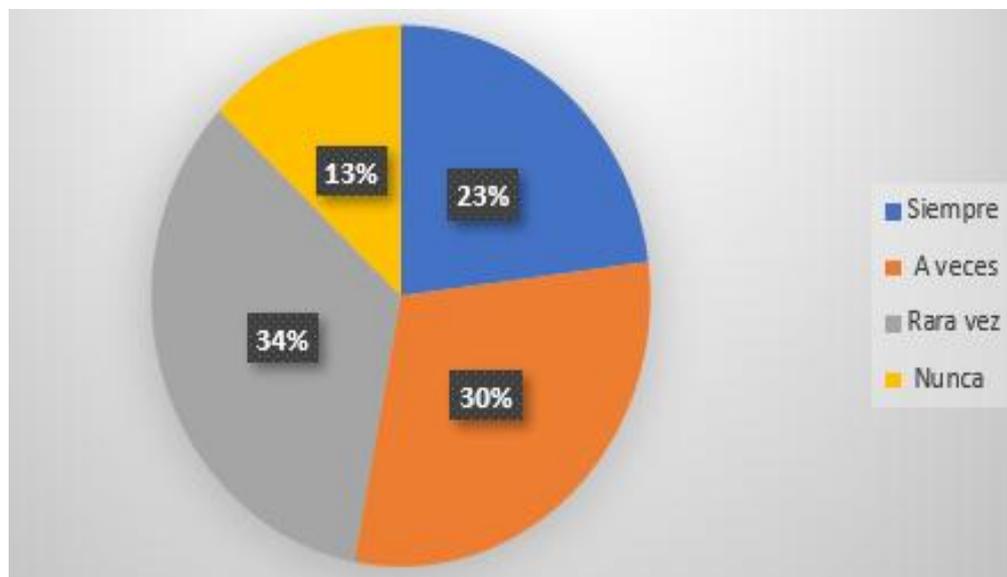


Ilustración 4-3: La actividad física permite tener una vida saludable.

Fuente: Encuesta sobre importancia del ejercicio físico en niños del Club Corazón de Jesús.

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

De acorde con los resultados obtenidos se puede evidenciar que el 34% respondió rara vez con respecto a la actividad física que permite tener una vida saludable, el 30% a veces, 23% siempre y finalmente el 13% nunca, por lo tanto se puede observar fijamente que con un mayor porcentaje

considera que rara vez favorece a la vida saludable dando a reconocer que no tienen claro realmente para qué sirve la actividad física y quizás por dichas razones no lo practican sin imaginar que permite tener una vida más saludable, activa y mejora los estilos de vida en los niños. Además, es de gran importancia abordar dicho tema de actividad física para mejorar la salud en los niños, lo cual permitirá o fortalecer el aprendizaje diario y a la vez poseer una buena salud.

Tabla 6-3: El ejercicio físico ayuda a prevenir enfermedades.

EL EJERCICIO FÍSICO AYUDA A PREVENIR ENFERMEDADES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	9	30%
A veces	11	37%
Rara vez	4	13%
Nunca	6	20%
TOTAL	30	100%

Fuente: Encuesta sobre importancia del ejercicio físico en niños del Club Corazón de Jesús.

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

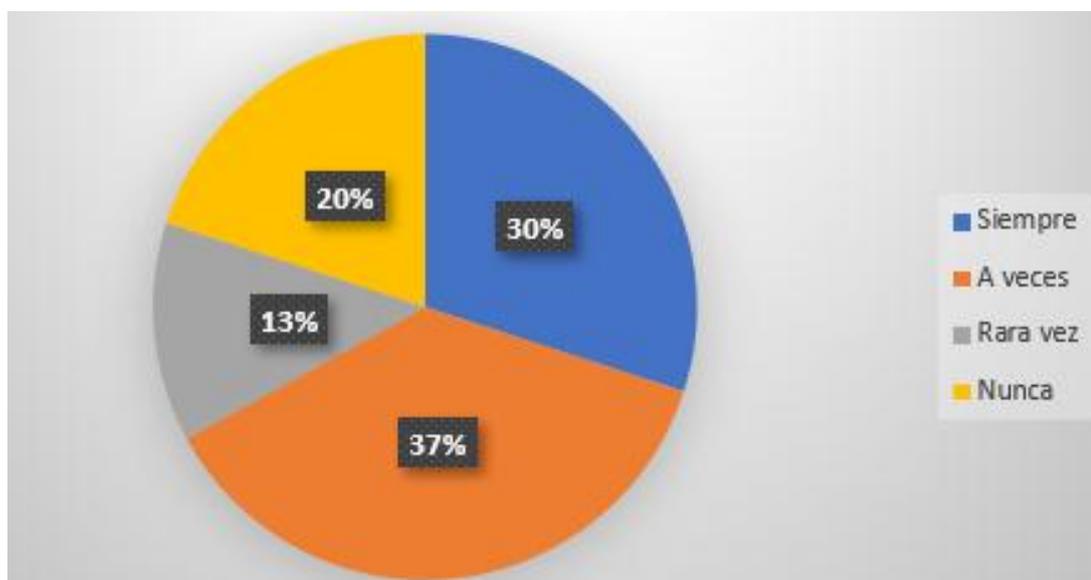


Ilustración 5-3: El ejercicio físico ayuda a prevenir.

Fuente: Encuesta sobre importancia del ejercicio físico en niños del Club Corazón de Jesús.

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

Como se pudo evidenciar de acuerdo con la encuesta realizada a los niños del Club Corazón de Jesús de la comunidad de San Pablo se obtuvo con un porcentaje de 37% a veces considera que al realizar ejercicio físico ayuda a prevenir enfermedades, el 30% siempre, el 20% nunca y el 13% rara vez; es decir existe una confusión con respecto al aporte que tiene el ejercicio y para eso es

necesario transmitir información clara y con un lenguaje sencillo que permita con facilidad reconocer las enfermedades o problemas de salud que se pueden generar si no se pone en práctica el ejercicio físico con este resultado nos enfocamos más en conseguir el objetivo propuesto en dicho público objetivo.

Tabla 7-3: Es importante beber agua.

ES IMPORTANTE BEBER AGUA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	9	30%
A veces	12	40%
Rara vez	6	20%
Nunca	3	10%
TOTAL	30	100%

Fuente: Encuesta sobre importancia del ejercicio físico en niños del Club Corazón de Jesús.

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

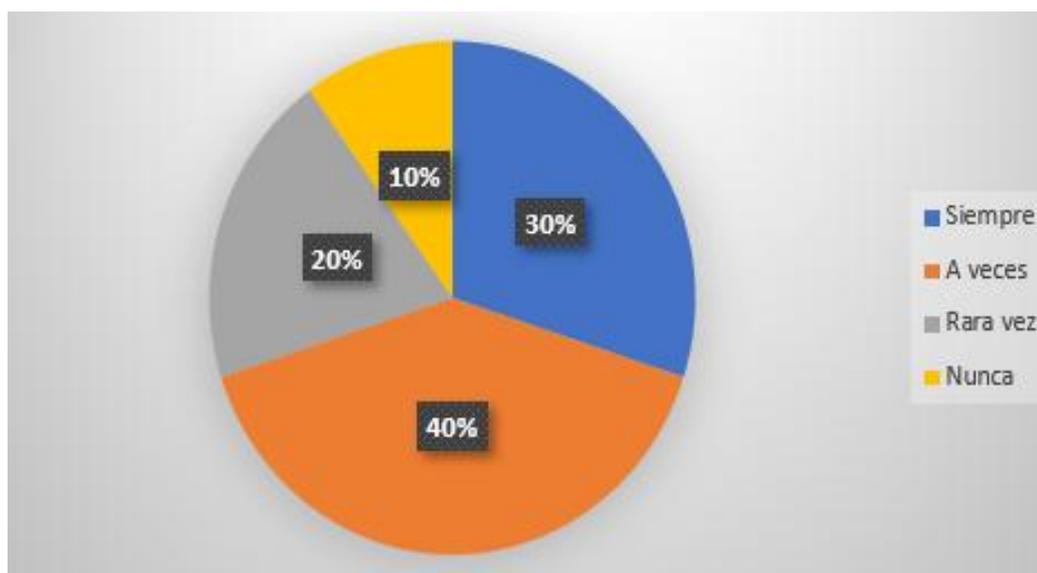


Ilustración 6-3: Es importante beber agua.

Fuente: Encuesta sobre importancia del ejercicio físico en niños del Club Corazón de Jesús.

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

Como se puede evidenciar en la encuesta aplicada a los niños se muestra que el 40 % a veces considera que es importante beber agua mientras realiza actividad física, el 30% siempre, el 20% rara vez y el 10% nunca. Por lo tanto, con los resultados obtenidos se puede conocer con claridad que los niños necesitan reforzar el conocimiento con los beneficios que genera el cuerpo al consumir el agua suficiente durante el día favoreciendo para que nuestros órganos funcionen correctamente durante el ejercicio físico y evitar posteriores complicaciones en la salud de los niños.

Tabla 8-3: Definición de inactividad física.

DEFINICIÓN DE INACTIVIDAD FÍSICA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No jugar	4	13%
No hacer ejercicio	5	17%
No hacer deporte	4	13%
Todas las anteriores	7	24%
Ninguna de las anteriores	10	33%
TOTAL	30	100%

Fuente: Encuesta sobre importancia del ejercicio físico en niños del Club Corazón de Jesús.

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

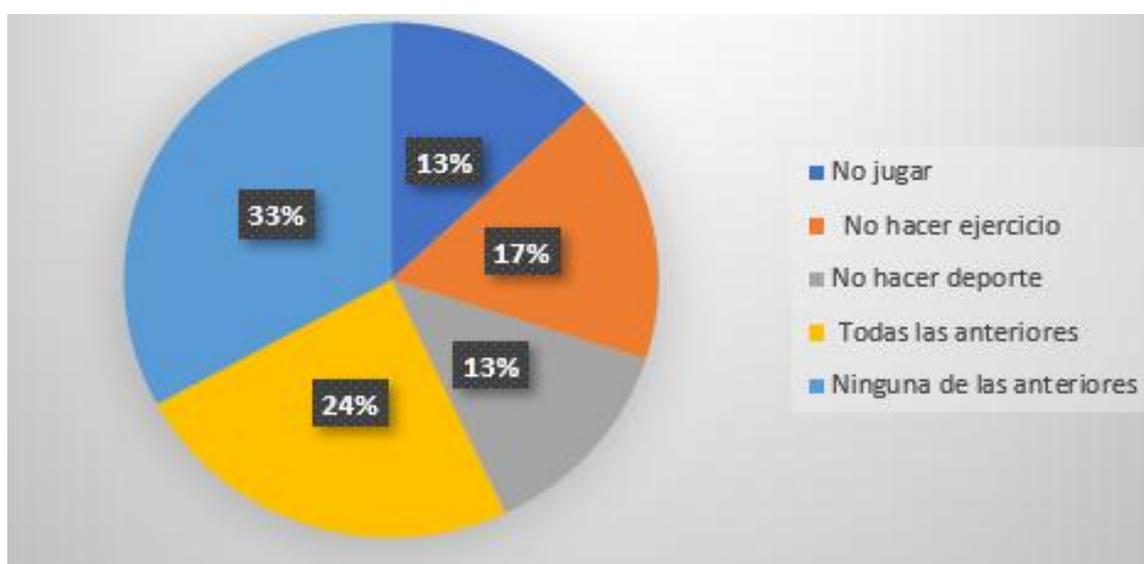


Ilustración 7-3: Definición de inactividad física.

Fuente: Encuesta sobre importancia del ejercicio físico en niños del Club Corazón de Jesús.

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

Como se evidencia en la encuesta realizada a los niños del Club Corazón de Jesús de la comunidad de San Pablo se obtuvo que el 33% respondió ninguna de las anteriores con respecto a la definición de inactividad física, el 24% todas las anteriores, el 17% no hacer ejercicio, el 13% no jugar y finalmente el 13% no hacer deporte. Por lo tanto, con un porcentaje mayor no tiene conocimiento que es la inactividad física, por ello en el Programa Educativo a realizar se va a conseguir modificar este posible estilo de vida que puede llegar a ser perjudicial para la salud de los niños teniendo en cuenta que se encuentran en pleno crecimiento y capacidad de adoptar habilidades y fortalezas para su vida.

Tabla 9-3: Actividad física que les gusta a las y los niños.

TE GUSTA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	8	27%
A veces	7	23%
Rara vez	12	40%
Nunca	3	10%
TOTAL	30	100%

Fuente: Encuesta sobre importancia del ejercicio físico en niños del Club Corazón de Jesús.

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

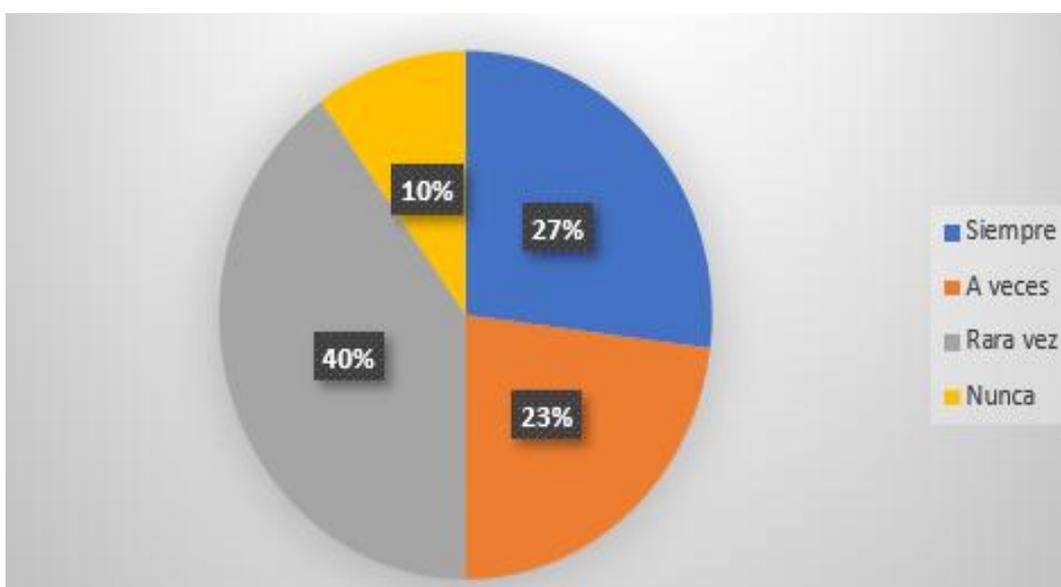


Ilustración 8-3: Actividad física que les gusta a las y los niños.

Fuente: Encuesta sobre importancia del ejercicio físico en niños del Club Corazón de Jesús.

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

Se evidencia claramente con la encuesta que fue realizada que el 40% rara vez le gusta realizar actividad física, el 27% siempre, el 23% a veces y el 10% nunca, obteniendo con mayor porcentaje que rara vez les gusta practicar actividad física por lo cual se observa que no existe esa motivación presente en los niños que permita poner en práctica la actividad física; para ello mediante la estrategia de motivación que se va a utilizar mediante un robot quien va a tener la función de realizar diferentes actividades físicas va a lograr esa motivación en los niños y posteriormente se convertirá en un hábito practicarlos teniendo en cuenta que es muy beneficioso para la salud.

Tabla 10-3: Tipo de actividad que realizan las y los niños.

TIPO DE ACTIVIDAD QUE REALIZA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Correr	7	23%
Caminar	10	33%
Deporte	8	27%
Ninguno	5	17%
TOTAL	30	100%

Fuente: Encuesta sobre importancia del ejercicio físico en niños del Club Corazón de Jesús.

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

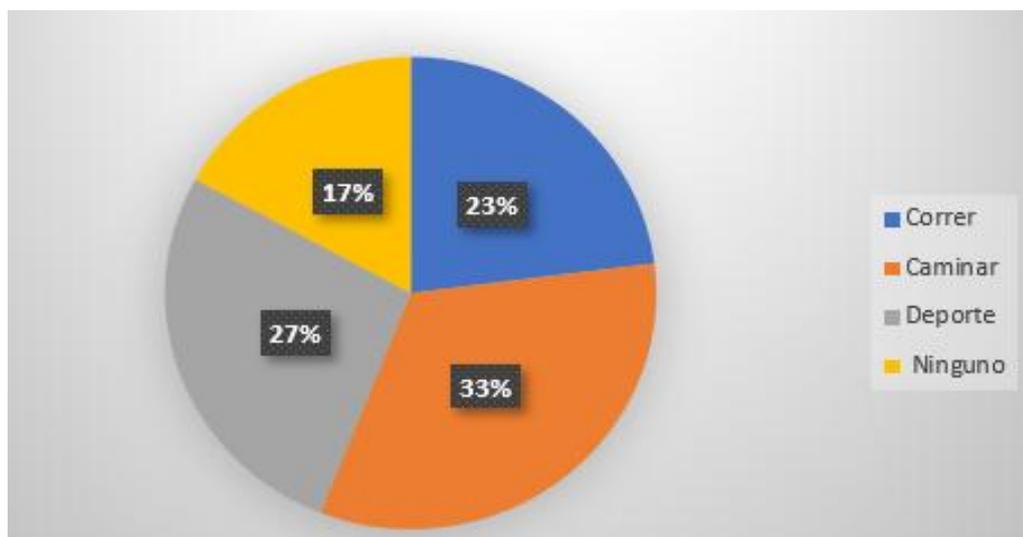


Ilustración 9-3: Tipo de actividad que realizan las y los niños.

Fuente: Encuesta sobre importancia del ejercicio físico en niños del Club Corazón de Jesús.

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

Como se muestra en los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los niños con respecto a la actividad física que realizan el 33% caminan, el 27% practican deporte, el 23% corre y el 17% ninguno, por consiguiente se puede evidenciar que los niños lo único que realizan es caminar y no implementan a su vida diaria otros ejercicios físicos que sean favorables para su salud y de acuerdo a su edad aún están a tiempo de propiciar esa motivación en cada uno de ellos e inspirarse a realizar otro tipo de actividad física.

Tabla 11-3: Frecuencia que practican actividad física.

FRECUENCIA QUE PRACTICA ACTIVIDAD FÍSICA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 vez a la semana	15	50%
2 veces a la semana	8	27%
Más de 3 veces a la semana	4	13%
Ninguna vez a la semana	3	10%
TOTAL	30	100%

Fuente: Encuesta sobre importancia del ejercicio físico en niños del Club Corazón de Jesús.

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

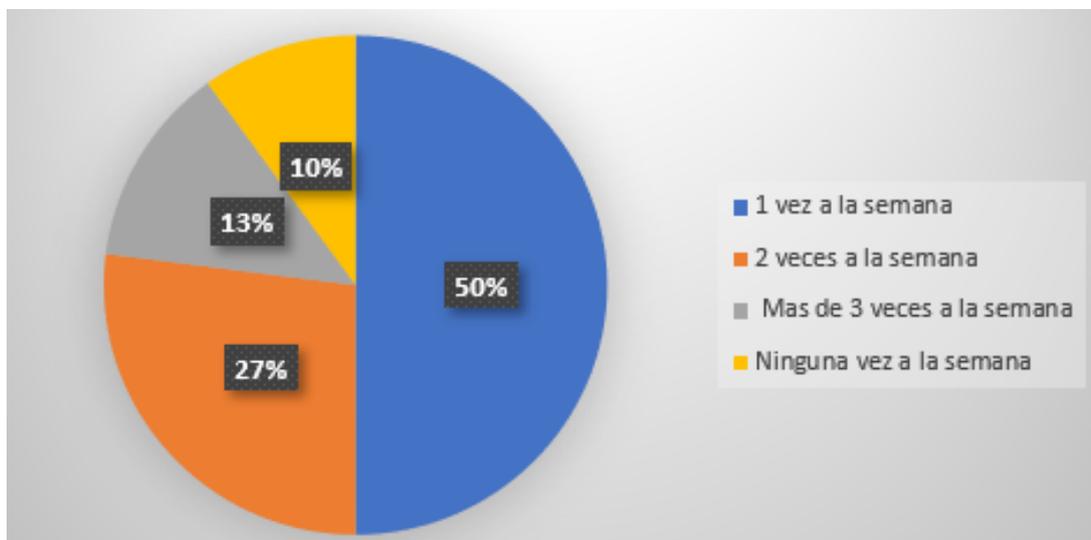


Ilustración 10-3: Frecuencia que practican actividad física.

Fuente: Encuesta sobre importancia del ejercicio físico en niños del Club Corazón de Jesús.

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

Con respecto a la encuesta realizada a los niños del Club Corazón de Jesús se obtuvo que el 50% practica actividad física 1 vez a la semana, el 27% 2 veces a la semana, el 13% más de 3 veces a la semana y el 10% ninguna vez a la semana. Por lo tanto, se ve en la necesidad y para dar cumplimiento con el Programa Educativo incrementar dichas cifras en la práctica de actividad física con los niños, teniendo en cuenta que brindar una vida más saludable y ayuda a prevenir diversas enfermedades.

Tabla 12-3: Con quien realizan actividad física las y los niños.

CON QUIEN REALIZAS ACTIVIDAD FÍSICA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a) Solo	11	37%
b) Amigos	5	17%
c) Vecinos	4	13%
d) Familiares	10	33%
TOTAL	30	100%

Fuente: Encuesta sobre importancia del ejercicio físico en niños del Club Corazón de Jesús.

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

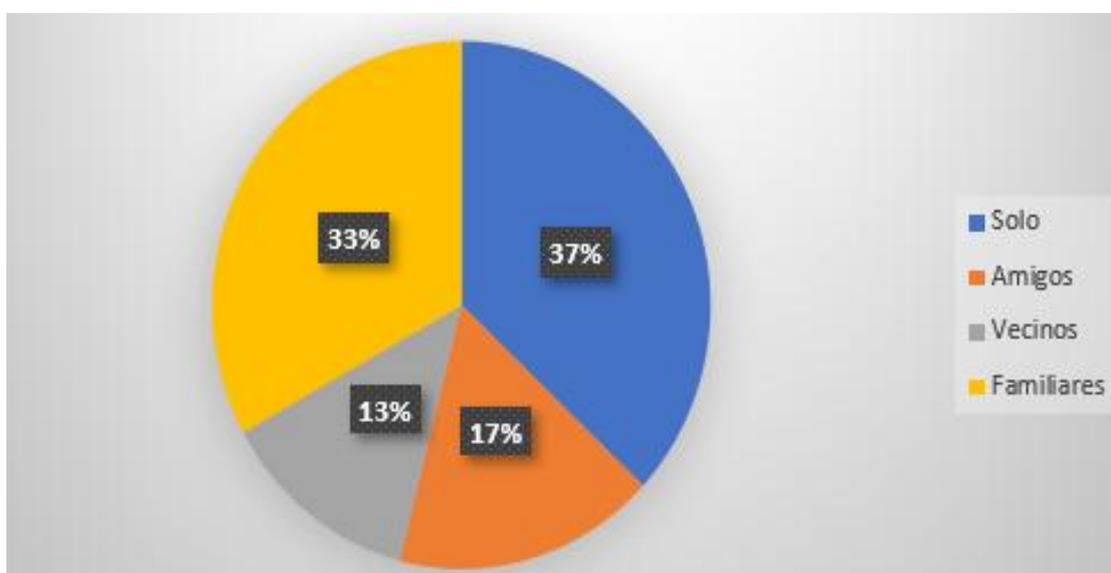


Ilustración 11-3: Con quien realizan actividad física las y los niños.

Fuente: Encuesta sobre importancia del ejercicio físico en niños del Club Corazón de Jesús.

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

Se evidencia de acuerdo con la encuesta realizada a los niños del Club Corazón de Jesús que el 37% realiza actividad física solo, el 33% con familiares, 17% con amigos y 13% con vecinos, permitiendo identificar que con un mayor porcentaje lo realizan solos por lo cual es muy importante motivar y sensibilizar a los niños a lo importante que resulta practicar y compartir diferentes actividades físicas con los amigos, vecinos y familiares; por lo que se espera que mediante el Programa Educativo que va a ser implementado permita generar más vínculos de amistad entre los niños y a la vez puedan compartir diferentes conocimientos y actividades físicas.

Tabla13-3: Lugar que realizan actividad física las y los niños.

LUGAR QUE REALIZAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ACTIVIDAD FÍSICA		
En casa	16	53%
El parque	3	10%
La cancha	11	37%
TOTAL	30	100%

Fuente: Encuesta sobre importancia del ejercicio físico en niños del Club Corazón de Jesús.

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

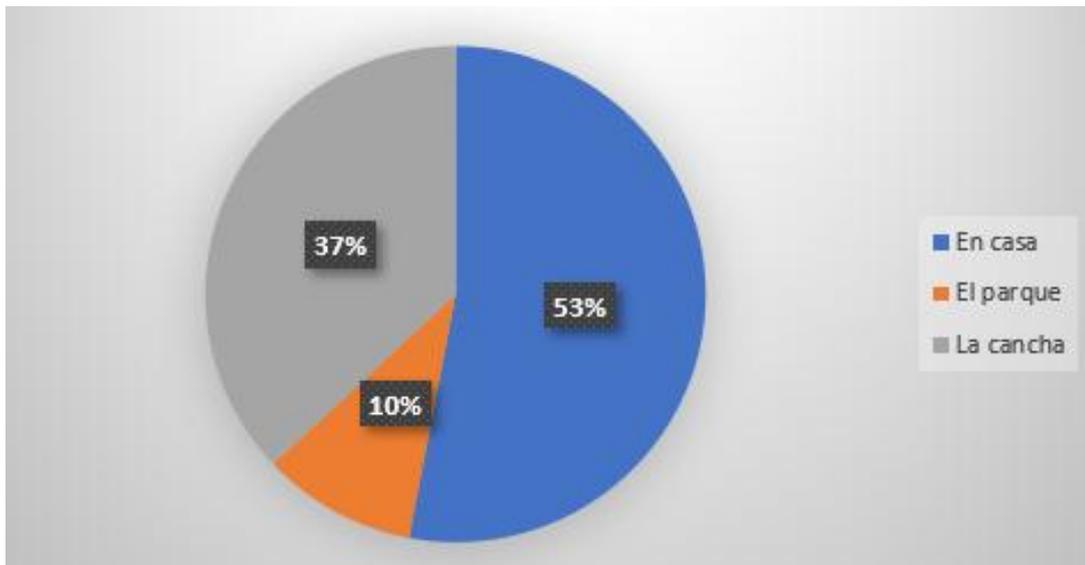


Ilustración 12-3: Lugar que realizan actividad física las y los niños.

Fuente: Encuesta sobre importancia del ejercicio físico en niños del Club Corazón de Jesús.

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

Como se puede observar de acuerdo con la encuesta realizada se obtuvo que el 53% realiza actividad física en casa, el 37% en la cancha y el 10% en el parque, por ello con una cifra mayor se puede evidenciar que lo realizan en su casa permitiendo conocer que puede ser porque es un lugar seguro y que ya conocen; con el Programa a desarrollar se va a descubrir lo importante que es realizar actividad física y se va a motivar a practicarlo en un lugar amplio, adecuado y lo importante mientras lo practican no olvidar adquirir suficiente agua sin importar el lugar seleccionado para la práctica.

Tabla 14-3: Cuando realizan actividad física como se sienten los niños.

CUANDO REALIZAS ACTIVIDAD FÍSICA COMO TE SIENTES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Feliz	7	23%
Emocionado	6	20%
Relajado	5	17%
Todas las anteriores	9	30%
Ninguna de las anteriores	3	10%
TOTAL	30	100%

Fuente: Encuesta sobre importancia del ejercicio físico en niños del Club Corazón de Jesús.

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

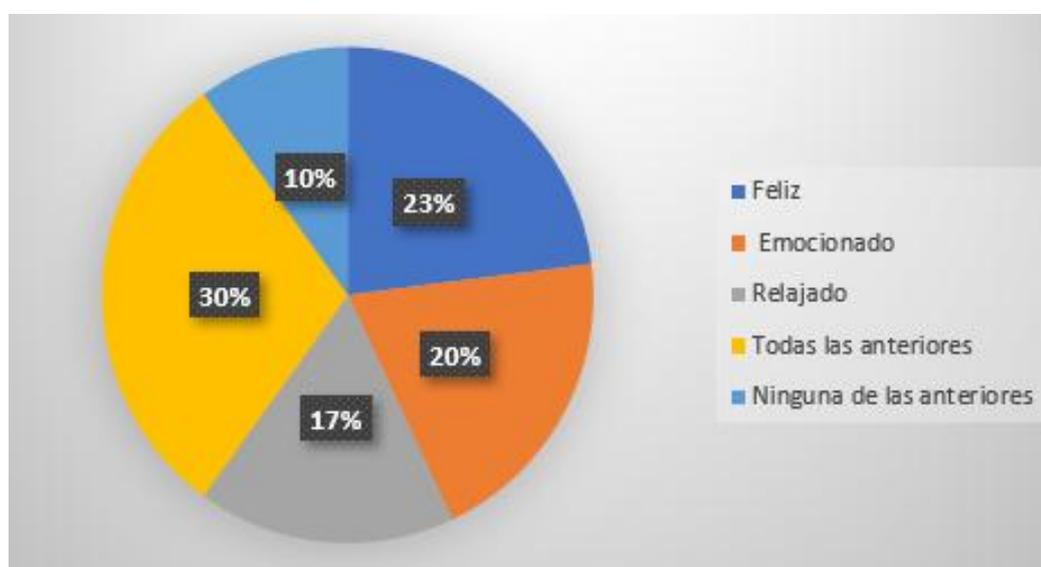


Ilustración 13-3: Cuando realizan actividad física como se sienten los niños.

Fuente: Encuesta sobre importancia del ejercicio físico en niños del Club Corazón de Jesús.

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

Como se puede evidenciar de acuerdo con la encuesta aplicada el 30% respondió todas las anteriores, el 23% feliz, el 20% emocionado, 17% relajado y el 10% ninguna de las anteriores; obteniendo con un porcentaje mayor que respondió todas las anteriores es decir existe una combinación de sentimientos entre felicidad, emoción y a la vez se encuentran relajados olvidando cualquier situación que tengan en mente; por lo tanto se ve muy interesante poder ejecutar el Programa Educativo permitiendo cumplir con nuestros objetivos y a la vez poder compartir los diferentes sentimientos con los niños.

CAPÍTULO IV

4. MARCO PROPOSITIVO

PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO EN NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS DEL CLUB CORAZÓN DE JESÚS DE LA COMUNIDAD SAN PABLO, CANTÓN GUANO DE LA PROVINCIA DE CHIMBORAZO EN EL PERIODO ABRIL - SEPTIEMBRE 2022.

Antecedentes

El Club Corazón de Jesús está conformado por 30 niños de 8 a 12 años, 16 son mujeres y 14 son hombres, la idea de trabajar con este grupo surgió al observar directamente que los niños perdieron esos buenos estilos de vida de practicar ejercicio físico y prácticamente con el avance de la tecnología comenzaron a dedicar su tiempo más al celular, computadora y tablets. Dando a conocer que no es nada beneficioso porque en sí eran solo para las redes sociales perdiendo el interés de generar las relaciones sociales con sus amigos, familiares, vecinos y además lo más importante e indispensable se evidencia que no practican ejercicio físico.

El principal propósito que surgió es enriquecer el conocimiento de los niños con respecto a la actividad física, teniendo en cuenta que mientras se realice permitirá fortalecer y desarrollar nuevas habilidades; además ayudará a prevenir la aparición de diferentes enfermedades como es la obesidad, sobrepeso, problemas cardíacos, sedentarismo entre otras.

Por lo tanto, luego de la aceptación de la comunidad y del grupo fue necesario aplicar un cuestionario para evaluar el nivel de conocimiento que tienen los niños y de acuerdo con eso poder implementar los talleres necesarios, con los resultados obtenidos se pudo evidenciar que de acuerdo con los conocimientos y prácticas de actividad física se encontraban en un nivel bajo. Por lo que se procedió inmediatamente a diseñar los talleres con contenido interesante e importante que permita enriquecer el conocimiento con respecto a la actividad física, para la correcta ejecución se utilizó diferentes técnicas como lúdicas, interactivas, activas participativas, lluvias de ideas, trípticos, dinámicas con la participación de un robot, sopa de letras, evaluaciones de cada taller con una ruleta giratoria entre otras.

Se permitió que los talleres sean participativos permitiendo que todo lo referente a actividad física quede claro y permita cumplir con el objetivo propuesto incrementar el nivel de conocimiento sobre ejercicio físico mediante intervenciones educativas dirigido a niños de 8 a 12 años del Club Corazón de Jesús de la comunidad San Pablo.

Objetivos

General

- Incrementar el nivel de conocimiento sobre ejercicio físico mediante intervenciones educativas dirigido a niños de 8 a 12 años del Club Corazón de Jesús de la comunidad San Pablo, cantón Guano de la provincia de Chimborazo en el periodo Abril - Septiembre 2022.

Específicos

- Elaborar los temas de educación a través de talleres lúdicos.
- Ejecutar los talleres lúdicos diseñados.
- Evaluar el programa educativo para conocer el impacto de la ejecución.

Meta

- A Julio del 2022 mejorar en un 75% los conocimientos sobre actividad física en los niños de 8 a 12 años del Club Corazón de Jesús de la Comunidad de San Pablo, parroquia San Andrés del Cantón Guano.

Metodología del Programa Educativo

Localización y duración

El presente Programa Educativo se realizó en el Club Corazón de Jesús en la comunidad San Pablo. Cantón Guano. Provincia de Chimborazo. Teniendo una duración tentativa de 6 meses en el periodo (Abril – Septiembre 2022).

Beneficiarios

Son 30 niños de 8 a 12 años del Club Corazón de Jesús de la comunidad San Pablo, cantón Guano, provincia de Chimborazo.

Técnicas

- Lluvias de ideas.
- Preguntas y respuestas.
- Talleres Educativos.

- Expositivo.
- Activa- Participativa.
- Dinámicas grupales.
- Material Educativo

Estrategias metodológicas

- Se invitó a los niños a la participación de estas capacitaciones utilizando la técnica activa-participativa permitiendo mejorar los conocimientos de cada uno.
- Se utilizó dinámicas con un robot permitiendo que los niños se sientan entusiasmados por el tema a tratar.
- Al iniciar el taller se aplicó un cuestionario para identificar el nivel de conocimiento que tienen los niños y de igual forma al finalizar con los talleres se aplicó un cuestionario final para medir el conocimiento adquirido durante todo el Programa Educativo.
- Durante la ejecución de todos los talleres se brindó y proporcionó la confianza y la seguridad necesaria a los niños, permitiendo generar un ambiente agradable y propicio para la participación de cada uno.

Proceso

Para la ejecución de todos los talleres en niños de 8 a 12 años del Club Corazón de Jesús de la comunidad San Pablo, cantón Guano de la provincia de Chimborazo se realizó un cuestionario inicial para medir los conocimientos que tienen los niños y de acuerdo con esos resultados se procedió a desarrollar los temas que fueron utilizados en los talleres entre ellos tenemos los siguientes:

- **TALLER 1:** Definición de actividad física.
- **TALLER 2:** Definición de ejercicio Físico
- **TALLER 3:** Beneficios de actividad física.
- **TALLER 4:** Consecuencias que produce al no realizar actividad física.
- **TALLER 5:** Importancia de la actividad física para prevenir enfermedades.
- **TALLER 6:** Beneficios de beber agua mientras los niños realizan actividad física.
- **TALLER 7:** Cantidad de agua que deben tomar los niños.
- **TALLER 8:** Definición de inactividad física.
- **TALLER 9:** Recomendaciones para la práctica de actividad física.
- **TALLER 10:** Ejemplos de actividades físicas.
- **TALLER 11:** Proyecto de vida.

TALLER N° 1

TEMA: Definición de Actividad Física.

OBJETIVOS: Detallar la definición de actividad física.

GRUPO BENEFICIARIO: Niños de 8 a 12 años del Club Corazón de Jesús.

LUGAR: Comunidad San Pablo

Tabla 1-4: Taller N°1

ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
1. Presentación individual del facilitador y de los niños (Cadena de nombres).	5 min	Humanos Educadora para la Salud. Niños del Club Corazón de Jesús.
2. Lluvia de ideas sobre Actividad Física.	5 min	
3. Intervención Educativa sobre: ➤ La Definición de Actividad Física.	35 min	Materiales Papelote Marcadores Trípticos
4. Evaluación del tema ➤ Realizar preguntas sobre el tema tratado.	15 min	
5. Retroalimentación del tema. ➤ Tríptico	10 min	Tecnológicos Computadora
6. Conclusiones y Recomendaciones.	5 min	
7. Despedida e invitación para el próximo taller.	5 min	Logístico Transporte Refrigerio
TOTAL	1h 20	

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

INFORME DE DESARROLLO

TEMA: Definición de Actividad Física.

Presentación:

Para dar inicio al primer taller se realizó la presentación del facilitador y los niños, posteriormente se mencionó el tema a tratar dando a conocer su respectivo objetivo y cabe mencionar que todos los 30 niños del Club corazón de Jesús acudieron al taller lo cual permitió satisfactoriamente cumplir con la dinámica motivacional denominada cadena de nombres.

Desarrollo:

Los niños y niñas formaron un círculo en donde de forma aleatoria inicia el primer niño con la dinámica motivacional cadena de nombres, en voz alta dirá sus nombres y las características básicas que lo identifican, luego continúa el siguiente niño mencionando lo que se había preguntado, así hasta culminar con todos y finalmente se hace preguntas para saber cuántos nombres se memorizaron, esta dinámica tenía una duración de 5 minutos; una vez finalizado se da paso al desarrollo del taller.

Construcción de conocimientos:

Con respecto al desarrollo de construcción de conocimientos se procedió a realizar una lluvia de ideas, solicitando a los niños que mencionen lo que piensan sobre actividad física y se iba escribiendo las respuestas mencionadas en un papelote. Posteriormente se analizaba todo lo que se obtuvo y finalmente se daba una definición clara y de fácil comprensión para los niños.

Inicio de la Capacitación:

Se comenzó con una definición importante y entendible de la Organización Mundial de la Salud (ONU). Luego se dio a conocer que existen diferentes definiciones que no es la única que también se pueden encontrar de diferentes autores pero que al final expresan el mismo significado. También para obtener una mejor comprensión se entregó unos trípticos con información importante con respecto al tema tratado.

Evaluación:

Para finalizar las actividades programadas en el taller se realizó preguntas sobre el tema tratado a los niños, obteniendo una participación favorable y satisfactoria permitiendo culminar con éxito el primer taller y se culminó invitando a participar en el siguiente taller a los niños.

TALLER N° 2

TEMA: Definición de Ejercicio Físico.

OBJETIVOS: Describir la definición de ejercicio Físico.

GRUPO BENEFICIARIO: Niños de 8 a 12 años del Club Corazón de Jesús.

LUGAR: Comunidad San Pablo.

Tabla 2-4: Taller N°2

ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
1. Bienvenida y presentación del tema a los participantes.	5 min	Humanos Educadora para la Salud. Niños del Club Corazón de Jesús.
2. Realizar un breve recordatorio del tema anterior.	5 min	
3. Dinámica (Adivina la canción).	5 min	
4. Lluvia de ideas sobre Definición de Ejercicio Físico.	5 min	Materiales Papelote Marcadores Sopa de letras
5. Intervención Educativa sobre: ➤ Definición de Ejercicio Físico. ➤ Diferencias entre Actividad Física y Ejercicio Físico.	30 min	
6. Evaluación del tema ➤ Sopa de letras	5 min	Tecnológicos Computadora
7. Retroalimentación del tema. ➤ Expositivo	5 min	Logístico Transporte Refrigerio
8. Conclusiones y Recomendaciones.	5 min	
9. Despedida e invitación para el próximo taller.	5 min	
TOTAL	1h 10	

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

INFORME DE DESARROLLO

TEMA: Definición de ejercicio Físico.

Presentación:

Se inició con la presencia de 30 niños, seguido se procedió a dar una cordial bienvenida y se explicó el tema a tratar con su respectivo objetivo. Además, se hizo un breve recordatorio del tema anterior y se llevó a cabo la dinámica “Adivina la canción”.

Desarrollo:

Se preparó una pista de una canción teniendo en cuenta que sea reconocida y fácil de identificar. Se solicitó a los niños que al momento que empiece la pista se diga de forma voluntaria el nombre de la canción y una vez adivinada se pone la canción completa y todos cantan.

Construcción de conocimientos:

Se procedió a realizar una lluvia de ideas solicitando a los niños que mencionen lo que consideren que es el ejercicio físico y todas las posibles respuestas se va anotando en el papelote y al final se analiza cada una concretando la definición.

Inicio de la Capacitación:

Se dio inicio con la definición de ejercicio físico mencionado por varios autores y a la vez se procedió a especificar la diferencia que existe entre ejercicio y actividad física, teniendo en cuenta que ambas son de gran importancia para la salud de los niños por ello es importante practicarlo porque a la vez también tienen algo de relación.

Evaluación:

Para finalizar las actividades programadas en el taller se realizó una sopa de letras entregando una hoja en donde se encontraba información importante, se seleccionó palabras claves que debían ser buscadas por los niños y el niño que termine pronto sería el ganador; además debía compartir con los demás las palabras encontradas. Obteniendo una participación favorable y satisfactoria permitiendo culminar con éxito el taller y se culminó invitando a participar en el siguiente taller a los niños.

TALLER N° 3

TEMA: Beneficios de la actividad física.

OBJETIVOS: Mencionar los beneficios de la actividad física.

GRUPO BENEFICIARIO: Niños de 8 a 12 años del Club Corazón de Jesús.

LUGAR: Comunidad San Pablo.

Tabla 3-4: Taller N°3

ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
1. Bienvenida y presentación del tema a los participantes.	2 min	
2. Realizar un breve recordatorio del tema anterior.	5 min	
3. Dinámica (Si Jesús te satisface).	5 min	Humanos Educatora para la Salud.
4. Mapa conceptual (Beneficios de la Actividad física).	5 min	Niños del Club Corazón de Jesús.
5. Intervención Educativa sobre: ➤ Beneficios de la Actividad Física.	30 min	Materiales Papelote Marcadores
6. Evaluación del tema. ➤ Preguntas sobre el tema.	5 min	Trípticos
7. Retroalimentación ➤ Tríptico	5 min	Tecnológicos Computadora
8. Conclusiones y recomendaciones.	2 min	Logístico Transporte Refrigerio
9. Despedida e invitación para el próximo taller.		
TOTAL	1h 05	

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

INFORME DE DESARROLLO

TEMA: Beneficios de actividad física.

Presentación:

El segundo taller de capacitación se dio inicio con la presencia de los niños, nombrando el tema a tratar y dar a conocer el objetivo para lograr, posteriormente se realizó un breve recordatorio del tema anterior con una duración de 5 minutos. Dando paso a la ejecución de la dinámica con el nombre “Si Jesús te satisface”.

Desarrollo:

El facilitador pide a los niños que formen dos filas y empieza a cantar si Jesús te satisface da tres palmas, da tres palmas, otra vez y los niños van haciendo todo lo que vaya cantando el facilitador de una forma rápida y sin equivocarse, se debe estar bien atentos para ver quién se equivoca y al final pueda realizar su respectiva penitencia. Esta dinámica se la realiza por 5 minutos y se da paso al desarrollo del taller.

Construcción de conocimientos:

Para realizar la ejecución correspondiente a esta parte se realizó un mapa conceptual con la participación de todos los niños con respecto a los beneficios de la actividad física, por lo tanto, el facilitador se encargada en ir anotando y diseñando el mapa con todas las respuestas obtenidas; luego se realizó un análisis de lo que estaba correcto e incorrecto y finalmente se mencionó los beneficios que se obtienen mediante la práctica de la actividad física.

Inicio de la Capacitación:

Para dar inicio se realizó un breve recordatorio de la definición respectiva de la actividad física, teniendo la participación de la mayoría de los niños estaban gustosos en poder mencionar dicha definición, a continuación, se dio a conocer los respectivos beneficios de la actividad física entre ellos ayuda a la salud mental, crecimiento, fortalece huesos, previene enfermedades, etc. Mencionando que todo lo expuesto permite tener una vida más saludable y se entregó un respectivo tríptico a cada participante con contenido importante.

Evaluación:

Para finalizar las actividades programadas en el taller se realizó preguntas sobre el tema tratado a los niños, permitiendo reconocer, agradecer la participación de cada uno de los participantes y a la vez invitarle al siguiente taller.

TALLER N° 4

TEMA: Consecuencias que produce al no realizar actividad física.

OBJETIVOS: Detallar las consecuencias que produce al no realizar actividad física.

GRUPO BENEFICIARIO: Niños de 8 a 12 años del Club Corazón de Jesús.

LUGAR: Comunidad San Pablo.

Tabla 4-4: Taller N°4

ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
1. Bienvenida y presentación del tema a los participantes.	3 min	Humanos Educadora para la Salud. Niños del Club Corazón de Jesús.
2. Realizar un breve recordatorio del tema anterior.	5 min	
3. Dinámica (Tingo Tango).	5 min	
4. Lluvia de ideas (Consecuencias de la Actividad física).	5 min	Materiales Papelote Marcadores Trípticos Ruleta
5. Intervención Educativa sobre: ➤ Consecuencias de la Actividad Física.	35 min	
6. Evaluación del tema. ➤ Preguntas (Ruleta giratoria)	5 min	Tecnológicos Computadora
7. Retroalimentación ➤ Expositivo	5 min	
8. Conclusiones y recomendaciones.	2 min	Logístico Transporte Refrigerio
9. Despedida e invitación para el próximo taller.	2 min	
TOTAL	1h 10	

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

INFORME DE DESARROLLO

TEMA: Consecuencias que produce no realizar actividad física.

Presentación:

Para empezar el taller se dio un breve saludo a los participantes teniendo en cuenta que todos ya estaban presentes, luego se mencionó el tema a tratar y decir el objetivo a lograr, luego se hizo un breve recordatorio del taller anterior que era sobre los beneficios. Finalmente se aplicó con el grupo la dinámica motivacional “Tingo Tango”.

Desarrollo:

Para empezar la dinámica Tingo Tango se solicitó a los niños formar lo más rápido posible un círculo entre todos los integrantes, tenemos un objeto en nuestras manos en este caso se utilizó un globo, luego se le entregó a un niño y empieza el globo a pasar de izquierda a derecha o derecha a izquierda; el facilitador empieza diciendo tingo, tingo, tingo, tingo, tingo por varias veces y en el momento que diga tango el globo debe detenerse; nos fijamos en la persona que tiene el globo y se le pide que responda que es lo que más le gustó del taller. Lo realizamos por 3 veces y finalmente damos paso al desarrollo.

Construcción de conocimientos:

Se inició con la colaboración de todos los participantes en la lluvia de ideas sobre las consecuencias que produce no practicar actividad física, mientras el facilitador coloca el papelote en la pared para anotar las respuestas los niños piensan en sus posibles respuestas y el momento empieza y en orden cada niño se acerca a colocar lo que considere pertinente. Luego que todos los niños acabaron se da el respectivo análisis y a la vez se analiza cada una de las respuestas si tienen sentido con las consecuencias teniendo en cuenta que fue importante para llevar a cabo la participación de cada uno.

Inicio de la Capacitación:

Para el inicio de la capacitación se mencionó las consecuencias que genera al no realizar actividad física dando a conocer que produce sedentarismo, obesidad, sobrepeso, enfermedades cardiovasculares, entre otros. Por lo tanto, se fue detallando claramente cada una de las consecuencias permitiendo que los niños comprendan y a la vez se sensibilicen con la importancia que genera en nuestra salud al practicar la actividad física. También se mencionó que las consecuencias que generan al no practicar actividad física produzcan la disminución de la autoestima en el niño causada por presentar sobrepeso y en varios de los casos son quienes reciben bullying.

Evaluación:

Para finalizar las actividades programadas en el taller se realizó preguntas sobre el tema tratado a los niños, mediante una ruleta giratoria en donde se colocaba varias preguntas y mientras giraba la ruleta se designa una pregunta a un niño. Agradeciendo la participación de cada uno de los participantes y a la vez invitarle al siguiente taller.

TALLER N° 5

TEMA: Importancia de la actividad física para prevenir enfermedades.

OBJETIVOS: Describir la importancia de la actividad física para prevenir enfermedades.

GRUPO BENEFICIARIO: Niños de 8 a 12 años del Club Corazón de Jesús.

LUGAR: Comunidad San Pablo.

Tabla 5-4: Taller N° 5

ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
1. Bienvenida y presentación del tema a los participantes.	3 min	Humanos Educatora para la Salud. Niños del Club Corazón de Jesús.
2. Realizar un breve recordatorio del tema anterior.	5 min	
3. Dinámica (Imitando al robot).	5 min	Materiales Papelote Marcadores Trípticos Ruleta
	5 min	
4. Lluvia de ideas (Importancia de la actividad física para prevenir enfermedades.).	5 min	Tecnológicos Computadora Robot
5. Intervención Educativa sobre: ➤ Importancia de la actividad física para prevenir enfermedades.	25 min	
	5 min	
6. Evaluación del tema. ➤ Preguntas (Ruleta giratoria)	5 min	Logístico Transporte Refrigerio
7. Retroalimentación ➤ Expositivo	5 min	
8. Conclusiones y recomendaciones.	2 min	
9. Despedida e invitación para el próximo taller.		
TOTAL	1h	

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

INFORME DE DESARROLLO

TEMA: Importancia de la actividad física para prevenir enfermedades

Presentación:

Para dar inicio se dio una breve bienvenida a los participantes, teniendo la participación de cada uno de ellos se procedió a mencionar el tema a tratar con su respectivo objetivo, luego se realizó un breve recordatorio del tema anterior. También se llevó a cabo la dinámica “Imitando al robot”.

Desarrollo:

Para proceder con el desarrollo de la dinámica “Imitando al robot” se colocó al robot en el centro del aula y estaba programado para realizar diferentes actividades físicas como por ejemplo caminar, bailar, realizar movimientos de diferentes partes del cuerpo entre otras, se solicitó a los niños levantarse de su puesto y colocarse alrededor del robot formando un círculo y se explicó que deben imitar los mismos movimientos que realice el robot durante 5 minutos.

Construcción de conocimientos:

Se realizó la lluvia de ideas sobre la importancia de la actividad física para prevenir enfermedades con una duración de 5 minutos, pidiendo a los niños del Club Corazón de Jesús piensen en algunas ideas sobre lo mencionado y lo puedan decir para poder escribir en el papelote. Posteriormente proceder a analizar todas las respuestas obtenidas y mediante eso poder compartir más información respecto a lo que se está tratando.

Inicio de la Capacitación:

Se comenzó con la capacitación brindando información con respecto a la importancia de realizar actividades físicas para prevenir enfermedades, por lo tanto, se dió a conocer que al practicar actividad física ayuda a todo el cuerpo en general de diferentes formas permitiendo tener una vida sana y llena de energía para las siguientes etapas de vida. Por lo cual se indicó a los niños que la actividad física permite mejorar el flujo sanguíneo, fomenta un estado de ánimo positivo, a tener confianza con el cuerpo, mejor flexibilidad, entre otras. Además, mantendrá alejado de padecer enfermedades como la obesidad, sobrepeso, sedentarismo, problemas cardiacos, etc.

Evaluación:

Para finalizar las actividades programadas en el taller se realizó preguntas sobre el tema tratado a los niños, mediante una ruleta giratoria en donde se colocaron varias preguntas y mientras giraba la ruleta se designada una pregunta a un niño. Agradeciendo la participación de cada uno de los participantes y a la vez invitarle al siguiente taller.

TALLER N°6

TEMA: Beneficios de beber agua mientras los niños realizan actividad física.

OBJETIVOS: Mencionar los beneficios de beber agua mientras los niños realizan actividad física.

GRUPO BENEFICIARIO: Niños de 8 a 12 años del Club Corazón de Jesús.

LUGAR: Comunidad San Pablo.

Tabla 6-4: Taller N°6

ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
1. Bienvenida y presentación del tema a los participantes.	2 min	Humanos Educatora para la Salud.
2. Realizar un breve recordatorio del tema anterior.	5 min	
3. Dinámica (La batalla de los globos).	5 min	
4. Lluvia de ideas (Beneficios de beber agua mientras los niños realizan actividad física)	5 min	Niños del Club Corazón de Jesús.
5. Intervención Educativa sobre: ➤ Conocer los beneficios de beber agua mientras los niños realizan actividad física.	5 min	
6. Evaluación del tema. ➤ Preguntas (Ruleta giratoria)	25 min	Materiales Papelote Marcadores Ruleta Globos
7. Retroalimentación ➤ Expositivo	5 min	Tecnológicos Computadora Robot
8. Conclusiones y recomendaciones.	3 min	
9. Despedida e invitación para el próximo taller.		Logístico Transporte Refrigerio
TOTAL	1h	

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

INFORME DE DESARROLLO

TEMA: Beneficios de beber agua mientras los niños realizan actividad física.

Presentación:

Se inició con la presencia de 30 niños, seguido se procedió a dar una cordial bienvenida y se explicó el tema a tratar con su respectivo objetivo. Además, se hizo un breve recordatorio del tema anterior y se llevó a cabo la dinámica “La batalla de los globos”.

Desarrollo:

Consiste en colocar un globo atado en cada tobillo, lo deben tener todos los niños y la dinámica consiste en reventar los globos del contrincante; siempre protegiendo y cuidando sus dos globos al final quedará un solo participante quién será el ganador. Para la ejecución de esta dinámica se da un tiempo de 5 minutos y al final se da una breve reflexión de todo lo ocurrido.

Construcción de conocimientos:

Se solicitó de la forma más respetuosa posible que todos los niños nos colaboren con su participación pidiendo que piensen y tengan en su mente los beneficios de beber agua mientras se realiza actividad física. El facilitador se encarga en pedir en orden las respuestas y anotarlas en el papelote para después ir analizando cada una de ellas compartiendo finalmente todas las respuestas correctas.

Inicio de la Capacitación:

Se inició la respectiva capacitación dando a conocer los diferentes beneficios que se obtienen mientras se bebe agua durante el desarrollo de actividades físicas como caminar, correr, jugar, nadar, bailar, entre otras. Dando a conocer que lubrica y suministra soporte estructural a los tejidos y a las articulaciones, activa las enzimas para suministrar la energía del cuerpo, facilita el paso de nutrientes, vitaminas y minerales que son indispensables para el organismo y favorece a la eliminación entre ellas de impurezas y toxinas que se generan en el organismo.

Evaluación:

Para finalizar las actividades programadas en el taller se realizó preguntas sobre el tema tratado a los niños, mediante una ruleta giratoria en donde se colocaron varias preguntas y mientras giraba la ruleta se designada una pregunta a un niño la cual debía ser respondida. Agradeciendo la participación de cada uno de los participantes y a la vez invitarle al siguiente taller.

TALLER N° 7

TEMA: Cantidad de agua que deben tomar los niños mientras realizan actividad física.

OBJETIVOS: Identificar la cantidad de agua que deben tomar los niños mientras realizan actividad física.

GRUPO BENEFICIARIO: Niños de 8 a 12 años del Club Corazón de Jesús.

LUGAR: Comunidad San Pablo.

Tabla 7-4: Taller N°7

ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
1. Bienvenida y presentación del tema a los participantes.	2 min	Humanos Educatora para la Salud.
2. Realizar un breve recordatorio del tema anterior.	5 min	Niños del Club Corazón de Jesús.
	5 min	
3. Dinámica (La bruja piruja).	5 min	Materiales Papelote Marcadores Periódico
4. Lluvia de ideas (Cantidad de agua que deben tomar los niños mientras realizan actividad física).	25 min	Globos Ruleta
5. Intervención Educativa sobre:	5 min	Tecnológicos Computadora Infocus
➤ Cantidad de agua que deben tomar los niños mientras realizan actividad física.	5 min	
6. Evaluación del tema.	5 min	Robot
➤ Preguntas (Ruleta Giratoria)	3 min	
7. Retroalimentación		Logístico Transporte Refrigerio
➤ Expositivo		
8. Conclusiones y recomendaciones.		
9. Despedida e invitación para el próximo taller.		
TOTAL	1h	

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

INFORME DE DESARROLLO

TEMA: Cantidad de agua que deben tomar los niños mientras realizan actividad física.

Presentación:

Se inició con la presencia de 30 niños, seguido se procedió a dar una cordial bienvenida y se explicó el tema a tratar con su respectivo objetivo. Además, se hizo un breve recordatorio del tema anterior y se llevó a cabo la dinámica “La bruja piruja”.

Desarrollo:

Se empezó distribuyendo a los niños por toda el aula y se seleccionó a un niño al azar para que se ubique en frente de los demás teniendo un periódico enrollado a modo de escoba de bruja; el niño debe intentar topar con el periódico a los demás niños y el momento que lo haga debe imitar a un animal y el oponente debe adivinarlo se lo puede hacer por dos repeticiones el mismo juego.

Construcción de conocimientos:

Se realizó la lluvia de ideas pidiendo a los niños que participen con la cantidad de agua que piensan que bebe un niño mientras realiza actividad física y el facilitador va anotando las respuestas en el papelote para posteriormente realizar el análisis y compartir con los participantes la respuesta que tiene sentido con la pregunta.

Inicio de la Capacitación:

Se inició mencionando la cantidad de agua que se debe beber mientras se realiza la actividad física y se decía que por lo general los niños realizan una hora diaria por lo que se debe tener en cuenta que debe ser agua simple sin ningún componente. Por lo tanto, se dio a conocer que es una recomendación muy indispensable el beber agua y si no lo hacemos se lo debe implementar para evitar posibles complicaciones en la salud.

Evaluación:

Para finalizar las actividades programadas en el taller se realizó preguntas sobre el tema tratado a los niños, mediante una ruleta giratoria en donde se colocaron varias preguntas y mientras giraba la ruleta se designada una pregunta a un niño, la cual debía ser respondida. Agradeciendo la participación de cada uno de los participantes y a la vez invitarle al siguiente taller.

TALLER N° 8

TEMA: Definición de inactividad física.

OBJETIVOS: Detallar la definición de inactividad física.

GRUPO BENEFICIARIO: Niños de 8 a 12 años del Club Corazón de Jesús.

LUGAR: Comunidad San Pablo.

Tabla 8-4: Taller N°8

ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
1. Bienvenida y presentación del tema a los participantes.	3 min 5 min	Humanos Educatora para la Salud. Niños del Club Corazón de Jesús.
2. Realizar un breve recordatorio del tema anterior.	5 min	
3. Dinámica (El baile del cuerpo).	5 min	
4. Lluvia de ideas (Definición de inactividad física).	30 min	Materiales Papelote Marcadores Trípticos Ruleta
5. Intervención Educativa sobre: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Definición de inactividad física. ➤ Causas ➤ Consecuencias ➤ Recomendaciones 	5 min 5 min 5 min 5 min	Tecnológicos Computadora
6. Evaluación del tema. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Preguntas (Ruleta giratoria) 	2 min	Logístico Transporte Refrigerio
7. Retroalimentación <ul style="list-style-type: none"> ➤ Expositivo 		
8. Conclusiones y recomendaciones.		
9. Despedida e invitación para el próximo taller.		
TOTAL	1h 05	

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

INFORME DE DESARROLLO

TEMA: Definición de inactividad física.

Presentación:

Para dar inicio se dio una breve bienvenida a los participantes, teniendo la participación de cada uno de ellos se procedió a mencionar el tema a tratar con su respectivo objetivo, luego se realizó un breve recordatorio del tema anterior. También se llevó a cabo la dinámica “El baile del cuerpo”.

Desarrollo:

Se solicita a los niños que se pongan de pie y el facilitador se coloca en el centro y mediante la ayuda de un parlante pone la música con el nombre “Yo tengo un cuerpo y lo voy a mover”, al ritmo de la música y con los pasos explicados por el facilitador comienzan a bailar con una duración de 5 minutos.

Construcción de conocimientos:

Se realizó la lluvia de ideas con la participación de cada niño se procedió a colocar en un papelote lo que pensaba con respecto a la definición de inactividad física, se obtuvo varias respuestas y se analizó cada una de ellas descartando las que no eran. Finalmente, con lo que se consiguió se formó una definición que fue compartida con los niños.

Inicio de la Capacitación:

Se inició con la capacitación mencionando contenido importante y de calidad de acuerdo con la definición de inactividad física dicha por la Organización Mundial de la Salud (ONU) y por varios autores reconocidos. Además, se dio a conocer que la inactividad física actualmente ocupa el cuarto lugar de mortalidad a nivel mundial, también es conocida como una vida sedentaria y realmente es preocupante por lo cual es necesario que los niños incluyan a sus actividades diarias la actividad física permitiendo gozar de buena salud.

Evaluación:

Para finalizar las actividades programadas en el taller se realizó preguntas sobre el tema tratado a los niños, mediante una ruleta giratoria en donde se colocaron varias preguntas y mientras giraba la ruleta se designa una pregunta a un niño, la cual debía ser respondida. Agradeciendo la participación de cada uno de los participantes y a la vez invitarle al siguiente taller.

TALLER N° 9

TEMA: Recomendaciones para la práctica de actividad física.

OBJETIVOS: Detallar las recomendaciones para la práctica de actividad física.

GRUPO BENEFICIARIO: Niños de 8 a 12 años del Club Corazón de Jesús.

LUGAR: Comunidad San Pablo.

Tabla 9-4: Taller N°9

ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
1. Bienvenida y presentación del tema a los participantes.	2 min	
	5 min	Humanos
2. Realizar un breve recordatorio del tema anterior.	5 min	Educatora para la Salud.
3. Dinámica (El encuentro).	5 min	Niños del Club Corazón de Jesús.
4. Lluvia de ideas (Recomendaciones para la práctica de actividad física).	30 min	Materiales
5. Intervención Educativa sobre:		Papelote
➤ Recomendaciones para la práctica de actividad física.	5 min	Marcadores
		Ruleta
6. Evaluación del tema.	5 min	Tecnológicos
➤ Preguntas (Ruleta giratoria)		Computadora
	5 min	
7. Retroalimentación	3 min	Logístico
➤ Tríptico		Transporte
		Refrigerio
8. Conclusiones y recomendaciones.		
9. Despedida e invitación para el próximo taller.		
TOTAL	1h 05	

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

INFORME DE DESARROLLO

TEMA: Recomendaciones para la práctica de actividad física.

Presentación:

Se inició con la presencia de 30 niños, seguido se procedió a dar una cordial bienvenida y se explicó el tema a tratar con su respectivo objetivo. Además, se hizo un breve recordatorio del tema anterior y se llevó a cabo la dinámica “El encuentro”.

Desarrollo:

Se ubica a los participantes frente a frente con una distancia de 3 metros ellos deben intentar cogerse las manos, pero deben tener en cuenta que se van a encontrar otros niños en la mitad intentando impedir el grupo que mayores participantes lograron cogerse las manos son quienes ganan y se terminó el juego con una reflexión.

Construcción de conocimientos:

Se solicitó a los niños colaborar en la lluvia de ideas sobre las recomendaciones que consideran que se debe tener en cuenta mientras realizan actividad física y las respuestas se va colocando en el papelote. Finalmente se analiza todas las respuestas, se da a conocer la respuesta correcta y se agradece por la participación de cada niño.

Inicio de la Capacitación:

Se empezó mencionando sobre todas las recomendaciones que deben seguir los niños mientras practican actividad física porque son fundamentales para el bienestar físico, mental y psicológico. También se dio a conocer que se evitará problemas de salud en un futuro para la cual se utilizó la frase “Prevenir antes que lamentar” y se explicó que es mejor beber agua algo sencillo que estar en un hospital internado.

Evaluación:

Para finalizar las actividades programadas en el taller se realizó preguntas sobre el tema tratado a los niños, mediante una ruleta giratoria en donde se colocaron varias preguntas y mientras giraba la ruleta se designada una pregunta a un niño, la cual debía ser respondida. Agradeciendo la participación de cada uno de los participantes y a la vez invitarle al siguiente taller.

TALLER N° 10

TEMA: Ejemplos de actividades físicas para niños.

OBJETIVOS: Mencionar ejemplos de actividades físicas.

GRUPO BENEFICIARIO: Niños de 8 a 12 años del Club Corazón de Jesús.

LUGAR: Comunidad San Pablo.

Tabla 10-4: Taller N°10

ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
1. Bienvenida y presentación del tema a los participantes.	3 min	Humanos Educadora para la Salud. Niños del Club Corazón de Jesús.
2. Realizar un breve recordatorio del tema anterior.	5 min	
3. Dinámica (Imitando al robot).	5 min	Materiales Papelote Marcadores Trípticos Sopa de letras
4. Lluvia de ideas (Ejemplos de actividades físicas para niños).	5 min	
5. Intervención Educativa sobre: ➤ Ejemplos de actividades físicas (Niños).	35 min	Tecnológicos Computadora
6. Evaluación del tema. ➤ Sopa de letras	5 min	
7. Retroalimentación ➤ Expositivo	5 min	Logístico Transporte Refrigerio
8. Conclusiones y recomendaciones.	2 min	
9. Despedida e invitación para el próximo taller.		
TOTAL	1h10	

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

INFORME DE DESARROLLO

TEMA: Diferentes actividades físicas.

Presentación:

Se inició con la presencia de 30 niños, seguido se procedió a dar una cordial bienvenida y se explicó el tema a tratar con su respectivo objetivo. Además, se hizo un breve recordatorio del tema anterior y se llevó a cabo la dinámica “Imitando al robot”.

Desarrollo:

Para proceder con el desarrollo de la dinámica “Imitando al robot” se colocó al robot en el centro del aula y estaba programado para realizar diferentes actividades físicas como por ejemplo caminar, bailar, realizar movimientos de diferentes partes del cuerpo entre otras, se solicitó a los niños levantarse de su puesto y colocarse alrededor del robot formando un círculo y se explicó que deben imitar los mismos movimientos que realice el robot durante 5 minutos.

Construcción de conocimientos:

Mediante la lluvia de ideas se pidió a los niños que mencionen diferentes actividades físicas que conozcan o a la vez lo han practicado, se escribió en un papelote cada idea mencionada y posteriormente se analizó cada una de las respuestas obtenidas observando si tiene coherencia y sentido con lo solicitado. Con todo lo obtenido se consiguió identificar y conocer las diferentes actividades físicas que existe.

Inicio de la Capacitación:

Para comenzar se empezó recordando el concepto de actividad física, se procedió a mencionar los diferentes ejemplos con respecto a lo que se estaba tratando y se dio a conocer que caminar, correr, bailar, jugar, nadar, andar en bicicleta entre otras son actividades físicas que permiten al cuerpo estar en movimiento. Por lo tanto, se mencionó que todas estas actividades son beneficiosas para la salud y fomentan la creación de diversos valores como la superación, valentía, tolerancia y sacrificio en quien lo practica.

Evaluación:

Para finalizar las actividades programadas en el taller se realizó una sopa de letras colocando información importante, se seleccionaba las palabras que los niños debían buscar y encerrar en un círculo; el primero que acabe es el ganador y comparte con todos. Obteniendo una participación favorable y satisfactoria permitiendo culminar con éxito el taller y se terminó invitando a participar en el siguiente taller a los niños.

TALLER N° 11

TEMA: Proyecto de vida.

OBJETIVOS:

- Establecer las metas y objetivos que tienen los niños para la vida.
- Comprometer a los estudiantes a practicar actividad física.

GRUPO BENEFICIARIO: Niños de 8 a 12 años del Club Corazón de Jesús.

LUGAR: Comunidad San Pablo.

Tabla 11-4: Taller N°11

ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
1. Bienvenida y presentación del tema a los participantes.	2 min	Humanos
2. Realizar un breve recordatorio del tema anterior.	5 min	Educatora para la Salud. Niños del Club Corazón de Jesús.
3. Lluvia de ideas sobre proyecto de vida.	3 min	
3. Dinámica (Como podría ser diferente mi vida).	5 min	
4. Dar a conocer sobre el Proyecto de vida.	20 min	Materiales Papelote Marcadores Cuestionarios
7. Retroalimentación de todos los temas anteriores.	25 min	
8. Evaluación de todos los talleres. ➤ Cuestionario.	5 min	Tecnológicos Computadora Infocus
8. Conclusiones y recomendaciones.	5 min	Logístico
9. Despedida y agradecimiento a todos los participantes.		Transporte Refrigerio
TOTAL	1h 12	

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

INFORME DE DESARROLLO

TEMA: Proyecto de vida.

Presentación:

Se inició con la presencia de 30 niños, seguido se procedió a dar una cordial bienvenida y se explicó el tema a tratar con su respectivo objetivo. Además, se hizo un breve recordatorio del tema anterior y se llevó a cabo la dinámica “Como podría ser diferente mi vida”.

Desarrollo:

El facilitador pide a los niños que escuchen muy bien la pregunta para que puedan anotar de acuerdo con su criterio lo que piensen y dice “si su médico de confianza les dice que solo les queda 6 meses de vida y el diagnóstico que les da consideran que es totalmente cierto”, detallen cómo reaccionarían y que pasaría desde ese momento si su vida cambiaría o no. Tienen un tiempo de 5 minutos y posteriormente se da unas palabras de reflexión.

Construcción de conocimientos:

Se solicita a los niños de la manera más comedida que nos colaboren con la lluvia de ideas de acuerdo con el proyecto de vida que tienen y lo que consideren que puede significar, el facilitador comienza a anotar las respuestas en el papelote para posteriormente realizar el análisis correspondiente y con todo lo obtenido por parte de los niños formar un concepto claro, preciso y entendible.

Inicio de la Capacitación:

Se inició compartiendo un concepto claro de proyecto de vida para que lo puedan poner en práctica y sea de gran ayuda para cada una de las adversidades que se pueden presentar. Cada niño se encarga en construir su propio proyecto de vida que en un futuro pueda ser puesto en práctica y tenga esa motivación presente en lo que realmente anhelan conseguir.

Finalmente se motivó a los niños que todo el esfuerzo vale la pena porque en el transcurso del camino y al final vamos recibiendo las recompensas que son más grandes del esfuerzo realizado.

Evaluación:

Para culminar con todas las actividades planificadas se realizó la evaluación final con la aplicación de un cuestionario para conocer los niveles de conocimientos que adquirieron los niños del Club Corazón de Jesús en cada uno de los talleres presentados y ejecutados correctamente. Se agradeció a los niños por su buena participación y acogida que tuve durante todo el taller.

Resultados

Resultados de las encuestas aplicadas antes y después del Programa Educativo a los niños del Club Corazón de Jesús.

Tabla 12-4: Cuadro comparativo de puntuación.

CUADRO COMPARATIVO DE LA ENCUESTA APLICADA				
Pregunta	CONOCIMIENTOS ANTES DE LA ENCUESTA		CONOCIMIENTOS DESPUÉS DE LA ENCUESTA	
	Frecuencia	Antes	Frecuencia	Después
¿Qué es la actividad física?	12	40%	29	97%
¿Cuáles son los beneficios de la actividad física?	6	20%	29	97%
¿La actividad física permite tener una vida saludable?	7	23%	29	97%
¿Considera que realizar ejercicio físico ayuda a prevenir enfermedades?	9	30%	29	97%
¿Es importante beber agua mientras se realiza actividad física?	9	30%	30	100%
¿Qué es la inactividad física?	7	24%	29	97%

Fuente: Encuesta sobre importancia del ejercicio físico en niños del Club Corazón de Jesús.

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023..

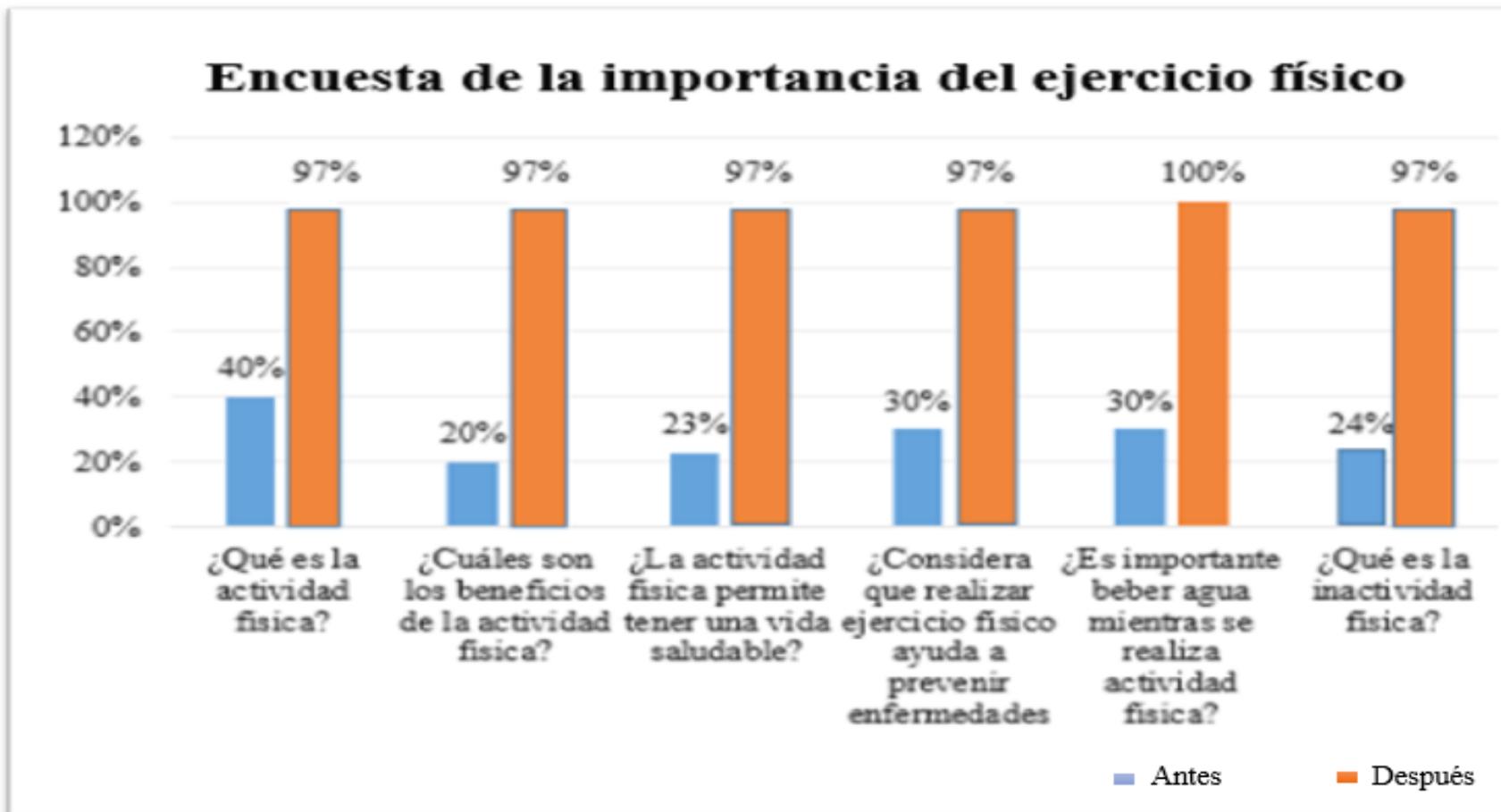


Ilustración 1-4: Cuadro Comparativo de la encuesta sobre importancia del Ejercicio Físico.

Fuente: Encuesta sobre importancia del ejercicio físico en niños del Club Corazón de Jesús.

Realizado por: Tubón, Andrea. 2023.

De acuerdo con los resultados obtenidos en la evaluación final se logró comprobar que hubo un aumento con respecto a los conocimientos de los niños del Club Corazón de Jesús con respecto a la actividad física permitiendo cumplir con éxito todos los objetivos propuestos. Además, es importante mencionar que existe una gran diferencia entre la encuesta inicial y la aplicación de la encuesta final lo cual ha permitido realizar su respectiva comparación a continuación se procederá con la explicación de cada una.

De acuerdo con el conocimiento de la definición de actividad física antes de ejecutar los talleres educativos tenía un 40% y después de llevar a cabo se evidenció que el porcentaje aumentó a 97% cumpliendo con la meta propuesta, con respecto a los conocimientos de los beneficios de la actividad física aumentó de 20% a 97%, el nivel de conocimiento de la actividad física permiten tener una vida saludable se puede mencionar que de igual forma aumentó el porcentaje de 23% a 97%, el conocimiento de la pregunta considera que realizar ejercicio físico ayuda a prevenir enfermedades presentó un aumento de 30% a 97%, el conocimiento de es importante beber agua mientras se realiza actividad física tubo un aumento de 30% a 100% y finalmente el conocimiento de inactividad física tubo un aumento de 24% a 97%.

Claramente se observa y se evidencia que incrementó el porcentaje de conocimientos en los niños permitiendo reconocer que los resultados obtenidos fueron satisfactorios mediante la utilización de talleres lúdicos, además cabe mencionar que se cumplió con la meta propuesta logrando obtener un nivel de conocimiento de 97% en los niños del Club Corazón de Jesús de la Comunidad de San Pablo.

CONCLUSIONES

- Con respecto a las características socio demográficas de los niños del Club Corazón de Jesús se identificó el sexo que estaba comprendido en un 53% son mujeres y 47% son hombres y de acuerdo con la edad el 100% se ha demostrado que está en el rango de edad de 8 a 12 años.
- De acuerdo con los conocimientos que poseían los niños del Club Corazón de Jesús eran erróneos que correspondían al 40% e incluso existían un porcentaje más bajo con respecto a los beneficios de la actividad física comprendía el 20% y mediante el programa educativo implementado mejoró los conocimientos en un 90%. Por otra parte, con respecto a la práctica existía un porcentaje bajo del 27% no le gustaba hacer actividad física y mientras con todos los talleres ejecutados se logró mejorar la práctica en un 70%.
- La implementación del Programa Educativo sobre la importancia del Ejercicio Físico en los niños de 8 a 12 años del Club Corazón de Jesús de la comunidad San Pablo mediante la utilización de diferentes técnicas como lluvias de ideas, preguntas y respuestas, talleres educativos, técnicas expositivas, activa- participativa, dinámicas grupales, mapa conceptual y material educativo permitió y facilitó una mejor comprensión con respecto a todo lo relacionado a actividad física. Además, es importante mencionar que todas las técnicas implementadas lograron una buena participación e integración con los niños durante la ejecución de todos los talleres.
- De acuerdo con el análisis de los resultados con respecto a la evaluación final que fue aplicada al finalizar los talleres dirigido a los niños del Club Corazón de Jesús se pudo comprobar que los conocimientos y prácticas aumentaron significativamente su porcentaje. Por lo tanto, se puede mencionar que se cumplió con el principal objetivo y con todo lo propuesto para la correcta ejecución de este Programa Educativo.

RECOMENDACIONES

- Realizar talleres educativos con la participación de padres de familia de los niños del Club Corazón de Jesús para que adquieran conocimientos y prácticas sobre el ejercicio físico.
- Impulsar a los niños a compartir la información recibida durante los talleres educativos con familiares, amigos y vecinos; así lograrán mejorar también los conocimientos de las personas que están cerca y con ello los niños se convertirán en transmisores favoreciendo a que mantengan presente lo que han aprendido.
- Incentivar al presidente de la comunidad de San Pablo que realice convocatorias para las respectivas mingas teniendo como finalidad limpiar y arreglar los dos estadios que se encuentra en mal estado. Posteriormente servirá para que los niños de la comunidad puedan practicar algún deporte.
- Motivar a los representantes de la comunidad de San Pablo a realizar encuentros para la práctica de ejercicio físico entre niños permitiendo que se genere vínculos de amistad y a la vez promover una buena salud a los niños a través de la práctica del mismo.

GLOSARIO

Agilidad: La agilidad es la capacidad de llevar a cabo movimientos y cambios de postura del cuerpo con velocidad, precisión y eficacia (Editorial Etecé, 2022).

Aeróbico: Se denomina aeróbico a todo tipo de circunstancia que implica la utilización de aire por parte de un organismo, en particular refiriendo a la utilización de oxígeno. Así, por ejemplo, es posible hacer referencia a un entrenamiento aeróbico, a la respiración aeróbica, a un organismo aeróbico, etc. (Ramos, 2014).

Acción Motriz: Manifestación motriz de un conjunto de personas, sin reparar en cada una en particular sino rescatando los elementos comunes en la ejecución de todas ellas. Movimiento de tipo voluntario, consciente, intencional y que obedece a lograr fines determinados por el contexto, actividades y juegos que se despliegan en la sesión de educación física, en la iniciación deportiva y del deporte educativo (Ramon, 2016).

Elasticidad muscular: Es la capacidad de un músculo para elongarse sin sufrir daños estructurales y luego contraerse hasta recuperar su forma y posición originales. Esta propiedad también se atribuye en menor medida a los ligamentos y tendones (Bamboolabs, 2019).

Flexibilidad: La flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones de poseer una determinada amplitud de movimiento. Esta capacidad física no está determinada por factores energéticos como: las capacidades condicionales, ni por factores nerviosos como las capacidades coordinativas; es decir, que no se deriva de la obtención o transmisión de energía ni tampoco del proceso de regulación y dirección de los movimientos; sino que está en dependencia de factores morfológicos estructurales de las articulaciones, de la elasticidad de los músculos, cartílagos y tendones. (Echeverría, et al., 2013)

Movimiento en la actividad física: El movimiento en la actividad física se define como aquel fenómeno que implica un cambio de posición del cuerpo (o segmentos de este) con respecto a sí mismo o a otro que le sirve de referencia (Vizcaino, 2022).

Recreación: La recreación se define como la acción y efecto de recrear, por lo tanto, hace referencia a crear o a producir de nuevo algo, también se refiere a divertir, alegrar, deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas. (Baez, et al., 2011)

Resistencia aeróbica: Se reconoce la resistencia aeróbica como la capacidad que tiene el sistema cardiovascular para trabajar de manera eficiente al realizar actividad física, específicamente cuando se trata de un esfuerzo reducido por un periodo prolongado de tiempo (CrossDna, 2021).

BIBLIOGRAFÍA

ACOSTA J., MEDRANO G., DUARTE G. & GONZÁLEZ S. *"Malos Hábitos Alimentarios y Falta de Actividad Física Principales Factores Desencadenantes de Sobrepeso y Obesidad en los Niños Escolares"*. *Cultura Científica Y Tecnológica* [en línea], 2016, (México) 54(1), pp. 81-90. [Consulta: 20 agosto 2022]. ISSN 2007-0411. Disponible en: <http://erevistas.uacj.mx/ojs/index.php/culcyt/article/view/871>

BORTOLAZZO C. & DISIORI A. *"Actividad física recreativa en niños y adolescentes: situación actual, indicaciones y beneficios"*. *Revista de la Asociación Médica Argentina* [en línea], 2019, (Argentina) 132(4), pp. 20-24. [Consulta: 20 agosto 2022]. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1087221>

BAEZ, D., MARTINEZ, R., NUÑEZ, E., OJEDA, R., & RAMOS, A. *La Recreación: necesidad y oportunidad para el desarrollo humano desde y para las comunidades.* [Blog]. [Consulta: 25 mayo 2022]. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd160/la-recreacion-desarrollo-humano-para-comunidades.htm#:~:text=La%20recreaci%C3%B3n%20se%20define%20como,y%20de%20las%20obligaciones%20cotidianas.>

BAMBOOLABS. *Qué es la elasticidad del tejido muscular y cómo ayuda el colágeno.* [Blog]. [Consulta: 25 mayo 2022]. Disponible en: <https://bamboolabs.eu/blog/que-es-la-elasticidad-del-tejido-muscular-y-como-ayuda-el-colageno/>

BARBOSA S. & URREA A. *"Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica"*. *Revista Katharsis* [en línea], 2018, (Colombia) (25), pp.141-159. [Consulta: 20 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6369972.pdf>

CHACHA M. & CADENA E. *Determinantes socioeconómicos y malnutrición (Desnutrición Crónica y Obesidad) en menores de 5 años de la población indígena de cinco cantones de la Provincia de Chimborazo: Riobamba, Alausí, Guamote, Guano y Colta, 2018 - 2019. (Trabajo de titulación). (Especialización) Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Facultad de Medicina, Especialización en pediatría. Ecuador. 2020. pp. 1-171.* [Consulta: 20-08-2022]. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/18385/8.%20DETERMINANTES%20SOCIOECONOMICOS%20Y%20MALNUTRICION%20%20%20%28OBESIDAD%20Y%20DESNUT>

RICION%20CRONICA%29%20%20Chacha%20%20y%20Cadena.pdf?sequence=1&isAllowed=y

CROSSDNA. *Capacidad aerobica.* [Blog]. [Consulta_ 20 agosto 2022]. Disponible en: <https://crossdna.com/es/que-es-la-capacidad-aerobica-y-como-la-mejoro/#:~:text=En%20este%20sentido%2C%20se%20reconoce,un%20periodo%20prolongado%20de%20tiempo.>

DÍEZ, C. RIECS. *Inactividad física y sedentarismo en la población española*, 2(1). 41-48. Recuperado de: <https://www.riecs.es/index.php/riecs/article/view/18/36>

ECHEVERRÍA, M., GOVEA, Y., & ARENCIBIA, A. "La flexibilidad en la educación física". *Dialnet* [En línea], 2013, (Cuba) 8(1), pp.75 - 86. [Consulta: 20 agosto 2022]. ISSN 1996-2452 Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6173937>

EDITORIAL ETECÉ. *Agilidad.* [Blog]. [Consulta: 25 mayo 2022]. Disponible en: <https://concepto.de/agilidad/>

ENSANUT. *INEC.* Obtenido de https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/webinec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/ENSANUT_2018/Principales%20resultados%20ENSANUT_2018.pdf

GARCÍA, W. "Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento". *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*[en línea], 2019, (Ecuador) 3(1), pp. 1602-1624. [Consulta: 20 agosto 2022]. ISSN 2588Obtenid073X. Disponible en: <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/449/524>

HERNÁNDEZ, J. *Prevención de la obesidad infantil.* (Trabajo de titulación). (Tercer nivel) Universidad de Valladolid, Facultad de Enfermería de Soria. España. 2018. pp. 1-38. [Consulta: 20 agosto 2022]. Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/19096/TFG-O%20827.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

MAHECHA, S. "Recomendaciones de actividad física: un mensaje para el profesional de la salud". *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo* [en línea], 2019, 2(2). pp. 44-54. [Consulta: 20 agosto 2022]. Disponible en: <https://revistanutricionclinicametabolismo.org/index.php/nutricionclinicametabolismo/article/view/rncm.v2n2.006/20>

MUÑOZ F. & ARANGO C. "Obesidad infantil: un nuevo enfoque para su estudio". *Salud Uninorte* [en línea], 2017, (Barranquilla) 33(3), pp. 492-503. [Consulta 20 agosto 2022]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v33n3/2011-7531-sun-33-03-00492.pdf>

OMS. *OMS.* [Consulta: 20 agosto 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad#:~:text=La%20obesidad%20y%20el%20sobrepeso,de%20la%20talla%20en%20metros.>

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. *Organización Mundial de la Salud* [blog]. [Consulta: 20 agosto 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

ORTIZ-PULIDO R. & GÓMEZ-FIGUERO J. "*La actividad física, el entrenamiento continuo e intervalo: una solución para la salud*". *Salud Uninorte* [En línea], 2017, (Colombia). 33(2). pp. 252-258. [Consulta: 20 agosto 2022]. ISSN 0120-5552. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/817/81753189017.pdf>

PARREÑO, A. "*Actitudes ante la práctica de actividades*". *University students* [en línea]. 2020, (Ecuador) 19(1). pp. 157-168. [Consulta: 20 agosto 2022]. ISSN: 2631-245X. Disponible en: <https://enlace.ueb.edu.ec/index.php/enlaceuniversitario/article/view/110/187>

PEREA-CABALLERO A., LÓPEZ-NAVARRETE G., PEREA-MARTÍNEZ A., et. al. "Importancia de la Actividad Física". *Revista Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco* [En línea]. 2019, (México) 6(2). pp. 121-125. [Consulta: 20 agosto 2022]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>

RAMON, C. *Acción Motriz.* [Blog]. [Consulta: 25 mayo 2022]. Disponible en: <https://eadpurceancdioznaje.blogspot.com/2016/11/educacion-fisica-accion-motriz.html>

RAMOS, G. *Aerobico.* [Blog]. [Consulta: 25 mayo 2022]. Disponible en: <https://enciclopedia.net/aerobico/>

RODRÍGUEZ A., RODRÍGUEZ J., GUERRERO H., ARIAS E., PAREDES A. & CHÁVEZ V. "*Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar*". *Revista Cubana de Medicina General Integral* [En línea]. 2020, (La Habana) 36(2). pp.1-14.

[Consulta: 20 agosto 2022]. Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010

SERRANO, J. " *La obesidad infantil y juvenil*". *Institut d'Estudis Superiors de la Família* [en línea]. 2018, (Barcelona). pp. 1-10. [Consulta: 20 agosto 2022]. Disponible en:
http://repositori.uic.es/bitstream/handle/20.500.12328/958/03La_obesidad_infantil_juvenil.pdf?sequence=1&isAllowed=y

SOLER-LANAGRÁN, A. & CASTAÑEDA-VÁZQUEZ, C. " *Estilo de vida sedentario y consecuencias en la salud de los niños*. Una revisión sobre el estado de la cuestión". *Journal of Sport and Health Research* [En línea]. 2017, (Sevilla) 9(2). pp. 187-198. [Consulta: 20 agosto 2022]. Disponible en:
https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/63685/Estilo_de_vida_sedentario_y_consecuencias_en_la_salud_de_los_ni%C3%B1os_Una_revisi%C3%B3n_sobre_el_estado_de_la_cuesti%C3%B3n.pdf?sequence=1&isAllowed=y

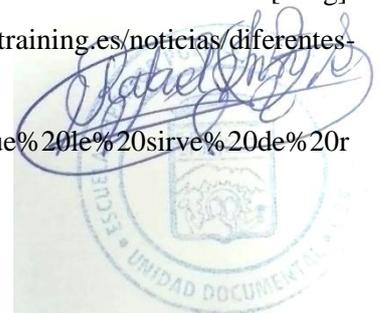
TORRES-GONZÁLEZ E., ZAMARRIPA-JÁUREGUI R., et. al. " *Prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños escolares*". *Gaceta médica de México* [En línea]. 2020, (México) 9(2). pp. 187-198. [Consulta: 20 agosto 2022]. Disponible en:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0016-38132020000300184&script=sci_arttext

UNICEF. *Costumbres y prácticas deportivas en la población ecuatoriana* [Blog]. [Consulta: 20 agosto 2022]. Disponible en: https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-unec/Bibliotecas/Estudios/Estudios_Socio-demograficos/CostumPracticasDeportivas.pdf

UNICEF. *Obesidad Infantil* [Blog]. [Consulta: 25 mayo 2022]. Disponible en: <https://www.unicef.org/ecuador/obesidad-infantil>

VANDEVIJVERE S., CHOW C., HALL K., UMALI E. & SWINBURN B. *Increased food energy supply as a major driver of the obesity epidemic: a global analysis*. [Blog]. [Consulta: 20 agosto 2022]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26170502/>

VIZCAINO, R. *¿Cuáles son los diferentes tipos de movimientos en Educación Física?* [Blog]. [Consulta: 20 agosto 2022]. Disponible en: <https://www.campustraining.es/noticias/diferentes-tipos-movimientos-educacion-fisica/#:~:text=De%20hecho%2C%20el%20movimiento%20en,que%20le%20sirve%20de%20referencia.>



ANEXOS

ANEXO A: OFICIO DIRIGIDO AL PRESIDENTE DE LA COMUNIDAD SAN PABLO.

Riobamba, 16 de Junio de 2022

Sr: Segundo Acán Acán

PRESIDENTE DE LA COMUNIDAD SAN PABLO

Presente. –

De mi consideración:

Yo, **ANDREA ESTEFANÍA TUBÓN VÉLEZ** con **C.I 065034394-0**, estudiante de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, previo a la obtención de mi Título como Licenciada en Promoción y Cuidados de la Salud, solicito a usted de la manera más comedida me permita ejecutar mi Proyecto Investigativo con el tema Programa Educativo sobre la importancia del ejercicio físico en niños de 8 a 12 años del Club Corazón de Jesús de la comunidad San Pablo, cantón Guano de la provincia de Chimborazo en el periodo Abril - Agosto 2022. Teniendo como finalidad incrementar el nivel de conocimiento y práctica en los niños.

Por la atención favorable que se dignará dar a la presente, le anticipo mis más sinceros agradecimientos:

Atentamente:



Andrea Estefanía Tubón Vélez
0650343940
PETICIONARIA



Francisco Segundo Acán Paca
060193986-1
PRESIDENTE DE LA COMUNIDAD SAN PABLO

ANEXO B: PRE-TEST / POST TEST



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

CARRERA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

LICENCIATURA EN PROMOCIÓN Y CUIDADOS PARA LA SALUD

Objetivo: Recabar información respecto a la importancia del ejercicio físico en niños de 8 a 12 años del Club Corazón de Jesús de la comunidad San Pablo, cantón Guano de la provincia de Chimborazo en el periodo Abril - Septiembre 2022.

Instrucción. - Marque con una x la/las respuestas

Fecha:

1. Sexo

Hombre	<input type="checkbox"/>
Mujer	<input type="checkbox"/>

2. Edad

8 a 12 años	<input type="checkbox"/>
-------------	--------------------------

3. ¿Qué es actividad física?

a) Movimiento de nuestro cuerpo	<input type="checkbox"/>
b) Dormir	<input type="checkbox"/>
c) Estar sentado	<input type="checkbox"/>
d) Ninguna de la anteriores	<input type="checkbox"/>

4. ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física?

a) Aumento de energía.	
b) Correcto funcionamiento del organismo	
c) Ayuda a prevenir enfermedades	
d) Todas las anteriores	
e) Ninguna de las anteriores	

5. ¿La actividad física permite tener una vida saludable?

a) Siempre	
b) A veces	
c) Rara vez	
d) Nunca	

6. ¿Consideras que realizar ejercicio físico ayuda a prevenir enfermedades?

a) Siempre	
b) A veces	
c) Rara vez	
d) Nunca	

7. ¿Es importante beber agua mientras se realiza actividad física?

a) Siempre	
b) A veces	
c) Rara vez	
d) Nunca	

8. ¿Qué es la inactividad física?

f) No jugar	
g) No hacer ejercicio	
h) No hacer deporte	
i) Todas las anteriores	
Ninguna de las anteriores	

9. ¿Te gusta realizar actividad física?

a) Siempre	
b) A veces	
c) Rara vez	
d) Nunca	

10. ¿Qué tipo de actividad física realizas?

a) Correr	
b) Caminar	
c) Deporte	
d) Ninguno	
e) Otros	

11. ¿Con que frecuencia practicas actividad física?

a) 1 vez a la semana	
b) 2 veces a la semana	
c) Más de 3 veces a la semana	
d) Ninguna vez a la semana	

12. ¿Con quién realizas actividad física?

a) Solo	
b) Amigos	
c) Vecinos	
d) Familiares	

13. ¿En qué lugar realizas actividad física?

a) En casa	
b) El parque	
c) La cancha	
d) En ningún lado	
e) Otros	

14. ¿Cómo te sientes cuando realizas actividad física?

a) Feliz	
b) Emocionado	
c) Relajado	
d) Todas las anteriores	
e) Ninguna de las anteriores	

ANEXO C: INSTRUCTIVO DE VALIDACIÓN DE LA ENCUESTA

GUÍA DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS DE LA ENCUESTA SOBRE PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO EN NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS DEL CLUB CORAZÓN DE JESÚS DE LA COMUNIDAD SAN PABLO, CANTÓN GUANO DE LA PROVINCIA DE CHIMBORAZO EN EL PERIODO ABRIL - SEPTIEMBRE 2022.

De mi consideración:

Como estudiante de la Escuela de Educación para la Salud, Facultad de Salud Pública y Carrera de Promoción y Cuidados de la Salud pretendo realizar una investigación sobre conocimientos y prácticas, sobre la importancia del Ejercicio Físico en niños de 8 a 12 años del Club Corazón de Jesús de la comunidad San Pablo, cantón Guano de la provincia de Chimborazo. Por tal razón como primer paso para aplicación del instrumento de recolección de datos, se necesita someterlo a una validación de contenido.

Sabiendo su amplio conocimiento y trayectoria profesional, solicito de la manera más comedida y respetuosa valide el instrumento de recolección de acuerdo con su criterio personal, lo cual permitirá dar cumplimiento con los objetivos propuestos del Programa Educativo. Por la acogida que se brinde a la presente le anticipo mis sinceros agradecimientos.

Atentamente:



Andrea Estefanía Tubón Vélez.

Estudiante de Promoción y Cuidados de la Salud.

Adjunto instructivo, encuesta y formulario de validación.

INSTRUCTIVO DE CALIFICACIÓN DE LA ENCUESTA

El documento que se le envía es la primera versión de la encuesta, en el cual permitirá identificar variables como: Características socio-demográficas, conocimientos, y prácticas sobre el Ejercicio Físico en niños.

En la guía de evaluación por expertos, se toma en cuenta las cuatro propiedades básicas expuesta por Moriyama, las cuales son muy utilizadas para la validación del test entre ellas se encuentran:

- **Claridad en la encuesta.** Si la pregunta es clara y tiene sentido.
- **Justificación de la información.** Si se justifica la inclusión de la pregunta para medir el campo o la variable en estudio.
- **Razonable y comprensible.** Si la pregunta es entendible de acuerdo con lo que se desea medir.
- **Importancia de la información.** Si a partir de las respuestas se consigue información que ayude a cumplir con los objetivos de la investigación.

La codificación a utilizar puede ser:

BIEN = 3

REGULAR = 2

MAL= 1

NOTA: Si de acuerdo con su criterio tiene alguna sugerencia adicional por favor anotar en observaciones.

Distribución de preguntas de la encuesta, para la validación según los criterios de Moriyama.

CRITERIO DE MORIYAMA					
PREGUNTAS	Calidad de la estructura	Justificación de la investigación	Razonable y comprensible	Importancia de la información	Sugerencias
Características-sociodemográficas					
1	3	3	3	3	
2	3	3	3	3	
Conocimientos de Actividad Física					
3	3	3	3	3	
4	3	3	3	3	
5	3	3	3	3	
6	3	3	3	3	
7	3	3	3	3	
8	3	3	3	3	

Práctica de Actividad Física					
9	3	3	3	3	
10	3	3	3	3	
11	3	3	3	3	
12	3	3	3	3	
13	3	3	3	3	
14	3	3	3	3	.

OBSERVACIONES: Muy buena encuesta felicitaciones y éxitos en la ejecución del Programa Educativo.

Nombres y apellidos: Mg. Alex Javier Londo

Ocupación: Docente

Institución en la que labora: Unidad Educativa “San Pablo”

Años de Servicio: 8 años



.....
FIRMA

GUÍA DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS DE LA ENCUESTA SOBRE PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO EN NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS DEL CLUB CORAZÓN DE JESÚS DE LA COMUNIDAD SAN PABLO, CANTÓN GUANO DE LA PROVINCIA DE CHIMBORAZO EN EL PERIODO ABRIL - SEPTIEMBRE 2022.

De mi consideración:

Como estudiante de la Escuela de Educación para la Salud, Facultad de Salud Pública y Carrera de Promoción y Cuidados de la Salud pretendo realizar una investigación sobre conocimientos y prácticas, sobre la importancia del Ejercicio Físico en niños de 8 a 12 años del Club Corazón de Jesús de la comunidad San Pablo, cantón Guano de la provincia de Chimborazo. Por tal razón como primer paso para aplicación del instrumento de recolección de datos, se necesita someterlo a una validación de contenido.

Sabiendo su amplio conocimiento y trayectoria profesional, solicito de la manera más comedida y respetuosa valide el instrumento de recolección de acuerdo con su criterio personal, lo cual permitirá dar cumplimiento con los objetivos propuestos del Programa Educativo. Por la acogida que se brinde a la presente le anticipo mis sinceros agradecimientos.

Atentamente:



Andrea Estefanía Tubón Vélez.

Estudiante de Promoción y Cuidados de la Salud.

Adjunto instructivo, encuesta y formulario de validación.

INSTRUCTIVO DE CALIFICACIÓN DE LA ENCUESTA

El documento que se le envía es la primera versión de la encuesta, en el cual permitirá identificar variables como: Características socio-demográficas, conocimientos, y prácticas sobre el Ejercicio Físico en niños.

En la guía de evaluación por expertos, se toma en cuenta las cuatro propiedades básicas expuesta por Moriyama, las cuales son muy utilizadas para la validación del test entre ellas se encuentran:

- **Claridad en la encuesta.** Si la pregunta es clara y tiene sentido.
- **Justificación de la información.** Si se justifica la inclusión de la pregunta para medir el campo o la variable en estudio.
- **Razonable y comprensible.** Si la pregunta es entendible de acuerdo con lo que se desea medir.
- **Importancia de la información.** Si a partir de las respuestas se consigue información que ayude a cumplir con los objetivos de la investigación.

La codificación a utilizar puede ser:

BIEN = 3

REGULAR = 2

MAL= 1

NOTA: Si de acuerdo con su criterio tiene alguna sugerencia adicional por favor anotar en observaciones.

Distribución de preguntas de la encuesta, para la validación según los criterios de Moriyama.

CRITERIO DE MORIYAMA					
PREGUNTAS	Calidad de la estructura	Justificación de la investigación	Razonable y comprensible	Importancia de la información	Sugerencias
Características-sociodemográficas					
1	3	3	3	3	
2	3	3	3	3	
Conocimientos de Actividad Física					
3	3	3	3	3	
4	3	3	3	3	
5	3	3	3	3	

6	3	3	3	3	
7	3	3	3	3	
8	3	3	3	3	
Práctica de Actividad Física					
9	3	3	3	3	
10	3	3	3	3	
11	3	3	3	3	
12	3	3	3	3	
13	3	3	3	3	
14	3	3	3	3	

OBSERVACIONES: Interesante tema del Programa Educativo y cuestionario felicitaciones.

Nombres y apellidos: Marisol Patricia Ochog Secaira

Ocupación: Técnico en Atención Primaria en Salud

Institución en la que labora: MSP

Años de Servicio: 10



.....

FIRMA

GUÍA DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS DE LA ENCUESTA SOBRE PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO EN NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS DEL CLUB CORAZÓN DE JESÚS DE LA COMUNIDAD SAN PABLO, CANTÓN GUANO DE LA PROVINCIA DE CHIMBORAZO EN EL PERIODO ABRIL - SEPTIEMBRE 2022.

De mi consideración:

Como estudiante de la Escuela de Educación para la Salud, Facultad de Salud Pública y Carrera de Promoción y Cuidados de la Salud pretendo realizar una investigación sobre conocimientos y prácticas, sobre la importancia del Ejercicio Físico en niños de 8 a 12 años del Club Corazón de Jesús de la comunidad San Pablo, cantón Guano de la provincia de Chimborazo.

Por tal razón como primer paso para aplicación del instrumento de recolección de datos, se necesita someterlo a una validación de contenido.

Sabiendo su amplio conocimiento y trayectoria profesional, solicito de la manera más comedida y respetuosa valide el instrumento de recolección de acuerdo con su criterio personal, lo cual permitirá dar cumplimiento con los objetivos propuestos del Programa Educativo. Por la acogida que se brinde a la presente le anticipo mis sinceros agradecimientos.

Atentamente:



Andrea Estefanía Tubón Vélez.

Estudiante de Promoción y Cuidados de la Salud.

Adjunto instructivo, encuesta y formulario de validación.

INSTRUCTIVO DE CALIFICACIÓN DE LA ENCUESTA

El documento que se le envía es la primera versión de la encuesta, en el cual permitirá identificar variables como: Características socio-demográficas, conocimientos, y prácticas sobre el Ejercicio Físico en niños.

En la guía de evaluación por expertos, se toma en cuenta las cuatro propiedades básicas expuesta por Moriyama, las cuales son muy utilizadas para la validación del test entre ellas se encuentran:

- **Claridad en la encuesta.** Si la pregunta es clara y tiene sentido.
- **Justificación de la información.** Si se justifica la inclusión de la pregunta para medir el campo o la variable en estudio.
- **Razonable y comprensible.** Si la pregunta es entendible de acuerdo con lo que se desea medir.
- **Importancia de la información.** Si a partir de las respuestas se consigue información que ayude a cumplir con los objetivos de la investigación.

La codificación a utilizar puede ser:

BIEN = 3

REGULAR = 2

MAL= 1

NOTA: Si de acuerdo con su criterio tiene alguna sugerencia adicional por favor anotar en observaciones.

Distribución de preguntas de la encuesta, para la validación según los criterios de Moriyama.

CRITERIO DE MORIYAMA					
PREGUNTAS	Calidad de la estructura	Justificación de la investigación	Razonable y comprensible	Importancia de la información	Sugerencias
Características-sociodemográficas					
1	3	3	3	3	
2	3	3	3	3	
Conocimientos de Actividad Física					
3	3	3	3	3	
4	3	3	3	3	
5	3	3	3	3	
6	3	3	3	3	
7	3	3	3	3	
8	3	3	3	3	
Práctica de Actividad Física					
9	3	3	3	3	
10	3	3	3	3	
11	3	3	3	3	
12	3	3	3	3	
13	3	3	3	3	
14	3	3	3	3	.

OBSERVACIONES: Felicitaciones señorita.

Nombres y apellidos: Juan Carlos Cando Cifuentes.

Ocupación: Mgs. Trabajo Social

Institución en la que labora: ESPOCH-USST.

Años de Servicio: 2 años.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Juan Carlos Cando Cifuentes', is centered on a light gray rectangular background.

.....

FIRMA

Concepto de Actividad Física

 	<h2>CONCEPTO DE ACTIVIDAD FÍSICA</h2> <p>Se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, permitiendo el consumo de energía.</p>  	 
<h2>ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS</h2> 		<p>La actividad física no solo es una de las llaves más importantes para un cuerpo saludable, sino la base de una actividad intelectual, dinámica y creativa.</p> <p>John F. Kennedy</p>

Beneficios de la Actividad Física

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

1 Controlar el peso

2 Ayuda a evitar el sobrepeso u obesidad

3 Riesgo reducido de enfermedad cardiovascular

4 Coordinación de movimientos.

4 Evita tener una vida sedentaria

5 Mejora la flexibilidad

6 Ayuda a tener un buen equilibrio

7 Fomenta la creación de hábitos saludables

"Tan solo juega, diviértete y disfruta del juego"
Michael Jordan



Recomendaciones para la práctica de la Actividad Física



Sopa de letras con respecto a la definición de Ejercicio Físico

¿QUÉ ES EJERCICIO FÍSICO?

Encuentre las siguientes palabras.

M	D	A	R	E	P	E	T	I	T	I	V	A	A
T	T	R	Q	S	X	B	Q	P	K	M	J	F	M
D	P	L	A	N	I	F	I	C	A	D	A	C	W
K	X	B	M	O	V	I	M	I	E	N	T	O	K
E	E	S	T	I	L	O	P	O	U	P	H	E	J
B	I	P	S	N	H	M	D	D	K	W	P	N	S
Q	V	S	A	L	U	D	A	B	L	E	D	E	T
F	M	Y	W	K	M	U	W	H	I	T	L	F	J
W	H	E	S	T	R	U	C	T	U	R	A	D	A
S	U	R	H	H	C	I	U	E	V	I	D	A	H
Q	E	F	Q	L	X	C	U	E	R	P	O	A	Z
G	J	Z	K	H	C	S	V	S	P	X	A	S	S
V	O	L	U	N	T	A	R	I	A	Y	H	K	F
K	E	Z	C	W	B	K	Y	U	S	T	G	T	D

educima.com

CUERPO
ESTRUCTURADA
PLANIFICADA
SALUDABLE
VOLUNTARIA

ESTILO
MOVIMIENTO
REPETITIVA
VIDA

Ejemplos de Actividades Físicas

EJEMPLO DE ACTIVIDADES FÍSICAS

Encuentre las siguientes palabras.

F	Ú	F	B	O	L	W	Q
T	E	N	I	S	C	J	Y
L	S	A	D	S	A	B	J
N	A	D	A	R	N	A	U
X	T	C	R	M	T	I	G
R	K	V	O	J	A	L	A
C	O	R	R	E	R	A	R
C	A	M	I	N	A	R	J

educima.com

BAILAR	CAMINAR
CANTAR	CORRER
FÚTBOL	JUGAR
NADAR	TENIS

Robot



ANEXO E: TALLER EDUCATIVO NO. 1

Presentación del facilitador y los niños



Intervención Educativa Definición de Actividad Física



ANEXO F: TALLER EDUCATIVO NO. 2

Dinámica Adivina la canción



Lluvia de ideas sobre el ejercicio físico



ANEXO G: TALLER EDUCATIVO NO. 3

Dinámica “Si Jesús te satisface”



Retroalimentación del taller mediante la entrega de trípticos



ANEXO H: TALLER EDUCATIVO NO. 4

Dinámica “Tingo Tango”



Evaluación del taller tratado mediante la ruleta giratoria



ANEXO I: TALLER EDUCATIVO NO. 5

Dinámica “Imitando al robot”



Intervención Educativa sobre la Importancia de la Actividad Física



ANEXO J: TALLER EDUCATIVO NO. 6

Dinámica “La batalla de globos”



Evaluación del tema mediante preguntas en la ruleta giratoria



ANEXO K: TALLER EDUCATIVO NO. 7

Lluvias de ideas sobre la cantidad de agua que deben tomar los niños



Intervención Educativa sobre cantidad de agua que deben tomar los niños



ANEXO L: TALLER EDUCATIVO NO. 8

Dinámica “El baile del cuerpo”



Lluvias de ideas sobre inactividad física



ANEXO LL: TALLER EDUCATIVO NO. 9

Intervención Educativa sobre Recomendaciones para la práctica de ejercicio físico



Retroalimentación del taller mediante la entrega de trípticos



ANEXO M: TALLER EDUCATIVO NO. 10

Dinámica “Imitando al robot”



Evaluación mediante una sopa de letras



ANEXO N: TALLER EDUCATIVO NO. 11

Dar a conocer sobre el Proyecto de Vida



Evaluación Final mediante el cuestionario





esPOCH

Dirección de Bibliotecas y
Recursos del Aprendizaje

UNIDAD DE PROCESOS TÉCNICOS Y ANÁLISIS BIBLIOGRÁFICO Y
DOCUMENTAL

REVISIÓN DE NORMAS TÉCNICAS, RESUMEN Y BIBLIOGRAFÍA

Fecha de entrega: 13 / 03 / 2023

INFORMACIÓN DEL AUTOR/A (S)
Nombres – Apellidos: Andrea Estefanía Tubón Vélez
INFORMACIÓN INSTITUCIONAL
Facultad: Salud Pública
Carrera: Promoción y Cuidados de la Salud
Título a optar: Licenciada en Promoción y Cuidados de la Salud
f. Analista de Biblioteca responsable: Ing. Rafael Inty Salto Hidalgo

0429-DBRA-UPT-2023

