



UNIVERSIDAD POLITECNICA SALESIANA

SEDE CUENCA

CARRERA DE CULTURA FISICA

Tesis previa a la obtención del Título de

Licenciado en Cultura Física

**“LA ACTIVIDAD FISICA COMO PREVENCION DE LA OBESIDAD EN NIÑOS
ENTRE 6 Y 12 ANOS EN LOS CENTROS EDUCATIVOS DE LA PARROQUIA
SUCRE DE LA CIUDAD DE CUENCA-2012”**

AUTORA:

Ana Cristina Delgado Espinoza

DIRECTOR:

Master. Teodoro Contreras Calle

Cuenca - Ecuador

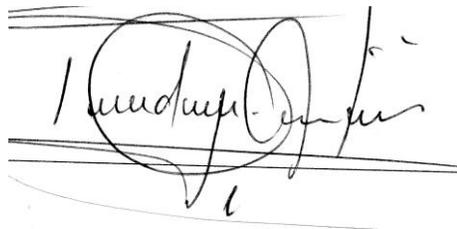
Julio del 2012

MASTER:

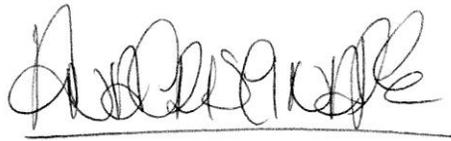
TEODORO CONTRERAS CALLE

Certifica:

Que el presente trabajo “LA ACTIVIDAD FISICA COMO PREVENCION DE LA OBESIDAD EN NINOS ENTRE 6 Y 12 ANOS EN LOS CENTROS EDUCATIVOS DE LA PARROQUIA SUCRE DE LA CIUDAD DE CUENCA-2012” ha sido minuciosamente revisado y que se ajusta a las normas de la Metodología de la Investigación científica dadas por la Universidad Politécnica Salesiana.

A handwritten signature in black ink, written over two horizontal lines. The signature is cursive and appears to read 'Teodoro Contreras Calle'. There is a small mark below the signature.

Esta investigación, análisis y conclusiones son de exclusiva responsabilidad de su autora, autorizo a la Universidad Politécnica Salesiana para uso de la misma para fines académicos.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ana Cristina Delgado Espinoza', written over a horizontal line.

Ana Cristina Delgado Espinoza

C.I. N 0103883765

DEDICATORIA

Este proyecto le dedico a mi madre que siempre ha sido un ejemplo en mi vida, gracias a ella he podido culminar varias etapas en mi vida con éxito.

Ana Cristina Delgado.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Politécnica Salesiana y a todos los docentes de la Carrera de Cultura Física, gracias al aporte de los mismos aprendí a amar la carrera que me abrió las puertas en el campo profesional.

Agradezco también a mi director de Tesis, Master Teodoro Contreras, gracias a su apoyo pude finalizar esta meta importante en mi vida.

También un agradecimiento a mi Familia, en especial a mi madre y a mi padre por ser quienes me guían día a día.

INDICE

INTRODUCCION.....	1
--------------------------	----------

CAPITULO I: MARCO TEORICO.....	2
---------------------------------------	----------

1.1 INTRODUCCION.....	2
1.2 SALUD Y ACTIVIDAD FISICA EN NINOS Y ADOLESCENTES.....	4
1.3 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA EN NINOS Y ADOLESCENTES.....	5
1.4 FACTORES DE RIESGO PRODUCIDOS POR LA INACTIVIDAD FISICA DURANTES LA NINEZ.....	8
1.5 RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD EN LA POBLACION INFANTIL.....	9
1.6 DETERMINANTES DE LA CONDUCTA DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LOS NINOS.....	14

2 CAPITULO II: ANALISIS EXPLORATORIO SITUACIONAL.....	17
--	-----------

2.1 ESTRUCTURA DEMOGRAFICA DE LA POBLACION INFANTIL EN LA CIUDAD DE CUENCA: PARROQUIA SUCRE.....	17
2.2 CARACTERISTICAS DE LA POBLACION INFANTIL EN LA CIUDAD DE CUENCA.....	21
2.3 ESTRATEGIAS Y LEYES PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LA CIUDAD DE CUENCA.....	30
2.4 BARRERAS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LA CIUDAD DE CUENCA.....	38

2.5 ORGANISMOS DE APOYO LOCALES.....	42
--------------------------------------	----

3 CAPITULO III: DIAGNOSTICO DE LOS PATRONES DE ACTIVIDAD FISICA EN LA POBLACION INFANTIL DE LA CIUDAD DE CUENCA.....44

3.1 METODOLOGIA UTILIZADA (METODO, TECNICA E INSTRUMENTOS).....	44
3.1.1 TIPO DE INVESTIGACION.....	44
3.1.2 TIPO DE ESTUDIO.....	44
3.1.3 METODO DE ESTUDIO DEDUCTIVO.....	44
3.1.4 UNIDAD DE OBSERVACION.....	44
3.1.5 UNIDAD DE ANALISIS.....	45
3.1.6 UNIVERSO Y MUESTRA.....	45
3.1.7 MUESTREO DE NINOS POR GRADO.....	46
3.1.8 ANALISIS.....	47
3.1.9 CRITERIOS DE INCLUSION Y EXCLUSION.....	48
3.1.10 TECNICAS.....	48
3.1.11 INSTRUMENTOS.....	48
3.1.12 ANALISIS.....	49
3.1.13 MATRIZ DE DISENO METODOLOGICO.....	49
3.2 ANALISIS DEL TIEMPO DE PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA EN LA POBLACION INFANTIL DE LA CIUDAD DE CUENCA.....	50
3.3 TIEMPO DE PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA EN FUNCION DE GENERO..	51
3.4 NIVEL DE INTENSIDAD DE LA PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA EN LA CIUDAD DE CUENCA.....	53
3.5 ANALISIS DE RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS.....	54

4 CAPITULO IV: PROPUESTA: PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA PARA LA PREVENCION DE OBESIDAD EN NINOS EN EDAD ESCOLAR.....76

4.1 RELACION ENTRE LA ACTIVIDAD FISICA PRACTICADA EN LA INFANCIA Y EFECTOS SOBRE LA SALUD.....76

4.2 TEORIAS DE LA ACCION RAZONADA Y LA CONDUCTA PLANIFICADA

4.3 MODELO DE SOCIALIZACION DEL COMPORTAMIENTO DEL NINO.....84

4.4 TIEMPO DE PRACTICA PARA LOS DISTINTOS DIAS DE LA SEMANA EN FUNCION DE GENERO.....86

4.5 DISTRIBUCION DE PRACTICA EN FUNCION DE GENERO.....87

4.6 DISTRIBUCION DE PRACTICA EN FIN DE SEMANA EN FUNCION DE GENERO.....87

4.7 PROPUESTA: PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA PARA LA PREVENCION DE OBESIDAD EN NINOS EN EDAD ESCOLAR.....88

5 CAPITULO V: INVERSION Y FINANCIAMIENTO

5.1 FINANCIAMIENTO.....101

5.2 FUENTE Y USO DE FONDOS.....101

5.3 COSTOS DIRECTOS E INDIRECTOS.....102

5.4 GASTOS ADMINISTRATIVOS.....102

5.5 COSTOS FINANCIEROS.....102

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONSLUSIONES.....103

RECOMENDACIONES.....109

BIBLIOGRAFIA.....	114
ANEXOS.....	117
ANEXO1: CUESTIONARIO DE LA ENCUESTA.....	117
ANEXO 2: MAPA DE UBICACIÓN.....	120
ANEXO 3: LISTADO DE ESCUELAS.....	122
ANEXO 4: GRAFICOS.....	123
ANEXO 5: MATRIZ ESPECIFICA.....	129
ANEXO 6: FORMATO DE PETICION PARA LA REALIZACION ENCUESTAS...	152

INTRODUCCION

El presente proyecto es acerca de la prevención del sobrepeso y la obesidad en niños de 6 a 12 años, a través de la actividad física, pues la falta de ella, produce un desequilibrio energético que conlleva a factores que contribuyen al sobrepeso y la obesidad.

La Actividad Física está estrechamente relacionada con la salud, los patrones de inactividad física en cambio están ligados al desarrollo de enfermedades crónicas, no transmisibles como la diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, etc.

El incremento del sobrepeso y la obesidad es el resultado de los cambios radicales en la sociedad, las personas ya no requerimos de la misma actividad que en años atrás; los principales perjudicados son los niños quienes no entienden el daño a largo plazo que este comportamiento acarrea en la vida adulta.

El sobrepeso y la Obesidad no solo son el resultado de malos hábitos sino de un entorno que promueve la obesidad como la publicidad de alimentos dirigida a niños, de productos no recomendables, es por ello que este proyecto está dirigido a los niños de entre 6 a 12 años; para lo cual se ha tomado una muestra en las escuelas de la Parroquia Sucre del Cantón Cuenca a la cual se aplicó una encuesta dirigida, pues debido a su corta edad, para los niños no es fácil manejar una encuesta de este tipo.

El levantamiento de las encuestas refleja las actividades que el niño realiza en la casa y en la escuela, sus hábitos de alimentación y descanso, estos resultados han permitido establecer los patrones de comportamiento de los niños y recomendar un programa de actividad física que promueva el movimiento desde temprana edad, pues es bien conocido que las actividades que se vuelven un hábito desde temprana edad poseen mayores posibilidades de éxito. El proyecto busca dar un aporte que pueda ser utilizado para detener la epidemia del sobrepeso que a nivel mundial sigue en aumento.

LA ACTIVIDAD FISICA COMO PREVENCION DE LA OBESIDAD EN NIÑOS ENTRE 6 Y 12 ANOS EN LOS CENTROS EDUCATIVOS DE LA PARROQUIA SUCRE DE LA CIUDAD DE CUENCA – 2012

CAPITULO I: MARCO TEORICO

1.1 INTRODUCCION

La evidencia actual sugiere que el desbalance entre la ingesta calórica y el gasto calórico es lo que produce la acumulación de grasa corporal, si bien aún no se ha logrado un consenso es importante que los esfuerzos para prevenir la obesidad se los realice a una edad temprana, el consumo de energía depende únicamente de la ingesta calórica, en cambio el gasto energético depende de varios aspectos y uno de los factores que puede ser modificado significativamente es la actividad física.

El aumento de la obesidad propicia estudios multidisciplinarios para establecer estrategias adecuadas para reducirla, según la OMS:

La Obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. El problema es mundial y está afectando progresivamente a muchos países bajos y medianos ingresos, sobre todo en el medio urbano. La prevalencia ha aumentado a un ritmo alarmante. Se calcula que en el 2010 hay 42 millones de niños con sobrepeso en todo el mundo, de los que cerca de 35 millones viven en países en desarrollo.

Los niños obesos y con sobrepeso tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen más probabilidades de padecer a edades más tempranas enfermedades no transmisibles como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. El sobrepeso, la obesidad y las enfermedades conexas son en gran medida prevenibles. Por consiguiente hay que dar una gran prioridad a la prevención de la obesidad infantil. (Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud)¹

¹ Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud (OMS)

OMS | Sobrepeso y obesidad infantiles. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/> Accesado el 28 de Enero del 2012

Si bien aún no se ha logrado un consenso es importante que los esfuerzos para prevenir la obesidad se los realice a una edad temprana. La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es el desequilibrio energético entre las calorías consumidas y gastadas.

Cuando la ingesta de energía es mayor que la energía gastada el resultado es el aumento de peso. El consumo de energía depende únicamente de la ingesta calórica, en cambio el gasto energético depende de varios aspectos y uno de los factores que puede ser modificado significativamente es la actividad física.

Tanto la dieta como la actividad física son los aspectos enfatizados para la prevención de la obesidad, sin embargo una reducción en la ingesta calórica a una edad temprana puede comprometer el crecimiento, la adquisición de energía esencial, además al modificar los patrones alimenticios se corre el riesgo de inducir trastornos alimenticios. Por lo tanto el estudio a realizar se centra en el rol de la actividad física en la prevención de la obesidad entre los niños, teniendo en cuenta que los patrones de actividad física en los niños son base fundamental para desarrollar una actividad física regular y permanente.

La actividad física tiene muchos otros beneficios además de la regulación del peso corporal, mejora la composición corporal, el aspecto psicológico, etc., por otra parte la actividad física en la niñez está relacionada con prácticas saludables que mejoran los patrones de estilo de vida, psico-sociales, evitan el consumo de tabaco, drogas, medicamentos, mejora el rendimiento académico, por lo tanto no solo es importante para evitar la obesidad infantil.

El presente trabajo analiza la obesidad en los niños de la Parroquia sucre del Cantón Cuenca, en términos de su epidemiología y consecuencias para la salud; el papel de la actividad física en la etiología de la obesidad se considera a través de un análisis de los patrones actuales de la actividad física en los niños. Se plantea un programa para promover la actividad física entre los niños con intervenciones diseñadas para lograr el objetivo propuesto.

1.2 SALUD Y ACTIVIDAD FISICA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

La actividad física es cualquier movimiento corporal que se realiza durante un periodo de tiempo determinado haciendo trabajar el cuerpo más fuerte de lo normal, ya sea en el trabajo, en cualquier actividad laboral, en momentos de ocio; esta aumenta el consumo de energía y el metabolismo basal, representa una solución para combatir el cansancio, el aburrimiento y el estar fuera de forma. Sin embargo la cantidad de actividad física necesaria depende de los objetivos individuales de salud, ayuda en la reducción de grasa corporal, en quemar calorías, reduce el apetito, control y mantenimiento de peso.

Los resultados de la actividad física dependen:

- De la cantidad de tiempo que se invierta en ella, por ejemplo caminando durante 45 minutos se quemaran más calorías que caminando 20 minutos.
- El peso corporal, una persona con mayor peso gastará más energía caminando durante 30 minutos que una persona que pese menos.
- Ritmo, caminando a una velocidad determinada se queman más calorías que caminando a una velocidad menor.

Es importante realizar la distinción entre la condición física relacionada con la salud y la condición física para lograr un rendimiento deportivo. La condición física relacionada con la salud hace referencia específica a aquellos componentes de la condición física que se asocian con algún aspecto de la buena salud y/o de la enfermedad y no necesariamente con el rendimiento deportivo.

Es importante tener en cuenta que ya la tasa metabólica basal (número de calorías que utiliza el cuerpo cuando está en reposo, representa el mayor consumo de calorías de una persona, depende de las funciones del organismo como respiración, digestión, ritmo cardiaco, función cerebral; la edad, el sexo, el peso, tipo de actividad física, afectan la tasa metabólica basal la cual aumenta según la cantidad de tejido muscular, el cual se reduce con la edad) permanece elevada después de 30 minutos de realizar actividad física moderada, por lo tanto incluso después de realizar actividad física el cuerpo está usando más calorías de lo habitual aun cuando se encuentre en estado sedentario.

Practicando actividad física a un ritmo moderado no aumenta el apetito, en algunos casos incluso lo reduce, investigaciones como la citada por Nicolás Valle Miranda en “Beneficios de la Actividad Física en el Sistema Nervioso Central” indican que el apetito disminuye después de la actividad física principalmente en personas con sobrepeso.²

Si tan solo se reduce la ingesta calórica una persona pierde el 25% de masa corporal magra y un 75% de grasa corporal, combinando la reducción de calorías con la actividad física la pérdida de grasa corporal puede llegar al 98% y es más efectiva. Es aconsejable para mantener el peso corporal recomendable, equilibrar el nivel de calorías con la actividad física preservando la masa corporal magra y el tono muscular.

Hay una fuerte relación entre la obesidad en la niñez y la obesidad en la edad adulta, es justo por lo tanto que se reconozca que la prevención en los albores de la vida es muy importante para la salud pública, pues el aumento del índice de masa corporal (IMC) en la niñez está asociado con mayor probabilidad de obesidad, muerte prematura y discapacidad en la edad adulta. Además los niños obesos tienen dificultades respiratorias, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, presentan marcadores tempranos de resistencia a la insulina, enfermedades cardiovasculares y efectos psicológicos.

1.3 BENEFICIO DE LA ACTIVIDAD FISICA EN NINOS Y ADOLESCENTES.

Nuestro ritmo de vida hace que en ocasiones pasemos demasiado tiempo sentados o acostados delante de una pantalla y nos perdamos los beneficios de la actividad física. También los niños se ven afectados por este modo de vida.

El deporte o la actividad física deberían ser practicados como un juego, de forma individual o en grupo, interaccionando con los compañeros y de un modo habitual. Si logramos que los niños estén en movimiento, al tiempo que se divierten les llegan numerosos beneficios. Las ventajas de practicar ejercicio son tanto físicas como emocionales, son conocidas y han sido avaladas por numerosos estudios a lo largo de la historia.

² VALLE MIRANDA, NICOLAS: BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA EN EL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL: <http://es.scribd.com/doc/14751752/beneficios-de-La-Actividad-Fisica-en-El-Sit-Nervioso-Central>

Entre tantos beneficios es importante destacar que:

- La actividad física puede frenar los impulsos excesivos de los niños que aún no saben controlar el exceso de nervios o de energía.
- Produce una mejora y un aumento de las posibilidades motoras del niño, movimientos coordinados y fuerza.
- La actividad física contribuye a una adecuada maduración del sistema muscular y esquelético. Huesos y músculos fuertes son la base para un crecimiento adecuado.
- Potencia la creación de hábitos saludables, desde la propia práctica del ejercicio a una alimentación sana o una adecuada higiene corporal, cuestiones a las que los padres deben contribuir con ejemplo y enseñanzas.
- Junto a una dieta equilibrada, el ejercicio contribuye a la regulación del peso corporal, evitando la obesidad, uno de los mayores males de la infancia de nuestro tiempo.
- El ejercicio también mejora las funciones cardiovasculares. Por ello contribuye a prevenir determinadas enfermedades degenerativas como la arterioesclerosis, estrechamente relacionada con las enfermedades cardiovasculares.
- Y, tal vez lo más importante para el propio niño, que le anime a seguir practicando ejercicio, es que él niño se divierte al considerar la actividad física o el deporte como un juego, en el que la competición y las exigencias están en un nivel inferior al disfrute.

Desde que son bebés los padres pueden favorecer la actividad física (lógicamente limitada y con ayuda al principio); conforme crezcan los niños se puede animarles y acompañarles en sus primeras actividades físicas, desde gatear a aprender a dar saltos, pasando después a ampliar el campo de juego junto a ellos y a otros niños.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) los efectos beneficiosos de la actividad física en los jóvenes ayuda a:

- Desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano;
- Desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano;

- Aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos);
- Mantener un peso corporal saludable (la forma más eficiente de ayudar al cuerpo a quemar calorías es la actividad física, facilitando la pérdida y mantenimiento del peso, puede reducir la tasa metabólica basal, reducir el apetito y ayudar a reducir la grasa corporal).

La actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión.

Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar.

Está demostrado que la práctica de actividad física mejora la salud del ser humano. Si trabajamos adecuadamente la actividad física podemos obtener beneficios entre los que tenemos los siguientes:

“Favorece el desarrollo físico armónico

- Fortalece nuestro corazón evitando algunas enfermedades que lo afectan.
- Nos permite respirar mejor y prevenir enfermedades respiratorias.
- Elimina grasas, colesterol, evita entre otras cosas la obesidad.
- Aumenta la musculatura y ayuda a mantener limpia la piel.
- Fortalece los músculos, huesos, tendones, etc.

Permite adquirir hábitos deportivos desde la niñez, previene numerosos problemas y enfermedades que se manifiestan durante la vejez.

Contribuye al bienestar anímico:

- Nos hace sentir mejor evitando la ansiedad y estrés.

Aumenta la resistencia física:

- Si practicamos actividad física, seremos más resistentes tanto a enfermedades como al cansancio.

Permite que nos relacionemos mejor con mucha gente.

Nos hace dormir y descansar mejor”.³

1.4 FACTORES DE RIESGOS PRODUCIDOS POR LA INACTIVIDAD FISICA DURANTE LA NINEZ.

La inactividad física ha demostrado claramente ser un factor de riesgo en las enfermedades cardiovasculares. “La primera declaración que la inactividad física es un factor de riesgo para desarrollar enfermedades del corazón fue declarado por la Asociación Americana del Corazón en 1992”.⁴ Las complicaciones y riesgos vinculados a la obesidad no solo son de orden fisiológico sino también psicológico, no solo es un problema meramente estético y puede ser de gran ayuda el aumento de la actividad física aunado a una dieta saludable.

Las personas con menor actividad física tienen entre un 30 y un 50% más de riesgos de desarrollar presión alta en la sangre. No existe aún una relación directa entre el ejercicio regular y el ataque cerebral sin embargo reduce el riesgo de otros problemas de salud como las enfermedades del corazón que contribuyen al derrame o embolia cerebral.

La falta de actividad física habitual contribuye a miles de muertes pues las personas inactivas tienen el doble de probabilidades de desarrollar cardiopatías coronarias, la inactividad física es un factor de riesgo tan alto como el tabaquismo, la hipertensión y el colesterol elevado, siendo más preponderante que cualquier otro factor de riesgo.

La obesidad infantil está asociada con mayores probabilidades de muerte prematura y discapacidades en la edad adulta, la causa fundamental del sobrepeso y la obesidad infantil se encuentra en el desequilibrio entre la ingesta calórica y el gasto calórico como se señaló anteriormente.

³ Aguilar, E. y Jáuregui, A. “Trabajar con Actitud Positiva”. Área Educación Física-PRONAFCAP, Universidad Católica San Pablo

⁴ <http://www.beaumont.edu/an-overview-of-exercise-risks-of-physical-inactivity>. Accesado el 2 de febrero del 2012

Las probabilidades de que niños con sobrepeso y obesos permanezcan obesos en la edad adulta son altas, desarrollando prematuramente enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Un gran porcentaje de los riesgos de las enfermedades no transmisibles que se derivan de la obesidad dependen a qué edad se inició y el tiempo de duración de la obesidad. Las consecuencias de salud más importantes a causa del sobrepeso y la obesidad infantil que no siempre se manifiestan sino hasta la edad adulta son:

- Enfermedades cardiovasculares (Enfermedades coronarias, cardiopatías, accidentes cerebro vasculares, hipertensión).
- Diabetes.
- Trastornos musculoesqueléticos (artrosis, osteoporosis, osteoartritis).
- Algunos tipos de cáncer (endometrio, mama, colon).

1.5 RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD EN LA POBLACION INFANTIL.

La obesidad infantil es uno de los grandes males de la población en la actualidad. Es uno de los temas relacionados con la alimentación que más preocupa a los padres pues puede desencadenar graves problemas para la salud de los niños, tanto físicos como psicológicos. Desde enfermedades cardiovasculares o diabetes a trastornos en su desarrollo psicológico son algunas de las consecuencias de padecer un peso descontrolado.

Es muy importante comenzar a combatir el sobrepeso desde el nacimiento inculcando hábitos de vida saludables en los niños desde que son muy pequeños. Siguiendo algunas pautas de conducta podemos evitar la obesidad infantil en los niños.

Es preocupante que más del 20% de los niños de entre 3 y 12 años padezcan sobrepeso. Por eso, enumeraremos algunos consejos a seguir para prevenirlo, como por ejemplo:

- **Adoptar hábitos alimenticios saludables:** una dieta equilibrada es la base de una buena alimentación. Los padres son los primeros responsables y encargados

de inculcar a los niños una correcta alimentación y a veces somos nosotros los primeros que tenemos que cambiar la forma en la que nos alimentamos.

- **Realizar actividad física:** El ejercicio, junto con una dieta equilibrada, es clave para evitar la obesidad infantil. Es determinante a la hora de prevenirla. 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. La televisión tiene gran incidencia en los malos hábitos de alimentación en los niños, es una de las grandes enemigas de la obesidad infantil. En cualquier caso, se aconseja que los niños no permanezcan más de 2 horas al día frente a la televisión, el ordenador o la videoconsola.
- **Predicar con el ejemplo:** es necesario cambiar nuestros propios hábitos para tener hijos más sanos. Si los niños nos ven inactivos y alimentándonos de forma incorrecta no estamos dando un buen modelo en el que reflejarse. De nada sirve el “haz lo que yo digo pero no lo que yo hago”. Debemos dar un buen ejemplo y seguro que nos beneficiaremos todos. Hacer ejercicio en familia es algo muy aconsejable que además contribuye a la unión familiar.
- **Compartir la mesa familiar:** algunas investigaciones indican que los niños que comen con los padres consumen alimentos más sanos. Es importante compartir la mesa con los hijos al menos una vez al día tanto para controlar lo que comen como para hacer de la hora de la comida un momento agradable y relajado. Es además un ejercicio ideal para potenciar la comunicación familiar y atender las necesidades personales de cada miembro de la familia.

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

las enfermedades no transmisibles. En estas recomendaciones se distinguen tres grupos de edad; tomaremos el de 5 a 17 años que es el grupo que compete a nuestro estudio.

“Jóvenes (5 a 17 años)

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT), se recomienda que:

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
- La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportara un beneficio aun mayor para la salud.
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

Salvo dolencias medicas específicas que aconsejen lo contrario, estas recomendaciones son válidas para todos los niños sanos de 5 a 17 años.

Para acumular refiriéndose a la meta de dedicar en total 60 minutos diarios a realizar alguna actividad, se puede dedicar a distintas actividades intervalos más cortos (por ejemplo dos sesiones de 30 minutos) y sumar esos intervalos.

Los niños y los jóvenes con discapacidad deberán seguir también esas recomendaciones siempre que sean posibles. Sin embargo, su médico dará el tipo y cantidad de actividad física adecuado para ellos teniendo en cuenta su discapacidad.

Estas recomendaciones son validas para todos los niños y jóvenes independientemente de su sexo, raza, origen étnico o nivel de ingresos.

En el caso de los niños y jóvenes inactivos, se recomienda un aumento progresivo de la actividad para alcanzar finalmente el objetivo indicado más arriba. Es conveniente

empezar con una actividad ligera y aumentar gradualmente con el tiempo la duración, la frecuencia y la intensidad. También hay que señalar que si los niños no realizan ninguna actividad física, cualquier actividad inferior a los niveles recomendados será más beneficiosa que no hacer nada en absoluto.”⁵

Es importante tener en cuenta que se estima que entre el 75 al 90% de la epidemia de enfermedad cardiaca está relacionada con, hipertensión, diabetes, inactividad física y obesidad.

Las principales causas de estos factores de riesgo, son los malos hábitos y sobre todo la pésima nutrición. Una buena nutrición y actividad física, contribuyen a disminuir el riesgo de prevalencia e incluso retrasar o prevenir la aparición de enfermedades cardiacas.

Recomendaciones Alimentarias

Tratar de que haya una baja ingesta de grasas saturadas trans colesterol, azúcares agregadas y sal, también una ingesta energética y actividad física adecuada para mantener un peso saludable, una adecuada ingesta de micronutrientes. Se hace hincapié también en la ingesta de alimentos ricos en nutrientes y fibras. Según estas recomendaciones los alimentos que se deberían incluir para una alimentación saludable son: frutas, vegetales, cereales, integrales, legumbres, lácteos descremados, pescado y carnes magras (vacuna y ave).

Utilizar aceites vegetales o margarinas con bajo contenido de grasas saturadas y trans, en lugar de manteca y otras grasas animales, consumir preferentemente pan y cereales integrales en lugar de productos refinados, disminuir la ingesta de bebidas y alimentos endulzados con azúcar, utilizar lácteos descremados diariamente, consumir más pescado, especialmente los de mayor contenido graso, cocidos al horno o a la plancha y finalmente reducir la ingesta de sal, incluyendo la de los alimentos procesados.

⁵ Recomendaciones de actividad física para la salud en la población infantil, Organización mundial de la Salud (OMS). http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recomendation/es/ Accesado el 2 de febrero del 2012.

Con el objetivo de facilitar el concepto de equilibrio entre la energía que se consume y la actividad física que se realiza, se introdujo la diferenciación de calorías esenciales y calorías discrecionales o extras.

Las calorías esenciales son aquellas necesarias para cubrir los requerimientos de nutrientes, mientras que las extras o adicionales son requeridas para cubrir la energía sin importar el aporte de nutrientes.

Existe una gran diferencia entre las calorías extras admitidas de acuerdo a los distintos niveles de actividad física (sedentaria, moderada y activa). Para un niño pequeño con una actividad sedentaria, la cantidad de calorías extras, es decir los alimentos utilizados únicamente como fuente de energía es solo de 100 a 150kcal, que es una cantidad inferior a la provista por la mayoría de los alimentos ricos en energía y pobres en nutrientes comúnmente utilizados como refrigerios. Sin embargo un aumento en la actividad física puede aumentar las calorías extras de 200 a 500.

En conclusión se podría decir que en nuestra sociedad actual no ser sedentario, llevar una dieta nutricionalmente adecuada, y evitar un consumo calórico excesivo, es realmente difícil. El desafío para los profesionales de la salud es trasladar este complejo mensaje de balance de energía basado en la ciencia en prácticas efectivas y políticas públicas de salud. Para lograr cumplir con el mensaje se recomienda, consumir una dieta que incluya principalmente los alimentos ricos en nutrientes, participar en actividades físicas moderadas a vigorosas la mayoría de los días de la semana por lo menos 1 hora al día, y limitar las horas de televisión y computadora a menos de 2 diarias.

Tanto el exceso de ingesta calórica como la inactividad física están fuertemente asociados a la obesidad. Estudios sobre descenso de peso en individuos con sobrepeso mostraron una mejoría en las enfermedades relacionadas con la obesidad, particularmente cuando las intervenciones incluían actividad física en su programa. Mantener un IMC (Índice de masa corporal) es beneficioso, incluso sin bajar de peso, porque esto previene un aumento del riesgo cardiovascular; o sea, que mantener el peso corporal durante el crecimiento, mejorara el IMC y el riesgo cardiovascular. A pesar que los estudios de prevención primaria sobre reducción calórica diaria en chicos en riesgo

están todavía en marcha, la evidencia del daño del exceso de ingesta calórica es suficiente para apoyar los esfuerzos de la salud pública en la prevención de la obesidad.

1.6 DETERMINANTES DE LA CONDUCTA DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LOS NINOS

Hay diversos factores que contribuyen al sobrepeso, pueden estar implicados los factores genéticos, el estilo de vida o una combinación de ambos. A veces, una ganancia excesiva de peso obedece a problemas endocrinos, síndromes genéticos o la toma de determinados medicamentos. Gran parte de lo que comemos es fácil y rápido de preparar, desde las comidas rápidas cargadas de grasa hasta los alimentos precocinados listos para calentar al microondas. Tenemos los horarios tan apretados que nos queda poco tiempo para preparar comidas saludables o para hacer ejercicio. Y el tamaño de las raciones, tanto en casa como fuera de casa, ha aumentado considerablemente. Además, en la actualidad la vida es más sedentaria que en el pasado; los niños pasan más tiempo jugando con equipos electrónicos, desde los ordenadores hasta las videoconsolas portátiles, que jugando activamente al aire libre. Los niños menores de 6 años pasan un promedio de 2 horas diarias delante de una pantalla, mayoritariamente viendo videos, DVDs, o programas de televisión. Los niños que se pasan más de 4 horas diarias delante del televisor tienen más probabilidades de tener sobrepeso en comparación con aquellos que se pasan 2 horas o menos. No es de extrañar que el hecho de tener televisión en el dormitorio también se asocie a una mayor probabilidad de desarrollar sobrepeso. En otras palabras, cuando los niños vuelven a casa tras la jornada escolar, casi todo el tiempo libre que tienen lo pasan delante de algún tipo de pantalla.

Muchos niños no hacen suficiente ejercicio. Aunque las clases de Cultura Física que se imparten en las escuelas pueden contribuir a que los niños hagan ejercicio, una cantidad cada vez mayor de centros escolares está eliminando o recortando los programas de Cultura Física y reduciendo la cantidad de tiempo que los niños pasan practicando actividades de acondicionamiento físico.

Los factores genéticos también influyen; los genes contribuyen a determinar el tipo corporal y la forma en que el organismo de cada persona almacena y quema grasas, de la misma manera que contribuyen a determinar otros rasgos.

De todos modos, los genes no pueden explicar la actual epidemia de obesidad. Puesto que, tanto los genes como los hábitos se transmiten de madres a hijos, es posible que varios miembros de la misma familia tengan problemas de sobrepeso.

Los miembros de la misma familia tienden a tener hábitos alimentarios similares ante el sobrepeso. Los estudios han mostrado que el riesgo de obesidad de un niño aumenta considerablemente si uno o ambos progenitores tienen sobrepeso o son obesos.

El incremento de la obesidad infantil está asociado a cambios en la sociedad misma, principalmente en lo referente a la alimentación poco saludable y bajos niveles de actividad física; este problema está ligado al desarrollo social y económico, las políticas en lo que se refiere a la agricultura, transporte, planificación urbana, el medio ambiente, procesamiento de alimentos, distribución, comercialización y educación. A nivel mundial el cambio dietético ha producido una ingesta de alimentos hipercalóricos con abundantes grasas, azúcares y carentes de vitaminas, minerales y micronutrientes saludables. Existe una marcada tendencia a la disminución de la actividad física por la naturaleza sedentaria de actividades recreativas, el cambio de modos de transporte y la creciente urbanización. Esta disminución de la actividad física se debe a la falta de facilidades en los colegios, en nuestra Ciudad podemos observar por ejemplo entidades educativas que funcionan en casas sin el equipamiento requerido, pocas áreas de juego en las ciudades, ampliación de los entretenimientos pasivos disponibles, calles inseguras, falta de ciclo vías.

Dentro de las determinantes familiares encontramos la predisposición genética, exceso de peso de los padres, escasa lactancia materna, conocimientos sobre salud de los padres y sus habilidades para comprar, cocinar y gestionar el presupuesto familiar.

CUADRO N° 1

Fuerza de la evidencia	Decrece el riesgo de obesidad	Incrementa el riesgo de obesidad
Convincente	Actividad física regular. Elevada ingesta diaria de fibra.	- Estilos de vida sedentarios. - Elevada ingesta diaria de alimentos de alta densidad energética y pobres en micronutrientes.
Probable	Entornos familiares y escolares que promueven elecciones saludables de alimentación Lactancia materna.	- Campañas agresivas de publicidad de alimentos hipercalóricos y comida rápida. - elevado consumo de bebidas azucaradas y zumos de frutas. - Condiciones socio-económicas adversas (especialmente para mujeres en países desarrollados)
Posible	Alimentos con bajo índice glucémico.	- Tamaño más grande de las porciones - Alta proporción de comida precocinada. - Desórdenes alimenticios (dieta estricta/ conductas bulímicas periódicas)
Insuficiente	Incrementar el número de ingestas	- Alcohol

Fuente: La educación física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso, Santos Muñoz, S.
Elaboración: Ana Cristina Delgado

CAPITULO II: ANALISIS EXPLORATORIO SITUACIONAL

2.1 ESTRUCTURA DEMOGRAFICA DE LA POBLACION INFANTIL EN LA CIUDAD DE CUENCA: PARROQUIA SUCRE.

La Ciudad de Cuenca es la cabecera provincial de la provincia del Azuay, está integrada por 15 cantones. La población del Azuay se concentra en la ciudad de Cuenca representando el 67.7% de la población total de la provincia; nuestra provincia se ha caracterizado por tener fuertes movimientos migratorios del campo a la ciudad. Con la actual tasa de crecimiento en las zonas urbanas la población se duplicaría en 15 años, la población global posee una de las tasas de natalidad más altas del país (34 por mil) y un ritmo de crecimiento de 2.12%.

GRAFICO N°1

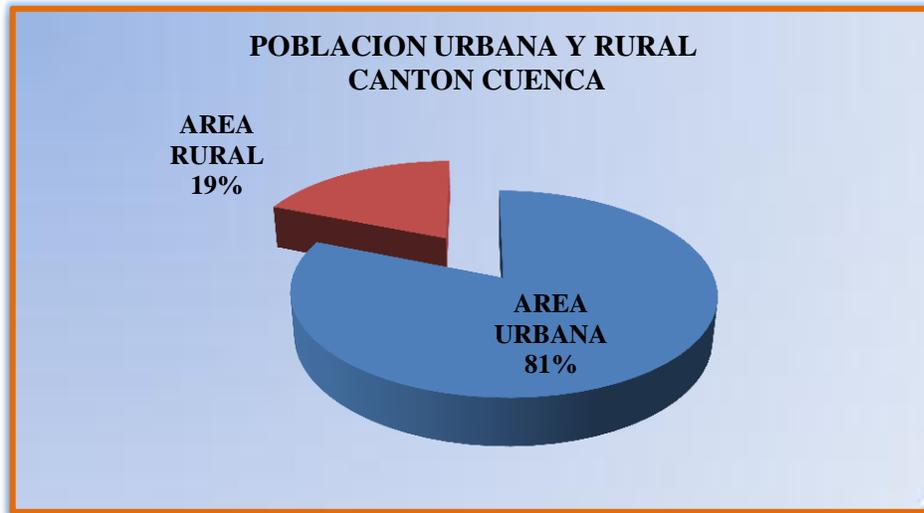


Fuente: INEC, Proyección año 2011

Elaboración: Ana Cristina Delgado

Cuenca se sitúa entre los 2350 y 2550 metros sobre el nivel del mar en el sector sur la Cordillera Andina Ecuatoriana, según datos actualizados del INEC Cuenca tiene 505.585 habitantes de los cuales 410.022 se concentran en el área urbana, la misma que tiene una superficie de 6.771 hectáreas.

GRAFICO N° 2



Fuente: INEC, Proyección año 2011

Elaboración: Ana Cristina Delgado

El mayor porcentaje de la población en la provincia del Azuay está comprendida entre los 5 y 29 años de acuerdo a datos proporcionados por el INEC.

CUADRO N° 2

PROVINCIA DEL AZUAY		
POBLACION POR RANGO DE EDAD: AÑO 2010		
0-4 años	73.736	10.32%
5-29 años	345.587	48.38%
30-59 años	221.994	31.08%
Más de 60 años	73.024	10.22%
TOTAL	714.341	100%

Fuente: INEC, Proyección año 2010

Elaboración: Ana Cristina Delgado

El sector Urbano está formado por las parroquias: Bellavista, Cañaribamba, El Batán, El Sagrario, El Vecino, Gil Ramírez Dávalos, Hermano Miguel, Huayna Cápac, Machángara, Monay, San Blas, San Sebastián, Sucre, Totoracocha, Yanuncay.

GRAFICO N° 3

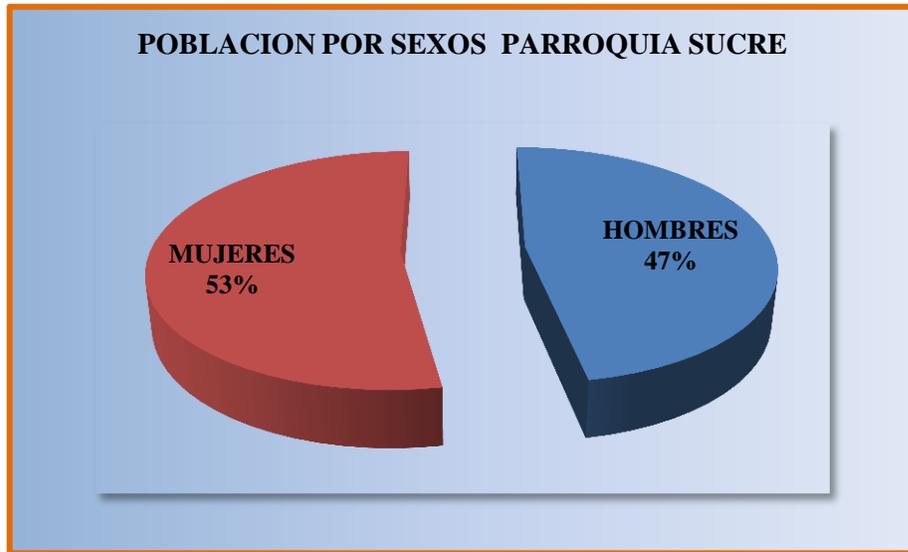


Fuente: INEC, Proyección año 2011

El estudio realizado se llevó a cabo en la Parroquia SUCRE, la misma que de acuerdo a la Ordenanza de División de las Parroquias Urbanas de la Ciudad de Cuenca se delimita de la siguiente manera: inicia en la intersección de la vereda oriental de la Avda. Unidad Nacional y la Margen Sur del Río Tomebamba, continua por dicha margen, en sentido oriental hasta encontrar el cruce con la prolongación de la vereda occidental de la Avda. Fray Vicente Solano, siguiendo por esta vereda en dirección sur se tiene la intersección con la margen del Río Yanuncay, aguas arriba por este Río en sentido occidental se llega al cruce con la vereda oriental de la Avda. Unidad Nacional y siguiendo esta misma dirección, hasta el lugar de origen”.

De acuerdo a datos proporcionados por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC), la parroquia Sucre tiene un total de 17.133 habitantes de los cuales el 53% son mujeres y el 47% hombres.

GRAFICO N° 4

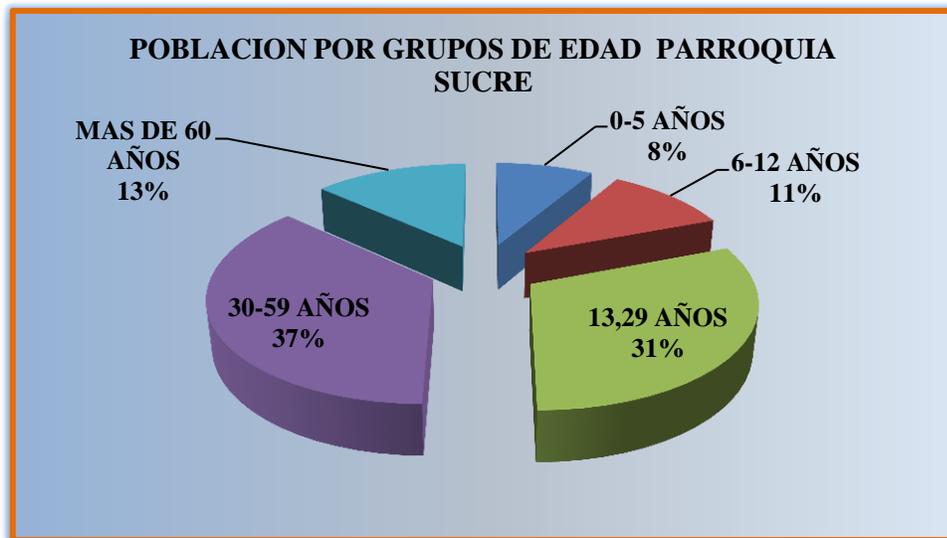


Fuente: INEC, Proyección año 2010

Elaboración: Ana Cristina Delgado

En cuanto a la población por grupos de edad en la parroquia Sucre el 11% de la misma corresponde al grupo comprendido entre 6 y 12 años.

GRAFICO N° 5



Fuente: INEC, Proyección año 2010

Elaboración: Ana Cristina Delgado

De la población comprendida entre 6 y 12 años de edad el 51% son hombres y el 49% mujeres.

GRAFICO N° 6



Fuente: INEC, Proyección año 2010

Elaboración: Ana Cristina Delgado

2.2 CARACTERISTICAS DE LA POBLACION INFANTIL EN LA CIUDAD DE CUENCA.

Los datos proporcionados por el INEC engloban a la región Sierra en su totalidad, siendo un referente para nuestro estudio los detallaremos a continuación los mismos que están dados para el grupo comprendido entre 5 y 14 años de edad:

CUADRO N° 3

EDUCACION	
Analfabetismo (mayor = 15 años)	4.9%
Promedio de años de escolaridad (mayor = 10 años)	10 años
Cobertura del sistema de educación pública	64.3%
Porcentaje de hogares con niños que no asisten a un establecimiento	2.8%
TECNOLOGIAS	
Porcentaje de analfabetismo digital (mayor = 10 años)	23.6%
Porcentaje de analfabetismo digital (mayor = 10 años)	23.6%
Porcentaje de personas que usan celular	67.2%
Porcentaje de personas que usan computadoras	47.2%
Porcentaje de personas que usan internet	40.9%
VIVIENDA	
Porcentaje de hogares con viviendas propias y totalmente pagadas	40.7%
Porcentaje de hogares que tratan el agua antes de beberla	23.1%
Porcentaje de viviendas con servicios básicos públicos (luz, agua, escusado, eliminación de basura por carro recolector)	70%
EQUIDAD	
Porcentaje de discapacitados que asisten a un establecimiento de educación especial	9.6%
Porcentaje de niños/as menores de años en programas de gobierno	0.1%

Fuente: INEC, Proyección año 2010

Elaboración: Ana Cristina Delgado

La encuesta Nacional de Empleo, desempleo y subempleo urbano (ENEMUD) arroja parámetros en cuanto al uso del tiempo en la región sierra que se detallan a continuación:

CUADRO N° 4

ACTIVIDAD	TIEMPO PROMEDIO DEDICADO DE LUNES A VIERNES (horas)
Deporte	1.18
Lectura	2.5
Actividades recreativas	1.55
Actividades sociales	0.42
Realizar deberes y consultas	8.42
Prácticas religiosas	0.51
Tiempo dedicado a dormir	38.8
Tiempo dedicado a comer	3.54
Cuidado personal	2.50
Consulta médica	2.50
Asistir a clases	21.75
Ver televisión	6.00
Internet	2.67
Compartir con la familia	3.33

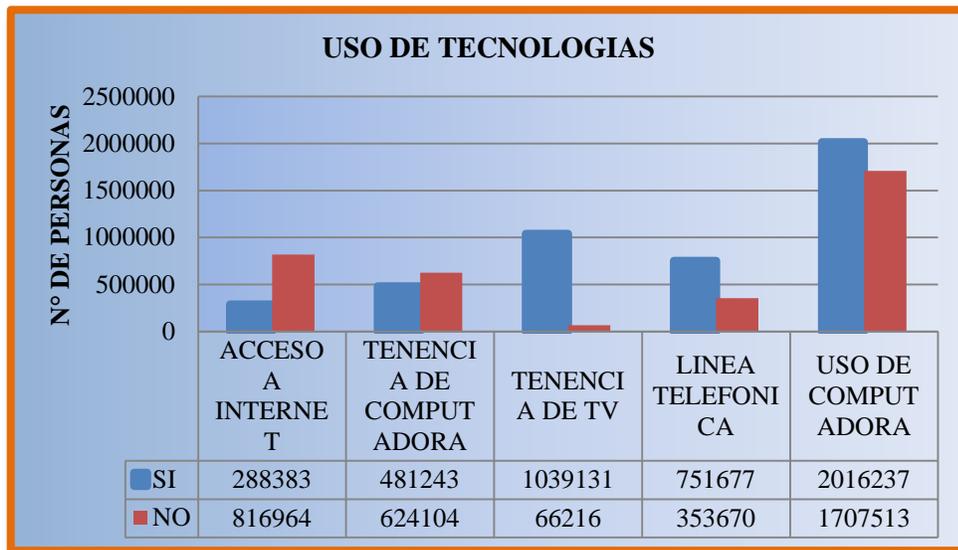
Fuente: INEC, Proyección año 2010

Elaboración: Ana Cristina Delgado

En la región Sierra de acuerdo a la proyección del año 2010 proporcionada por el INEC el mayor porcentaje de la población no tiene acceso a Internet pese al Incremento de las tecnologías de la información y comunicación, tampoco la mayoría de la población tiene computadora.

En lo que respecta a tenencia de televisión, línea telefónica y uso de computador la mayoría de la población tiene acceso.

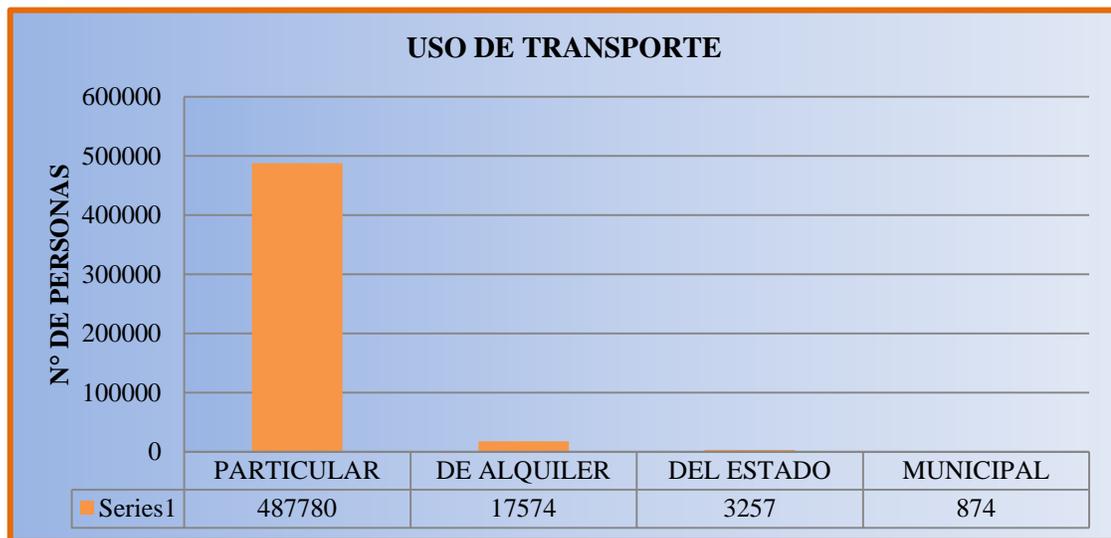
GRAFICO N° 7



Fuente: Encuesta de empleo, desempleo y subempleo urbano (ENEMDU) INEC, Proyección año 2010
 Elaboración: Ana Cristina Delgado

De acuerdo a la misma proyección del año 2010 proporcionada por el INEC en cuanto al uso de transporte el mayor porcentaje utiliza transporte particular.

GRAFICO N° 8



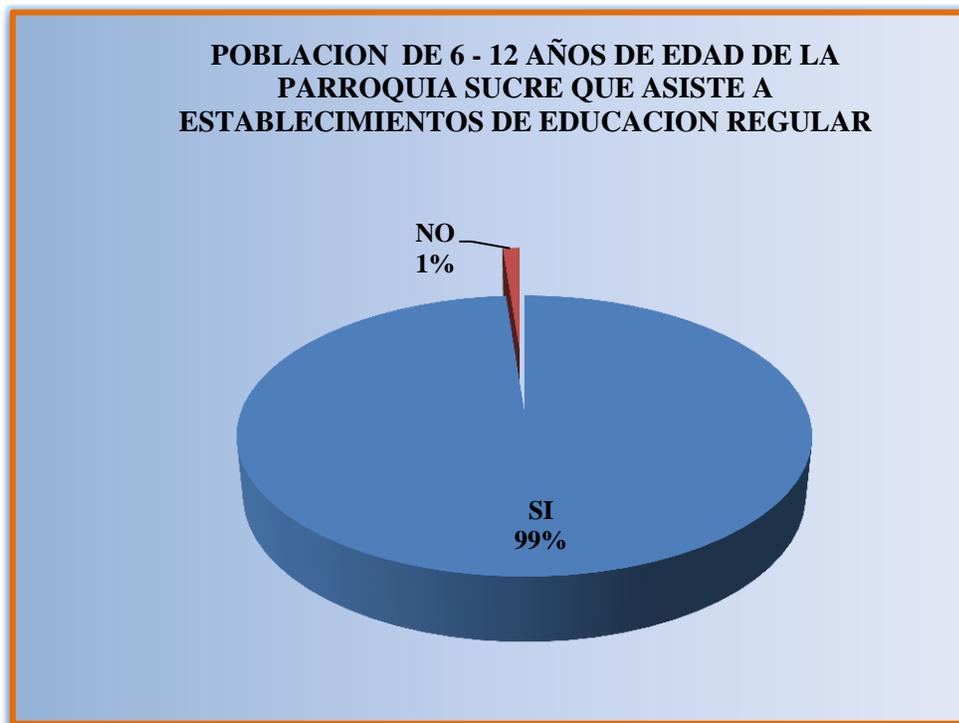
Fuente: Encuesta de empleo, desempleo y subempleo urbano (ENEMDU) INEC, Proyección año 2010
 Elaboración: Ana Cristina Delgado

A nivel nacional el dato más reciente obtenido del INEC correspondiente a diciembre del 2011 establece que la población comprendida entre 6 y 11 años asiste a la primaria en un 95.1%, la población que no asiste corresponde a un 4.9%, por lo tanto la tasa de alfabetismo es de un 91.16% y de analfabetismo de un 8.79%.

En lo que respecta al ámbito del estudio realizado la población comprendida entre los 6 y 12 años de la parroquia Sucre representa el 11% del total de la población de la parroquia. (Grafico N° 5). De este grupo el 51% de la población es masculina y el 49% femenina. (Grafica N°6).

De este grupo poblacional el mayor porcentaje asiste a la escuela, pues tan solo el 1% no asisten, y de esta población el 25% asiste a una escuela especial.

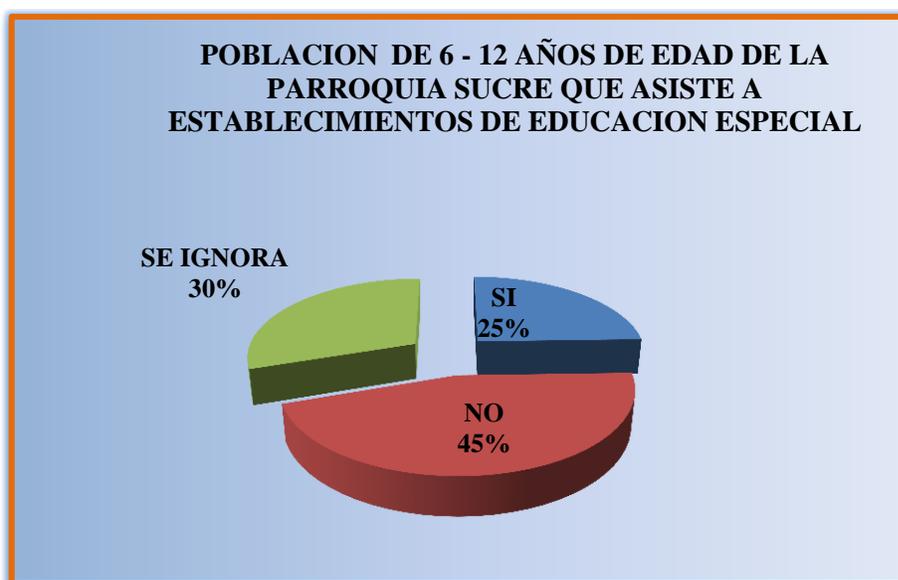
GRAFICO N° 9



Fuente: INEC, Proyección año 2012

Elaboración: Ana Cristina Delgado

GRAFICO N° 10

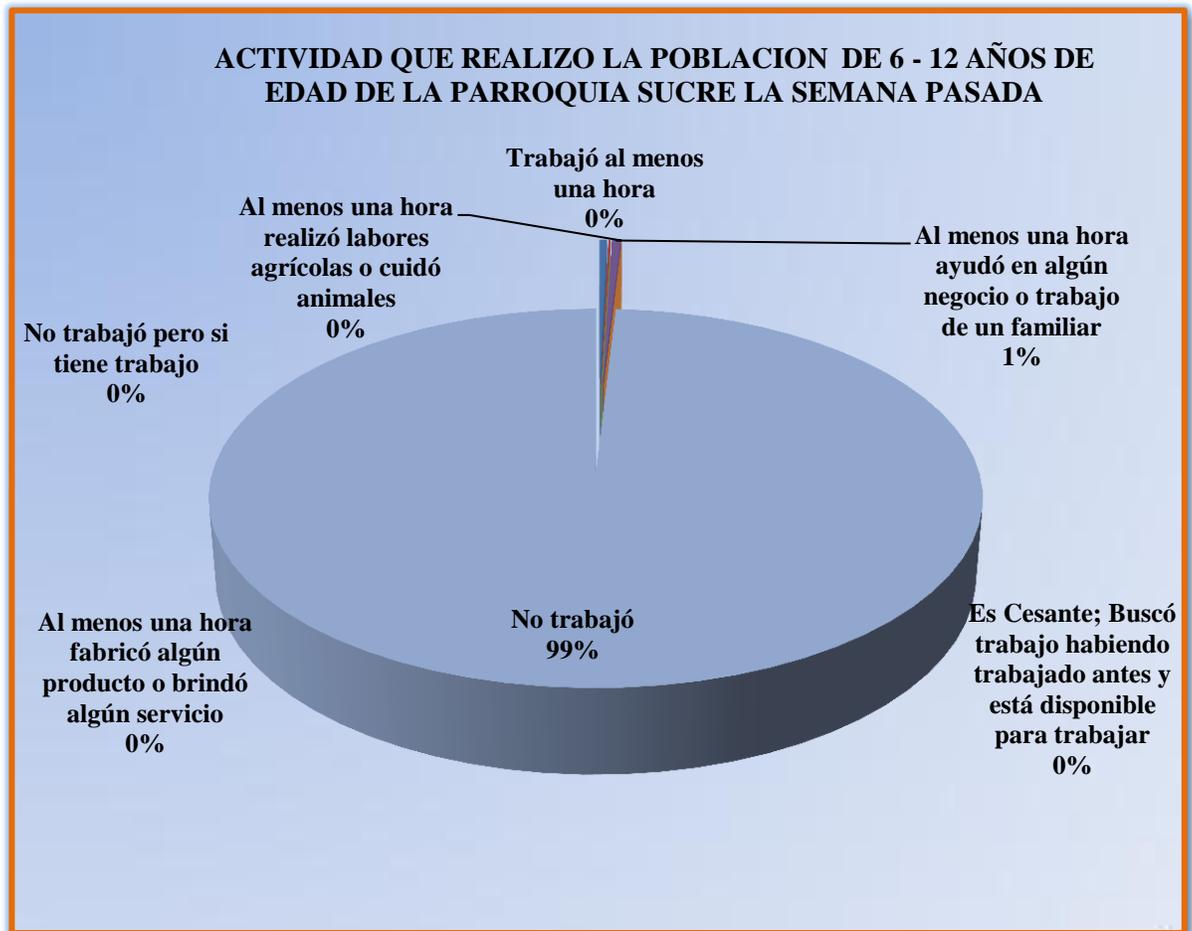


Fuente: INEC, Proyección año 2012

Elaboración: Ana Cristina Delgado

De este grupo poblacional analizando la actividad que realizó la semana pasada teniendo como referencia la semana del 22 de febrero al 29 de febrero del 2012 el mayor porcentaje no trabajo en ninguna labor, tan solo el 1% ayudo en algún negocio familiar, y de este porcentaje el 41% lo hizo dentro del hogar.

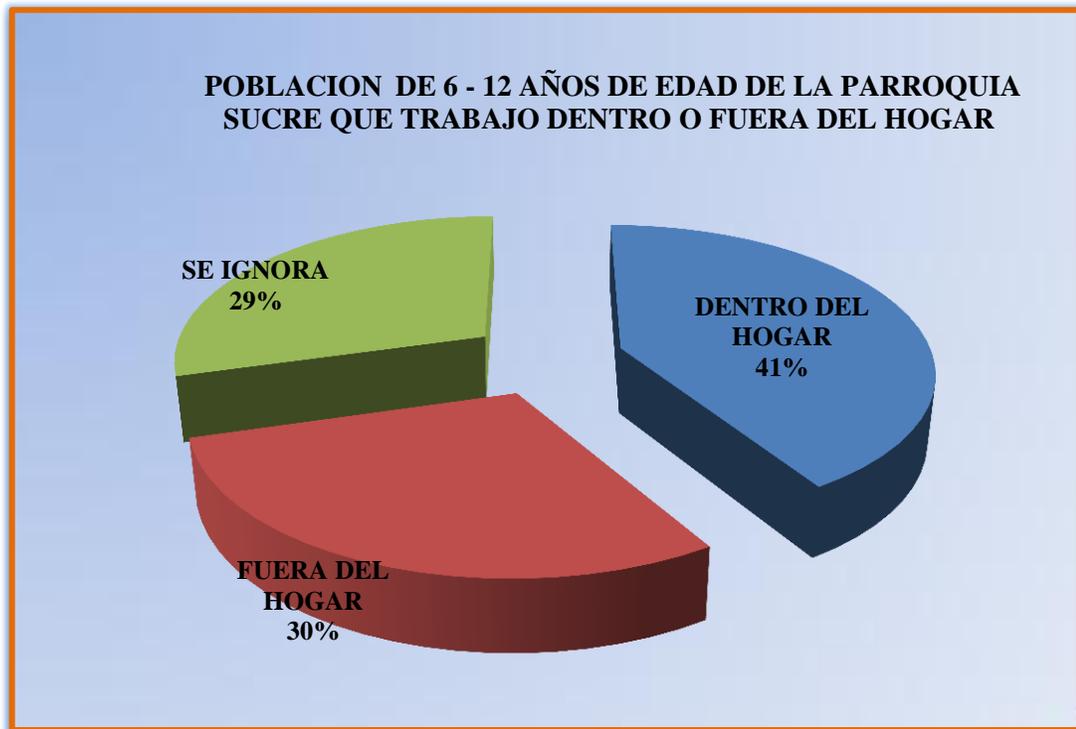
GRAFICO N° 11



Fuente: INEC, Proyección año 2012

Elaboración: Ana Cristina

GRAFICO N° 12



Fuente: INEC, Proyección año 2012

Elaboración: Ana Cristina Delgado

En la ciudad de Cuenca según el Documento de Actualización del Plan Estratégico de Cuenca 2020 para revisión, establece que el promedio de horas que los niños dedican a la actividad física es de 5:29 a la semana, 4:13 a actividades culturales, 3:34 a la lectura de libros y revistas, 5:53 escuchar radio y 10:15 a ver televisión, por lo tanto la diferencia que existe entre la actividad física y ver televisión por ejemplo se debe a la cómoda costumbre de dejar a los niños en casa viendo televisión mientras sus padres acuden al trabajo.

Una de las características principales que impiden el desarrollo de una actividad física es también, el excesivo uso de celular, computadoras e internet, estas características promueven directamente la pasividad e inactividad de los niños y adolescentes.

Estudios realizados por la Academia Americana de Pediatría afirman que ver televisión durante la infancia es un factor de riesgo para el sobrepeso y la obesidad en este grupo de edad, se recomienda por lo tanto desalentar el uso de la televisión pues un gran

porcentaje ve regularmente la televisión, DVD, o videos, aumentando las posibilidades de ser obeso de forma más directa que la mala alimentación o por no hacer ejercicio físico.⁶

En algunos sectores se observa una alta prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes, asociados a estilos de vida sedentarios y a hábitos alimentarios poco apropiados, lo cual constituye un problema de salud pública. El exceso de peso perdura en el tiempo y se asocia a enfermedades crónicas no transmisibles como hipertensión arterial, diabetes y enfermedades cardiovasculares que actualmente son las principales causas de enfermedad y muerte en el Ecuador, por esto es necesario que se implementen programas que promueven estilos de vida saludables para prevenir y disminuir el exceso de peso a nivel escolar ya que la infancia es una etapa fundamental en la obtención y desarrollo de hábitos que condicionan el estado nutricional en etapas posteriores de la vida.

A nivel nacional se realizó un proyecto que fue auspiciado por la Sociedad Ecuatoriana de Ciencias de la Alimentación y Nutrición (CECIAN) y la organización Panamericana de la Salud (OPS).

El estudio demostró que el 21% de los niños y adolescentes escolares de Cuenca tienen problemas de sobrepeso (18%) y obesidad (3%), se conoció también que algunos establecimientos educativos realizan educación física solo una hora a la semana.”⁷

Según el estudio al que se hace referencia hay establecimientos educativos en los que la actividad física es solo una vez por semana, la mayoría de niños no practican actividad física en el recreo, prefiriendo actividades pasivas. Además los bares no tienen cuidado en las ventas de alimentos si bien este aspecto está siendo controlado de mejor manera.

Los niños ven la televisión un promedio de 4 horas y media por día, y en algunos casos llegaban a ver hasta 11 horas diarias. La incidencia de juegos electrónicos, nintendos y celulares es mayor en detrimento de la actividad física.

⁶ American Academy of Pediatrics. Committee on Public Education. American Academy of Pediatrics: Children, adolescents, and television. *Pediatrics*. 2001; 107(2):423-426.

⁷ <http://www.elmercurio.com.ec/hemeroteca-virtual?noticia=53784>

2.3 ESTRATEGIAS Y LEYES PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LA CIUDAD DE CUENCA.

El desarrollo de cualquier actividad en la ciudad de Cuenca tanto física como de otro tipo se enmarca dentro de los parámetros dados en el Plan Nacional de Desarrollo “Plan Nacional para el Buen Vivir 2009-2013”, dentro de los objetivos nacionales para el buen vivir en lo que respecta a la actividad deportiva podemos citar los siguientes:

“Política 7.3. Fomentar y optimizar el uso de espacios públicos para la práctica de actividades culturales, recreativas y deportivas. Plan Nacional de Desarrollo.

- a) Incrementar y mejorar espacios públicos formales y no formales, para la práctica y desarrollo de actividades físicas, recreativas y culturales.
- b) Crear espacios de encuentro y práctica de actividades físicas y deporte para personas con necesidades especiales como las de la tercera edad y con discapacidades, entre otras.
- c) Democratizar la infraestructura pública recreativa y cultural.
- d) Generar condiciones integrales para la práctica de la actividad física y el deporte: infraestructura adecuada, escenarios deportivos, implementación deportiva, medicina del deporte, capacitación e investigación.
- e) Generar condiciones integrales para la práctica, uso, difusión y creación de las actividades y producciones artísticas que cuente con infraestructura adecuada, seguridades, capacitación e investigación.”

“Política 7.8. Mejorar los niveles de seguridad en los espacios públicos.

- a) Implementar medidas de seguridad vial a través de la dotación de señalética especializada e infraestructurada

- b) Desarrollar campañas de difusión y concienciación de medidas de seguridad en espacios públicos.
- c) Aplicar y controlar los estándares y normas de seguridad en espacios de confluencia masiva de personas.
- d) Generar y garantizar espacios seguros para la circulación de peatones y usuarios de vehículos no motorizados.”⁸

Entre las metas propuestas tenemos la de triplicar el porcentaje de personas que realiza actividades recreativas y/o de esparcimiento en lugares turísticos nacionales hasta el 2013.

En lo que respecta a la Ciudad de Cuenca concretamente de acuerdo al documento de Actualización del Plan Estratégico de Cuenca 2020 para revisión, al momento tenemos un déficit de espacios públicos de esparcimiento y de áreas verdes pues la población de Cuenca crece a un nivel mayor que el de sus áreas verdes.

Entre los objetivos estratégicos de desarrollo del plan antes mencionado citaremos el objetivo 4 que tiene relación al tema que nos ocupa:

“Objetivo 4: Garantizar el derecho al disfrute pleno de la ciudad de Cuenca y de sus espacios públicos

Sustento

De acuerdo al Plan Nacional para el Buen Vivir, La construcción de espacios de encuentro común es primordial en una sociedad democrática. Los espacios públicos potencian y otorgan a la ciudadanía un sentido de participación igualitaria y activa en la construcción de proyectos colectivos que involucran los intereses comunes. Para ello, es necesario garantizar a la población su acceso y disfrute sin discriminación alguna, de modo que se propicien presencias múltiples y diversas, en la perspectiva de superar el racismo el sexismo y la xenofobia, y de posibilitar la emergencia de espacios diferenciados de encuentro. Esto último, aunado con el fomento de la responsabilidad social y ciudadana, robustece los espacios de intercambio y deliberación.

⁸ Plan Nacional para el Buen Vivir 2009-2013: Construyendo un Estado Plurinacional e intercultural. ISBN: 978-3378-92-794-6, Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo. SENPLADES, 2009: Quito, Ecuador (Segunda edición, 5000ejemplares).

Los espacios públicos contribuyen al conocimiento y a desarrollo de la cultura, las artes y la comunicación. Desde la garantía de derechos, forman puentes y favorecen el mutuo reconocimiento entre las personas y grupos sociales diversos que conforman la sociedad ecuatoriana, lo que da lugar a la libre expresión de creencias, actitudes e identidades. El estado debe asegurar la libre circulación en lo público y crear mecanismos de revitalización de memorias, identidades y tradiciones, así como de exposición de las creaciones culturales actuales.

La generación de espacios públicos sanos, alegres, seguros y solidarios promueve la valorización y el disfrute del uso no instrumental del tiempo. El uso del tiempo de ocio en actividades culturales, artísticas, físicas y recreativas para todos los grupos de edad, mejora más condiciones de salud física y espiritual de los habitantes del país.

La ejecución de políticas estatales sobre derechos de participación y creación de espacios públicos consolida el sentido activo de ciudadanía y soberanía nacional, pues los individuos se reconocen y se sienten partícipes y constructores de una sociedad que garantiza el disfrute de bienes comunes, tales como, el aire, el agua, las vías peatonales, los jardines, las plazas, pero también otra clase de bienes, como el conocimiento, la educación, las artes y las expresiones culturales diversas.

Los espacios públicos ayudan a enfrentar la ansiedad, la soledad y la carencia emocional consecuencia del liberalismo, que enfatiza en el individualismo, la guerra y la competencia permanente.

Es indispensable desprivatizar los espacios públicos, esto es, jardines, bosques y museos y desmercantilizar los servicios de educación, salud, recreación y seguridad.

Para revitalizar la esfera pública y permitir el desarrollo armónico e integral de la población, las acciones del Estado deben dirigirse a promover actividades recreativas e intelectuales que respondan a la necesidad de procesar las diferencias de forma amigable y solidaria.

Cuenca es un cantón que por condiciones geográficas, es el sitio idóneo para dar las oportunidades a sus habitantes y a quienes lo visitan de: acceso, formación, practica y

disfrute de Documento de Actualización del Plan Estratégico de Cuenca, espacios públicos, escenarios deportivos y recreativos como valores esenciales a la calidad de vida y a la salud tanto física como mental.

Es indispensable recuperar la dimensión estética de Cuenca, para que su gente se sienta cómoda en su espacio con Equipamientos que fomente la cultura, educación tanto oficial como complementaria, el deporte incluido el extremo, parque zonales y temáticos en diferentes zonas de la ciudad en estricto respecto a nuestras costumbres y tradiciones cuencanas, así como la adecuación de equipamientos deportivos y culturales ya existentes, de tal forma que presten un servicio de calidad.

Diagnostico

El tema espacio público en la ciudad ha sido descuidado o tratado de manera insuficiente en los últimos años. A excepción del Centro Histórico y algunos sectores residenciales consolidados, este es uno de los grandes déficits de la ciudad, veredas en mal estado o inexistente, carencia de espacios de encuentro, falta de equipamiento y mobiliario adecuado, son algunos ejemplos de ellos.

El tema del tratamiento del espacio verde, hace también un capítulo especial en el caso de la ciudad de Cuenca, debido a su característica particular de estar atravesada por cuatro ríos y la existencia de los biocorredores, han suplido de alguna manera la no existencia de espacios verdes adecuados para el ocio y la recreación activa y pasiva por lo que se han mal utilizado los espacios destinados a contemplación y el reposo, o corredores que forman ecosistemas delicados como las márgenes de los ríos, con usos incompatibles como son los deportivos, en especial los relacionados a deportes grupales.

A pesar de los esfuerzos realizados en relación a la calidad del espacio público, hay todavía un enorme trabajo por hacer en el Centro Histórico y área consolidada de Cuenca.

La rehabilitación de plazas, parques, calzadas, aceras y otros elementos constitutivos del espacio público son un paso positivo sin embargo, es necesario volver a pensar en una ciudad accesible no solo como un ideal sino como un propósito mismo de la ciudad.

Es imperativo dentro de la formulación de una política integral, definir parámetros mínimos para determinar el carácter del espacio dedicado al peatón, y las facilidades complementarias como son: mobiliario urbano, señalética, información y otros componentes que mejoren el carácter de espacio público, mediante el tratamiento de diseño unificado que pueda extenderse y aplicarse a otras áreas del cantón.

Si bien a través de los planes maestros se ha logrado sanear los ríos, algunos todavía están siendo agradecidos por agente contaminantes. A esto se suma la falta de ciencia ciudadana que todavía arroja basura hacia los ríos y quebradas; la tala de árboles con el propósito de ocupar las riberas con fines agrícolas; de igual manera, la construcción de nuevas vías en muchos de los casos ha significado la realización de cortes agudos en el relieve generando taludes rocosos que se mantienen sin ningún tipo de tratamiento y que generan un telón de fondo desagradable para el paisaje.

Todos estos inconvenientes repercuten en el aspecto paisajístico del entorno, debido a la degradación del espacio público natural; el que sometido a un tratamiento adecuado se constituiría en un elemento importante para el mejoramiento de la calidad ambiental cantonal.

Estrategias

4.1. Dignificar el hábitat a través del mejoramiento de los espacios públicos para la práctica de actividades culturales, recreativas y deportivas que reconozcan las diferencias poblacionales, con el fin de que la población cuente con las condiciones necesarias para ejercer el Derecho a la Ciudad, en el marco de un proceso efectivo de construcción de cuenca con visión regional y urbano rural.

-Eliminación de barreras urbanísticas y arquitectónicas en transporte y espacio público.

-Promocionar el uso adecuado del espacio público, mantenimiento y preservación.

4.2. Promover e instaurar una cultura de solidaridad, no violencia y reconocimiento de las diferencias.

-Promover la convivencia ciudadana, a través de acciones que general sentido de pertenencia e identidad, solidaridad, y respeto a la vida y a la diversidad.

4.3. Generar, recuperar, mantener y regular el espacio público para su uso y disfrute como escenario de encuentro, en el que las y los habitantes puedan desarrollar sus intereses culturales, económicos y sociales.

-Reconocer e incorporar en las decisiones de ordenamiento los componentes cultural, deportivo y recreativo, preservar y fortalecer los respectivos equipamientos y el patrimonio cultural, ambiental y paisajístico.

-Espacios culturales gratuitos o con facilidades para niñez, juventud, estudiantes, discapacitados, tercera edad.

4.4. Impulsar espacios de intercambio entre grupos diversos, promoviendo la interculturalidad y el reconocimiento de lo mutuo.

-Integrar y articular el territorio rural a la propuesta general del Cantón, a través de la generación de espacios de intercambio y mutuo reconocimiento.

-Propiciar mayores niveles de convivencia, solidaridad, respeto a las diferencias, sentido de pertenencia e identidad, al igual que una mayor articulación, confianza, respeto y comunicación con las instituciones públicas mediante la implementación de políticas de concienciación y cultura ciudadana.

4.5. Mejorar los niveles y la percepción de seguridad en los espacios públicos.

-Fortalecer la institucionalidad asociada a la seguridad y la justicia.

-Desarrollar acciones de prevención con intervenciones integrales para reducir los factores de riesgo, generadores de violencia delincuencia, en las zonas con problemáticas críticas de seguridad y convivencia.

-Resolver los conflictos que genera la ocupación y el uso indebido del espacio público, y promover su defensa, recuperación y acceso por parte de la población.

Metas

4.1.1 Duplicar el área destinada a espacios públicos de esparcimiento para el 2020

4.2.1 Duplicar la asistencia a eventos gratuitos de encuentro (Fiesta de la Música, Bienal, Teatro, otros).

4.3.1 Disminuir a la mitad los homicidios para el 2015

Plan de áreas de esparcimiento

Objetivos:

-Reducir el déficit de áreas de esparcimiento en el Cantón.

-Propender al mejoramiento cualitativo y cuantitativo de los recursos paisajísticos y ecológicos de las márgenes de los ríos, quebradas y de las colinas localizadas en Cuenca.

-Evaluar y establecer lineamientos para el manejo de áreas de conflicto como aquellas inundables, de deslizamientos, etc. Consideradas como potenciales áreas verdes.

-Contar con un adecuado sistema de áreas verdes que propicie la constitución de espacios saludables y contribuyan a elevar el nivel de vida de la población.

-Dotar de un sistema planificado de áreas de esparcimiento a la población del cantón.

-Establecer políticas que permitan la congestión y manejo comunitario de los espacios públicos con el fin de colaborar en la adecuada utilización y mantenimiento de los mismos.

-Proteger y conservar las áreas recreativas en el ámbito cantonal a través de campañas de forestación y reforestación.⁹

PROYECTOS NUEVOS (ESTRUCTURANTES)

Somos la ciudad con mayor capacidad de servicios hospitalarios per cápita en el Ecuador. De la misma forma que la calidad de sus servicios médicos es reconocida a

⁹ Documento de Actualización del Plan Estratégico de Cuenca 2020 para revisión, Alcaldía de Cuenca.

nivel internacional en varias áreas. Esto nos ofrece la oportunidad de generar un circuito de servicios médicos a nivel regional e internacional, posicionando a Cuenca como un destino en servicios de calidad en el tema.

Vinculado a un circuito de salud es necesario ofrecer servicios de alojamiento y promoción turística asociados al descanso de pacientes y acompañantes, así como la comercialización de insumos de salud que beneficien a cadenas relacionadas a procesos de economía solidaria.

Cuenca tiene una potencialidad para el entrenamiento de deportistas de elite a nivel internacional. Su clima, situación geográfica, equipamiento deportivo, hospitalidad, etc., hacen de la urbe un polo de atracción para la preparación de deportistas de elite.

La Ciudad de Cuenca a partir de la década de los setenta, inicio un proceso de masificación y desarrollo del deporte tanto en el orden recreativo como competitivo, luego de ese periodo muchos atletas han dado relieve deportivo a nuestra ciudad y al país, hasta conseguir la histórica medalla olímpica, actualmente Cuenca contribuye con más del 30% de los atletas que representan al Ecuador.

Posicionar a la región austral como un Centro de Alto Rendimiento de Atura (CAR), requiere de toda una estrategia de comunicación y marketing que acompañe a una gestión eficiente de la misma, es el lugar en el cual los deportistas buscan desarrollar y perfeccionar sus cualidades físicas y técnicas, funcionales y psicológicas en función de sus objetivos a corto, mediano y largo plazo.

Implementar este Centro de Alto Rendimiento nos lleva a reflexionar sobre la necesidad de contar con instalaciones deportivas, alojamiento, asistencia médica y servicios de laboratorio de excelente calidad.

El proyecto está encaminado a la promoción y gestión inteligente de estos servicios para que se vinculen eficientemente con una estrategia global de Cuenca hacia el mundo.

En estos dos aspectos el proyecto estaría encaminado en la generación de alianzas entre las organizaciones públicas y privadas que tienen relación con estos, sin embargo el objetivo principal de cumplir con actividades técnico científicas a realizarse diariamente

encaminadas a conocer la aptitud física y nivel de entrenamiento de los atletas ecuatorianos, seleccionados a representar a nuestro país internacionalmente no se cumple pues a pesar de que la inversión supera los cuatro millones de dólares (4'735.000dolares) supuestas irregularidades cometidas durante la construcción del mismo afecto la continuidad de las obras.

El Centro no cuenta con laboratorio científico para medir el biotipo de los deportistas que acuden al mismo, el cual es fundamental para el desarrollo de la planificación deportiva.

La federación Deportiva del Azuay regula la actividad deportiva a través de programas de Cultura Física, deportes y recreación de la dirección de Educación del Azuay.

2.4. BARRERAS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LA CIUDAD DE CUENCA.

De acuerdo al Plan Nacional de Desarrollo en su página 290 “el sector deportivo responsable de impulsar la práctica del deporte y actividades físicas de la población, que constituyen una de las formas más extendidas de construcción de espacios de encuentro común, tenemos que la estructura del sistema deportivo en el país es compleja, desordenada y con roles superpuestos. Falta articulación entre los diversos actores y todavía hay poca transparencia en el sector, corrupción en varios niveles y desconfianza en los actores. No había una planificación a mediano y largo plazo del sector, está recién empieza a desarrollarse. Además falta profesionalización del sector tanto a niveles de entrenadores y deportistas como de dirigentes lo que no permite un mayor desarrollo.

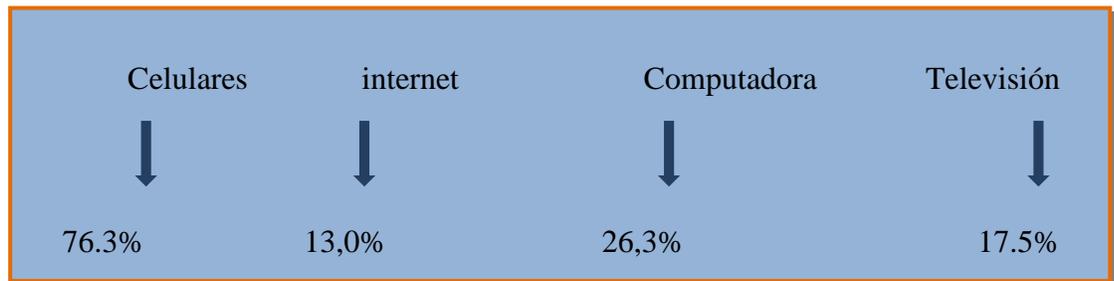
Hasta 2008 se priorizó la construcción de infraestructura deportiva de manera desorganizada y sin información adecuada sobre las necesidades reales de las localidades. Desde 2009 se ha destinado parte del presupuesto de inversión del sector al fomento del deporte y la masificación de la actividad física, y se está trabajando en la generación de información del sector como base de una toma de decisiones acertada. Si se considera que la población escolarizada entre 5 y 17 años realiza actividad física de forma obligatoria en si establecimiento educativo, el 47,8% de las personas mayores de

5 años realiza actividad física. Por otro lado el 84.7% de los niños, niñas y adolescente que asisten a un establecimiento educativo tienen acceso a canchas deportivas.”

Dentro de las barreras que obstaculizan el desarrollo de la actividad física en nuestra ciudad, podemos citar las siguientes:

- Falta de espacios públicos sanos y alegres seguros y solidarios lo que dificulta el uso no instrumental del tiempo, ya que el uso de tecnologías aplicadas al entrenamiento va ganando espacio en las preferencias de los niños. El dominio y el acceso de la Tecnología de la información y la Comunicación en el entorno sociocultural facilita, directamente, el sedentarismo, e indirectamente, la obesidad entre la población infantil.

CUADRO N° 5



Fuente: INEC, Proyección año 2010

Elaboración: Ana Cristina

- La falta de actividad en el hogar, pues los niños son imitadores de sus padres y del entorno que los rodea.
- El niño ha sustituido en gran medida el juego motriz popular y las prácticas tradicionales en su tiempo libre y de ocio (patios, tiempo libre, fines de semana y vacaciones) por juegos y actividades con móviles, consolas de video, ordenador, televisión, plataformas lúdicas de carácter tecnológico (play station) y otros artilugios electrónicos que le atraen más y le otorgan un halo de postmodernidad y prestigio.
- Asistimos a una reducción sustancial de la motricidad cotidiana del individuo. El niño, atezado por múltiples actividades voluntarias extraescolares de carácter

sedentario, no dispone del tiempo motriz diario suficiente para su desarrollo armónico físico y psíquico.

- La calle como espacio lúdico y motriz ha desaparecido prácticamente y sus horas y actividades no han sido sustituidas por otras actividades de su mismo sesgo, sino que han sido ocupadas por actividades relacionadas con las Tecnologías de la Información.
- En el ciclo vital de un individuo, el adulto dispone de mucho tiempo para ser adulto y el niño dispone de poco tiempo para ser niño. Sin embargo, en nuestra época a menudo el niño actúa, juega y se manifiesta más como un pequeño adulto que como un niño; lo que comporta una formación infantil desnaturalizada, que conlleva ciertos desequilibrios para su formación.
- La motricidad es un medio de desarrollo fundamental para el niño. Durante los primeros doce años de vida el niño, mediante las conductas motrices, desarrolla su cuerpo, conoce el mundo que le rodea, se relaciona con los demás, descubre el mundo físico, reconoce y controla sus emociones y sentimientos, convive con sus fantasmas, mejora su autoestima y construye su identidad personal y colectiva. Cualquier alteración, insuficiencia o carencia en este sentido comporta graves problemas para su formación.
- La clase de Cultura Física, dos horas a la semana, es totalmente insuficiente para proporcionar las experiencias motrices que el niño necesita para un desarrollo armónico y completo, por lo que proponemos una entusiasta labor de concienciación y mentalización en alumnos, profesores de otras materias, dirección del centro y padres, de la importancia y necesidad de la práctica motriz sistemática y diaria de nuestros niños y niñas.
- Se aprecian procesos de especialización motriz temprana del niño en detrimento de la motricidad básica y espontánea en el periodo de cero a doce años, que merman la posibilidad de un desarrollo integral y armónico de su motricidad.
- El niño participa frecuentemente en actividades extraescolares de carácter deportivo y de otras manifestaciones motrices obligado por los padres con el fin de “compensar” la falta de actividad motriz, pero asiste a esas actividades como

si fueran una clase más. Sin demasiado entusiasmo, lo que contrasta con la naturaleza propia del niño que, por naturaleza propia, debería anhelar la práctica motora de carácter lúdico.

- El sedentarismo rampante, la sobrealimentación y la falta de entusiasmo motriz por parte del niño y de la niña favorecen la obesidad, las enfermedades degenerativas, los desequilibrios corporales, el retraso motriz y la torpeza motora.
- En una sociedad multiétnica y multicultural, el juego, las actividades de expresión y el deporte escolar pueden constituirse en actividades muy recomendables para lograr la cohesión social y la integración cultural.
- La falta de uso del tiempo de ocio en actividades físicas y recreativas, sin considerar que ellos ayudan a enfrentar la ansiedad, soledad u carencia emocional que pueden presentar los niños.
- La privatización de espacio de recreación.
- La falta de infraestructura física de fácil y amplio acceso es porque en dónde se pueda propiciar el desarrollo físico e intelectual de la población.
- Restricción de acceso universal a espacios en donde se pueda desarrollar actividades físicas.
- Políticas de patrimonialización de espacios públicos que actualizan prácticas de exclusión (Andrade 2006).
- Falta de oferta diversificada/espacios públicos de encuentro y actividades culturales, deportivas y recreativos.
- Sobre carga de trabajo, reduce la disponibilidad de tiempo libre.
- Poco conocimiento del patrimonio natural existente en donde se pueden realizar varias actividades deportivas y recreativas.
- Escaso contacto con la naturaleza.

2.5. ORGANISMOS DE APOYO LOCALES.

El principal involucrado directamente con el desarrollo e incremento de la actividad física es el ministerio de Deporte, ya que sus principales objetivos son:

- Proteger, promover y coordinar el deporte, la educación física y la recreación como actividades para la formación integral de las personas.
- Proveer de recursos e infraestructura que permita la masificación del deporte, la educación física y la recreación.
- Auspiciar la selección, formación, preparación y participación de deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales.
- Fomentar la promoción y participación en el deporte, la educación física y la recreación de las personas con discapacidad.
- Incrementar la práctica de competencias deportivas a nivel nacional para orientar y general valores morales y cívicos en la sociedad ecuatoriana.
- Complementar la formación integral de la sociedad a través de la cultura Física estudiantil y de la comunidad.
- Permitir el esparcimiento y procurar el desarrollo de la personalidad humana y su capacidad creadora a través de la recreación.

También la alcaldía de Cuenca, que en la actualidad, firmó un convenio con la Federación Deportiva del Azuay, con el fin de realizar la adecuación de los espacios deportivos con un monto de 25 mil dólares, para la Federación Deportiva del Azuay entre lo que se encuentran:

-Coliseo Gimnasia Totoracocha

-Polideportivo Totoracocha

-Piscina Olímpica

-Coliseo Mayor “Jefferson Pérez”

-Pista “Jefferson Pérez”

-Patinódromo Totoracocha

-Casa de Ajedrez

-Velódromo Totoracocha

Además dentro del convenio está incluido el adecentamiento de accesos y plataformas de la Piscina Olímpica, la alcaldía también brindara su contingente en cuanto al mantenimiento de áreas verdes en todos los centros deportivos de la FDA, con el fin de brindar espacios para la práctica deportiva a todos los cuencanos y cuencanas, y de igual forma apoyar las iniciativas de la FDA.

Dentro de los organismos, tenemos a la Federación Deportiva del Azuay que hace un arduo trabajo con la misión de mejorar la calidad de vida de la población azuaya, mediante el desarrollo de una Cultura Físico- deportiva sustentada en normas y procedimientos participativos, equitativos, justos, incluyentes y competitivos, al servicio de los deportistas y ciudadanía, gestionado por un equipo humano que exige permanentemente la superación y la excelencia.

CAPITULO III: DIAGNOSTICO DE LOS PATRONES DE ACTIVIDAD FISICA EN LA POBLACION INFANTIL DE LA CIUDAD DE CUENCA

3.1. METODOLOGIA UTILIZADA (METODO, TECNICA E INSTRUMENTOS)

3.1.1 TIPO DE INVESTIGACION: La metodología de investigación que se aplicó en el estudio realizado es de tipo cuantitativo (se recogen y analizan datos cuantitativos sobre variables), utilizando diseño de tablas y gráficos estadísticos basado en encuestas para proceder a la interpretación con cálculos de valores promedio.

3.1.2. TIPO DE ESTUDIO: el estudio es de tipo transversal (en los estudios transversales las medidas de asociación clásicamente descritas son la razón de odds (*odds ratio*, OR) y la razón de prevalencias (*prevalence ratio*, PR), para determinar los problemas de obesidad y sobrepeso en niños de 6 a 12 años en los Centros Educativos de la Parroquia Sucre de la Ciudad de Cuenca. El estudio busca especificar las propiedades, características, perfiles importantes del grupo de estudio sometiéndolo a un análisis, según Danhke (1989) se debe medir, evaluar o recolectar datos sobre diversos aspectos, dimensiones o componente del fenómeno a investigar.

Esta investigación describirá básicamente patrones de actividad para determinar la existencia física de sobrepeso y obesidad, con la finalidad de estimar la magnitud y distribución de estos problemas en un momento y tiempo determinados.

3.1.3. METODO DE ESTUDIO DEDUCTIVO: es un método propio de la lógica, se aplica siguiendo un razonamiento de lo general a lo particular, la conclusión se obtiene sin necesidad de comprobar.

3.1.4. UNIDAD DE OBSERVACION: niños entre 6 y 12 años de los Centros Educativos de la Parroquia Sucre de la ciudad de Cuenca, realizando una asignación proporcional: el 50% muestreo sistemático (determinación al azar) y el 50% muestreo por juicio (segmento objeto de estudio).

3.1.5. UNIDAD DE ANALISIS: Peso, talla, estado nutricional, patrones de actividad física.

3.1.6. UNIVERSO Y MUESTRA:

UNIVERSO: niños entre 6 y 12 años de los Centros Educativos de la Parroquia Sucre de la ciudad de Cuenca.

MUESTRA: para el cálculo de la muestra se aplicó la siguiente fórmula estadística:

$$n = \frac{S^2 \times Z^2 \times N}{(N-1) \times E^2 + (S^2 \times Z^2)}$$

En donde:

S = Probabilidad de éxito y fracaso (0,5 implica un porcentaje igual de éxito o fracaso)

Z = Nivel de confianza (90%___1.645)

N = Universo finito (2820 niños); este universo se basa en la investigación de campo realizada, pues según fuentes del INEC los niños de entre 6 y 12 años que asisten a las escuelas de la Parroquia Sucre son 1822

E = Error permisible 6%

APLICACIÓN DE LA FORMULA:

$$n = \frac{(0.5)^2 \times (1.645)^2 \times 2820}{(2820-1) \times (0.07)^2 + ((0.5)^2 \times (1.145)^2)}$$

$$n = \frac{0.25 \times 2.706025 \times 2820}{2819 \times (0.0049) + (0.25 \times 2.706025)}$$

$$n = \frac{1907.74}{13.8131 + 0.6765063} \cdot 131.6 \approx 132$$

3.1.7. MUESTREO DE NIÑOS POR ESCUELAS Y GRADOS: la muestra se tomó del total de niños entre 6 y 12 años que asisten a las escuelas de la Parroquia Sucre, se utilizó un 50% de muestreo sistemático (determinación al azar) y un 50% de muestreo por juicio (segmento objeto de estudio); para la asignación del número de encuestas en cada escuela y grado se procedió a obtener el porcentaje de alumnos que tiene cada escuela con relación a la muestra total:

CUADRO N° 5

ESCUELA	PORCENTAJE	N°DE ENCUESTAS
EUGENIO ESPEJO	17%	22
REMIGIO CORDERO Y ROMERO (UNEDID)	15%	20
PANAMA	18%	24
ANGEL POLIBIO CHAVEZ	6%	8
BILINGÜE INTERAMERICANA	24%	32
NUESTRA FAMILIA	8%	11
COMUNIDAD SAN ROQUE	5%	7
SAN MARTIN	1%	1
MUNDO DE FANTASIA	6%	8
TOTAL	100%	132__133

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

CUADRO N° 6

ESCUELA	2°	3°	4°	5°	6°	7°	E
EUGENIO ESPEJO	3	3	4	4	4	4	22
REMIGIO CORDERO Y ROMERO (UNEDID)	3	3	3	3	4	4	20
PANAMA	4	4	4	4	4	4	24
ANGEL POLIBIO CHAVEZ	1	1	1	1	2	2	8
BILINGÜE INTERAMERICANA	5	5	5	5	6	6	32
NUESTRA FAMILIA	1	2	2	2	2	2	11
COMUNIDAD SAN ROQUE	1	1	1	1	1	2	7
SAN MARTIN				1			1
MUNDO DE FANTASIA	1	1	1	1	2	2	8
TOTAL	19	20	21	22	25	26	133

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

3.1.8. ANALISIS: el análisis se realiza a través de estadística descriptiva e inferencial y mediante programas:

MICROSOFT OFFICE WORD: procesador de textos utilizado para manipulación de documentos basados en texto.

EXCELL: programa de hoja de cálculo, los datos y fórmulas necesarias se introducen en formularios tabulares, se utilizan para analizar, controlar, planificar o evaluar los datos recolectados. Para la recolección de la información se aplicó las fórmulas de Nelson en las que se establece la relación PESO/EDAD, TALLA/EDAD, y para el IMC, la tabla de Cronk.

FORMULA PARA CALCULAR LA RELACION PESO/EDAD:

Edad en años x 3 + 3

FORMULA PARA CALCULAR LA RELACION TALLA/EDAD:

Edad en años x 6.5 + 70

FORMULA PARA CALCULAR EL INDICE DE MASA CORPORAL

(IMC):

Peso en kilogramos

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso en kilogramos}}{\text{Talla en metros al cuadrado}}$$

Talla en metros al cuadrado

El índice de masa corporal se valora con los avances NCHS . (National Center for Health Statistics),

3.1.9. CRITERIOS DE INCLUSION Y EXCLUSION:

INCLUSION: se incluyó en la investigación a los niños de los centros educativos de la parroquia Sucre del cantón Cuenca comprendidos entre los 6 y 12 años de edad, considerando que las escuelas firmaron el consentimiento para realizar las encuestas.

3.1.10. TECNICAS: se utilizaron las siguientes técnicas:

- encuestas: a los niños que intervienen en la investigación.
- técnicas de medición: control antropométrico utilizando tallímetro, balanza.

3.1.11. INSTRUMENTOS:

ENCUESTAS: en donde consta la institución en donde se realizó la investigación, nombre, edad y sexo de cada niño/niña.

Datos de crecimiento: estatura de niños/niñas de las NCHS (National Center for Health Statistics), IMC según los percentiles de Cronck y adoptado por la NCHS.

Datos de patrones de actividad física: actividad diaria, actividades escolares, actividades vacacionales

EQUIPOS DE INVESTIGACION:

Balanza, la misma se ubicó en una superficie plana y firme; la balanza fue encerada (colocar sus parámetros en cero), para la toma del peso se calibró la misma para obtener resultados precisos, el peso se tomó en las mismas condiciones a todos los niños/as, es decir sin zapatos y con el uniforme escolar, la balanza utilizada es CAMRY: BR 9002 Max.120Kg/260lb d=1kg/2lb.

Cinta métrica metálica, se fijó con la numeración clara sin mover del sitio en donde se tomó la talla, se utilizó una marca KOMELON NNEO 330 Fiberglass.

3.1.12. ANALISIS: para el análisis se cruzaron variables de peso/edad, talla/edad, con patrones de actividad física, de alimentación entre otros. Para realizar el procesamiento de datos se utilizó el programa Excell y la estadística descriptiva e inferencial.

3.1.13. MATRIZ DE DISEÑO METODOLOGICO:

OBJETIVOS ESPECIFICOS	UNIDAD DE OBSERVACION	UNIDAD DE ANALISIS	TECNICAS	INSTRUMENTOS
Valorar el peso y la talla de los niños de los centros educativos de la parroquia Sucre a través de las fórmulas de Nelson determinando el peso/edad, talla/edad y las curvas de NCHS	Niños de 6 a 12 años de las escuelas de la parroquia Sucre del cantón Cuenca	Peso Talla Edad	Control de peso, talla, registro de datos.	Formato de encuesta
Valorar el estado nutricional de los niños/niñas mediante los indicadores del índice de masa corporal (IMC) de la NCHS	Niños de 6 a 12 años de las escuelas de la parroquia Sucre del cantón Cuenca	IMC	Control y cálculo del IMC	Formato de encuesta
Identificar los problemas relativos al sobrepeso y obesidad, realizando un informe de los resultados obtenidos.	Niños de 6 a 12 años de las escuelas de la parroquia Sucre del cantón Cuenca	Indicadores normales, subnormales o excedentes.	Control y parámetros de peso, talla e IMC	Registro de encuestas
Plantear una propuesta de intervención para prevenir los problemas de peso en los niños a través de la actividad física.	Proyecto de Tesis previa a la obtención del título de Licenciada en Cultura Física	Resultados de la aplicación de la propuesta.	Propuesta o proyecto	Documento del proyecto

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

3.2. ANALIS DEL TIEMPO DE PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA EN LA POBLACION INFANTIL DE LA CIUDAD DE CUENCA

Con el transcurso del tiempo se nota que los niños van perdiendo el gusto por realizar actividad física, se puede observar sin embargo por los resultados que arrojan las encuestas que un número significativo aun prefiere hacer deporte diariamente. En Cuenca se realizó un Proyecto auspiciado por la sociedad Ecuatoriana de Ciencias de la Alimentación y Nutrición (CECIAN) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) dirigido por Edgar Segarra Magister en Investigación de la Salud para determinar factores de riesgo en niños y adolescente y así obtener datos acerca de la incidencia de sobrepeso y obesidad.

El estudio entre otros determinantes demostró que el 21% de niños y adolescentes escolares (70%) no practican ninguna actividad física en el recreo sino realizan otros juegos pasivos, que ven televisión un promedio de 4 horas y media por día; haciendo cada vez menos actividad física pues juegan con videojuegos y celulares.

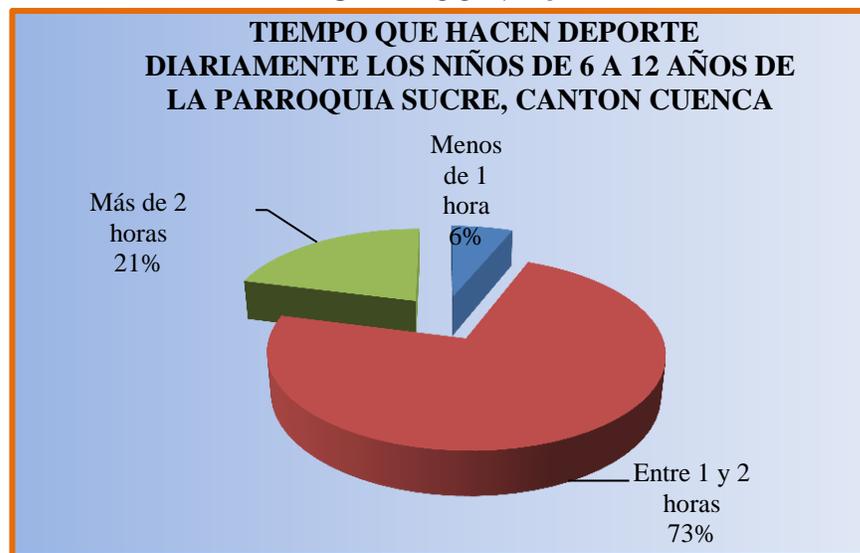
Los datos que proporciona el INEC, de acuerdo a la última encuesta realizada en cuanto a las horas de ejercicio que realiza un joven en la ciudad de Cuenca fue realizada en el 2007, desafortunadamente esta encuesta se realizó a mayores de 11 años, según estos datos tan solo 3172 jóvenes realizan ejercicio o algún tipo de deporte.

Teniendo en cuenta que la población joven de Cuenca es considerada hasta los 15 años y representa un 32.3% de la población, equivale a que el 1.38% de la población joven realiza actividad física.

La encuesta realizada sin embargo muestra el elevado porcentaje de interés en el deporte que persiste aún en los niños del sector estudiado, lo importante es encontrar y practicar una actividad que disfruten, les guste y apasionen. Lo primordial es que los niños estén motivados para practicarlo, evitando que

los padres o responsables tengan que obligar a un niño a hacer algún tipo de actividad física.

GRAFICO N° 13



Fuente: Matriz General de Encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

3.3. TIEMPO DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN FUNCION DE GÉNERO. La relación existente entre género y enfermedades no transmisibles fueron motivo de análisis de expertos internacionales, el 20 de septiembre del 2011 en una de la conferencias que se dictaron en las Naciones Unidas; al mismo tiempo autoridades a nivel mundial participaron en la Reunión de Alto Nivel sobre Enfermedades no transmisibles. En el evento se estableció que hombres y mujeres tienen distintos niveles de exposición y vulnerabilidad a enfermedades no transmisibles. A modo de ejemplo, las mujeres tienen mayor tendencia a ser obesas que los hombres. Según un estudio de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), entre el 40% y el 70% de las mujeres son obesas o tienen sobrepeso. Estos datos pueden ayudar a diseñar políticas que ayuden a prevenir de una mejor manera las enfermedades no transmisibles.

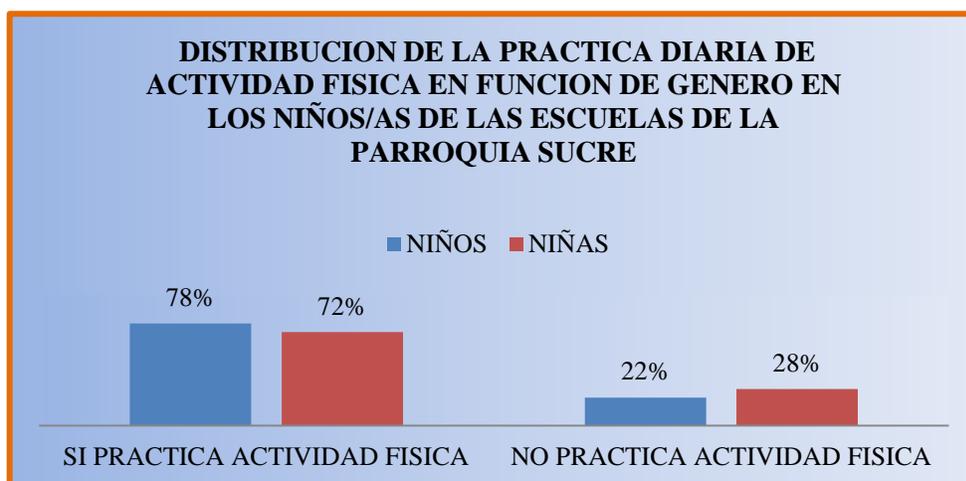
Según el estudio las mujeres participan menos en las actividades físicas que los hombres, no encontraban el espacio para practicar deporte, ya sea porque

estaban preocupadas por su seguridad o porque reportaban mayores dificultades para acceder a programas de deporte, en el informe se recomienda aumentar las posibilidades de practicar deportes en los centros educativos, educar a la población para eliminar los estereotipos de género y crear espacios seguros para que las niñas y adolescentes puedan practicar deportes.

Una de las principales causas de muerte era la diabetes asociada a las inequidades de género, en México por ejemplo aunque la prevalencia era igual entre hombres y mujeres, se detectó que había más sobrepeso entre las mujeres y que, aunque la enfermedad podía ser detectada más temprano, no tenía impacto directo en su salud y este patrón es común en casi toda Latinoamérica. Dentro de los elementos asociados a género que contribuyen a este problema, es por ejemplo, que la actividad física no era percibida como algo femenino y como la mujer se encarga de otros miembros en su familia, no tiene tiempo para hacer ejercicio o cuidar de su salud, hay la percepción de que el trabajo en la casa equivale a hacer ejercicio; cuando no es así. Desde esa perspectiva, es necesario realizar campañas que apunten hacia estos temas y se adecuen los mensajes a las necesidades de las mujeres y a las de los hombres. Es necesario que la información se obtenga en función de género para enfocar la prevención de una mejor manera.

En el presente estudio entre los niños y niñas que si practican actividad física de las escuelas de la parroquia Sucre del Cantón Cuenca podemos apreciar que la diferencia entre los porcentajes de práctica deportiva entre niños y niñas no es significativa, pudiendo concluir que basados en la información obtenida de las encuestas y que la actividad física se desarrolla principalmente dentro de las escuelas no hay diferenciación entre niños y niñas.

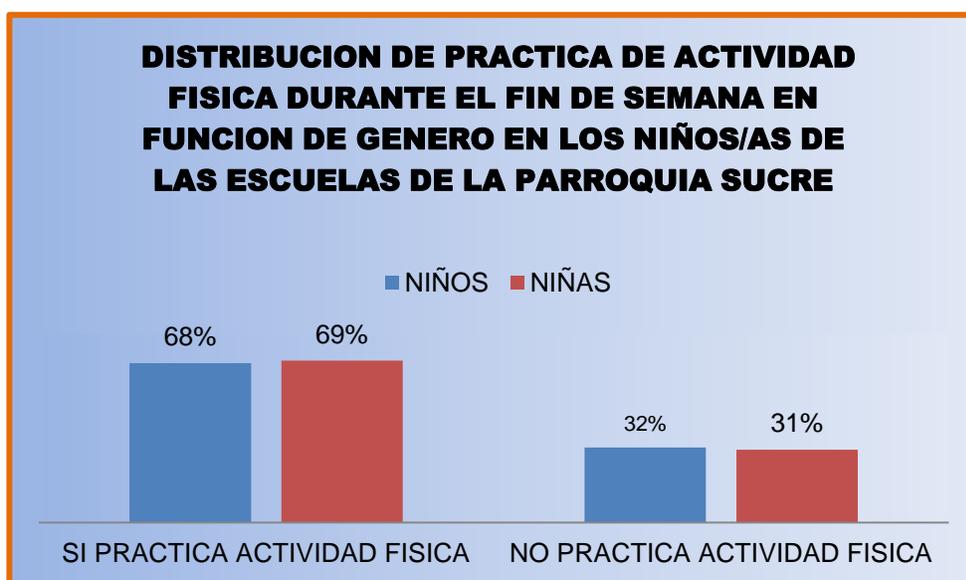
GRAFICO N° 14



Fuente: Matriz General de Encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

GRAFICO N° 15



Fuente: Matriz General de Encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

- 3.4. NIVEL DE INTENSIDAD DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FISICA EN LA CIUDAD DE CUENCA.** La intensidad de una actividad física indica la cantidad de calorías que se queman con ella, las de mayor intensidad ayudan a quemar más calorías, por lo tanto más grasa, para saber qué nivel de intensidad de actividad física se está realizando la actividad física se clasifica de acuerdo a: ¿Cómo se siente la persona?, ¿Cuál es su temperatura?, ¿Cómo se encuentra su respiración?, ¿A qué ritmo late el

corazón? De acuerdo a las respuestas obtenidas se clasifica la intensidad de la actividad física en:

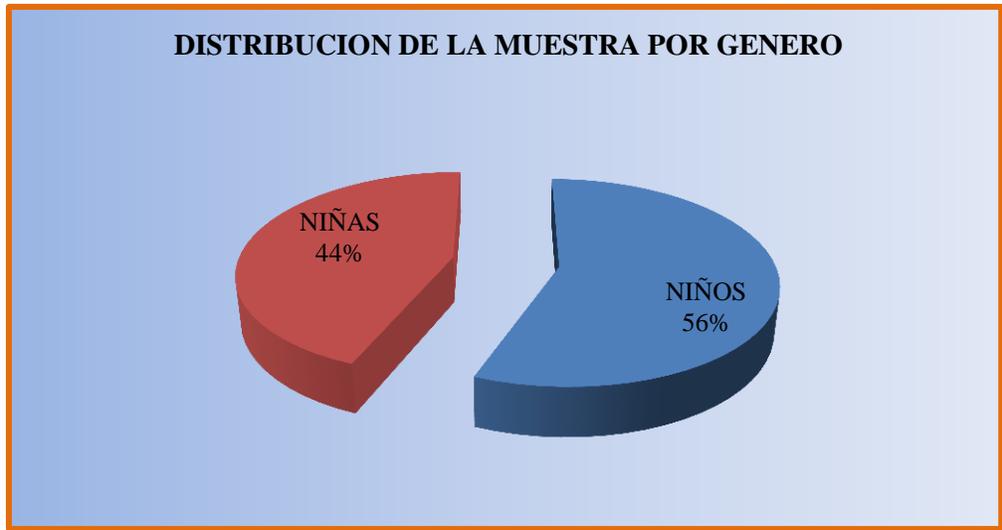
- *Ejercicio de Intensidad muy suave*: no produce ningún cambio en relación con el estado de reposo, la respiración es normal, por ejemplo: paseos, limpieza fácil, etc.
- *Ejercicio de intensidad suave*: produce sensación de calor, ligero aumento del ritmo de la respiración y de los latidos del corazón, por ejemplo: paseos suaves, jardinería, estiramientos, etc.
- *Ejercicio de intensidad moderada*: aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración, el ritmo de la respiración se incrementa, así como los latidos del corazón pero todavía permite hablar, por ejemplo paseos rápidos, recorridos en bicicletas, bailes, natación, etc.
- *Ejercicios de intensidad vigorosa*: la sensación de calor es fuerte, existe sudoración abundante, el ritmo de los latidos del corazón se eleva y falta el aliento, por ejemplo la práctica de deportes de alto rendimiento.

En relación con el nivel de actividad física practicado en nuestra Ciudad, no existen parámetros de comparación, sin embargo podemos afirmar por mera observación que existe en nuestra Ciudad gran aceptación por la actividad física y esta se desarrolla en los diferentes niveles de intensidad detallados, sin que podamos cuantificarla porque no se ha encontrado estudios al respecto.

3.5. ANALISIS DE RESULTADOS DE LAS ENCUESTA. La distribución de la muestra por género corresponde al 56% de niños y el 44% de niñas (Gráfico N° 16); en el gráfico N° 17 observamos que dentro de la población encuestada el índice de sobrepeso y obesidad ocupa el mayor porcentaje del segmento objeto de estudio, si bien es cierto la encuesta se enfocó en un grupo focal en un 50%, sin embargo los índices de obesidad infantil encontrados son alarmantes. Para el cálculo hemos utilizado la tabla de Cronk para medir el índice de masa corporal:

IMC Bajo peso....percentil < a 25
IMC normal.....percentil 25 a 75
IMC sobrepeso...percentil > 75-90
IMC obesidad.....percentil > 90

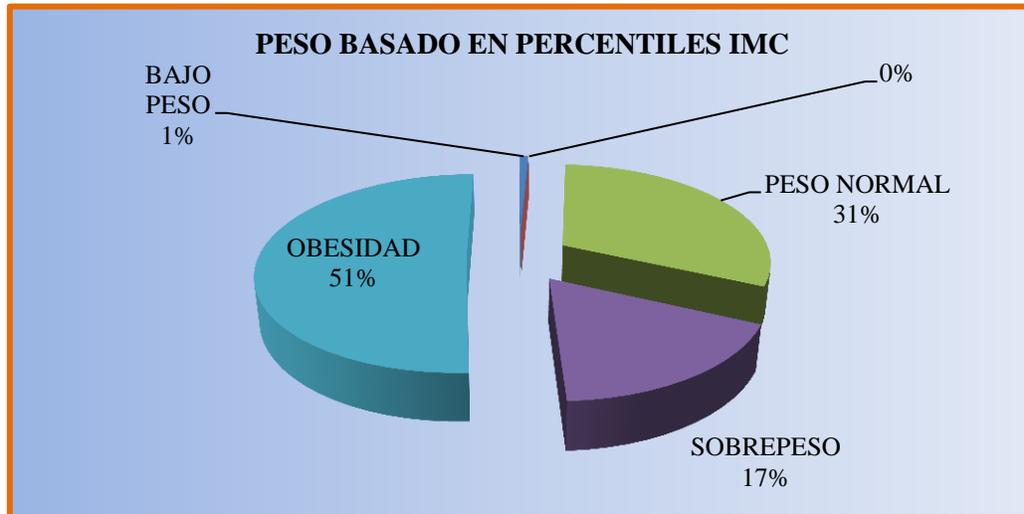
GRAFICO N° 16



Fuente: Matriz General de Encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

GRAFICO N° 17

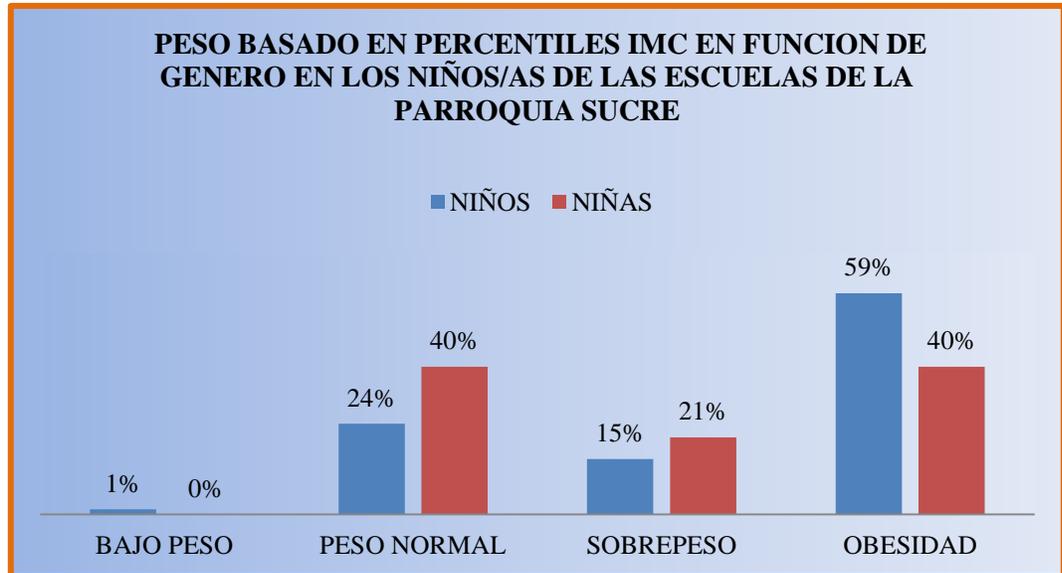


Fuente: Matriz General de Encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

En la muestra objeto de estudio la prevalencia de obesidad se da en mayor porcentaje en los niños, el sobrepeso y el peso normal en las niñas.

GRAFICO N° 18

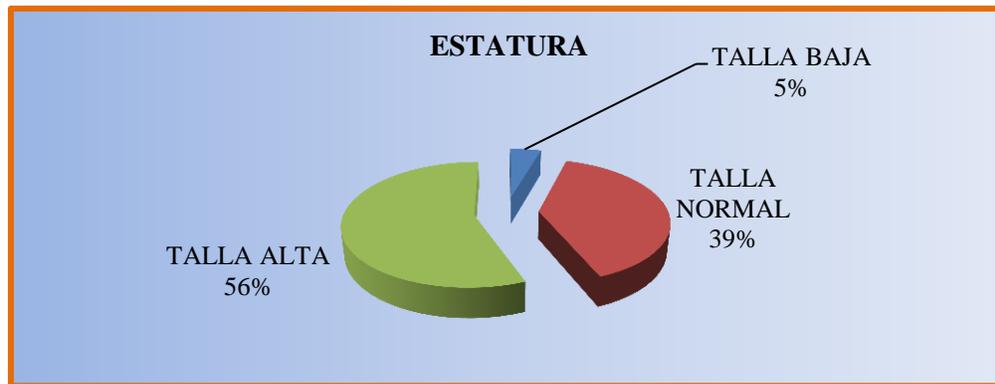


Fuente: Matriz General de Encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

En lo que respecta a la altura el 56% presenta una estatura mayor al promedio para la edad, si bien es una referencia aproximada pues no contempla factores adicionales relacionados con su cálculo, el mismo que está basado en el cálculo de Nelson usado por los pediatras para Latinoamérica, que considera la edad en años por 6,5 más 70. Considerando talla baja si el valor resultante tiene menos 6,5 cm, y talla alta si tiene más de 6.5 cm. En estudios realizados por el Royal College de pediatría y Salud infantil de Inglaterra, realizados por el profesor Mitch Blair determinaron que los niños de hoy son entre 5 y 15cm más altos pues el promedio de la altura de los niños ha aumentado de 1 a 3 cm cada década debido a diferentes factores como la alimentación, las vitaminas, el cuidado durante el embarazo, etc. Esta puede ser la razón para los resultados obtenidos.

GRAFICO N° 19



Fuente: Matriz General de Encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

El 50% de los niños encuestados duerme un promedio de 8 horas diarias lo cual para la edad del grupo objeto de estudio no se considera el tiempo necesario para tener un descanso adecuado, pues un niños de 6 a 9 años debería dormir alrededor de 10 horas diarias y uno de 10 a 12 años un promedio de 9 horas diarias de acuerdo a estudios realizados. El niño que no duerme lo suficiente puede enfadarse fácilmente, volverse hiperactivo y llegar a tener un comportamiento desagradable por la falta de descanso necesario para el organismo, si bien es cierto cada individuo tiene sus particularidades y necesidades propias es importante considerar los estudios realizados a este respecto.

GRAFICO N° 20

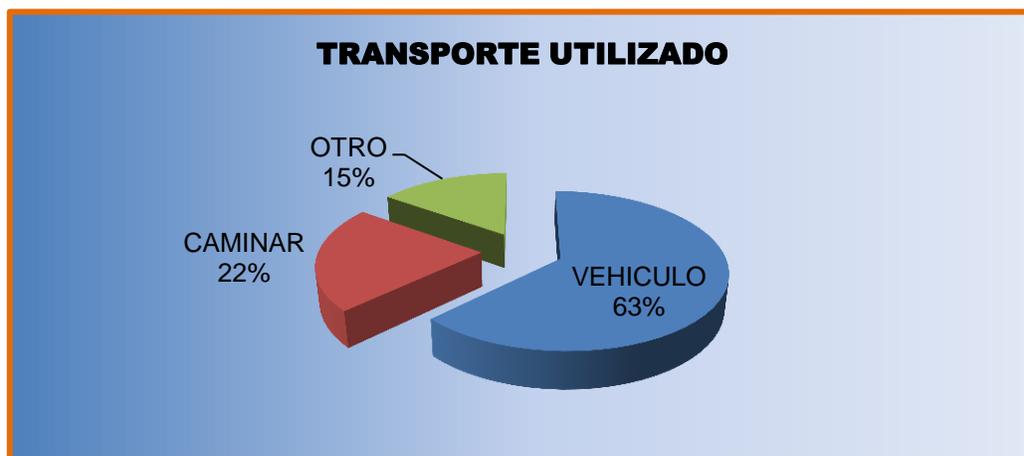


Fuente: Matriz General de Encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

La escuela ideal para un niño es aquella que esté situada cerca del lugar en donde vive para que él pueda movilizarse caminando, sin embargo cuando los padres piensan en la escuela ideal hay más de un condicionante que incide en las opciones al considerar lo que es más importante para ellos, lo cual hace que en la mayoría de los casos la movilización sea en vehículo, esto refleja que el mayor porcentaje de niños (63%) acude a la escuela en vehículo, tan solo los que viven en el sector aledaño a la escuela se movilizan caminando, y tan sólo un 15% utilizan otro vehículo como la bicicleta manifestando que esto se debe también a la peligrosidad que representa el uso de bicicletas en nuestro medio en donde no hay en absoluto respeto por este medio de transporte.

GRAFICO N° 21



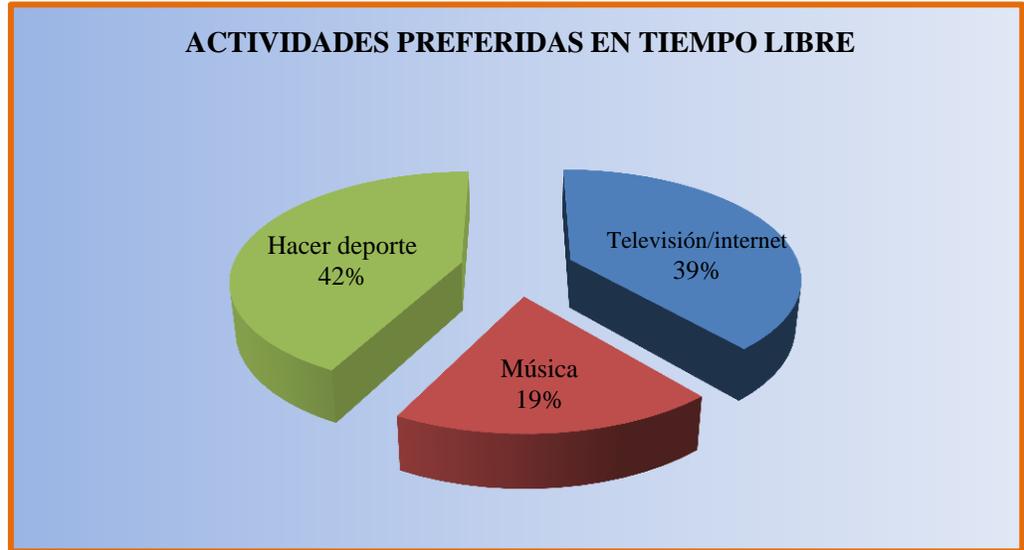
Fuente: Matriz General de Encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

En cuanto a las actividades que realizan en la actualidad en su tiempo libre a pesar de que el estilo de vida propicia que la mayoría de actividades familiares giren alrededor de la televisión, los juegos de video, costumbres que han traído como consecuencia un alto índice de obesidad infantil, afortunadamente en el grupo estudiado todavía existe un 42% de niños que hacen deporte (Gráfico N° 22), pues aún hay la percepción del deporte como actividad recreativa básicamente, la televisión sin embargo ocupa también un porcentaje representativo y desgraciadamente este porcentaje va en aumento por la utilización de videojuegos. Debemos acotar sin embargo que hay niños que hacen más de una actividad, si analizamos cada una de ellas tenemos que el 56%

de los niños ve televisión o utiliza el computador y en su mayoría lo hacen entre una y dos horas diarias, el 27% oye música, también entre una y dos horas cada día; y el 61% hace algún deporte también entre una y dos horas diariamente (Gráficos N° 23, 24, 25)

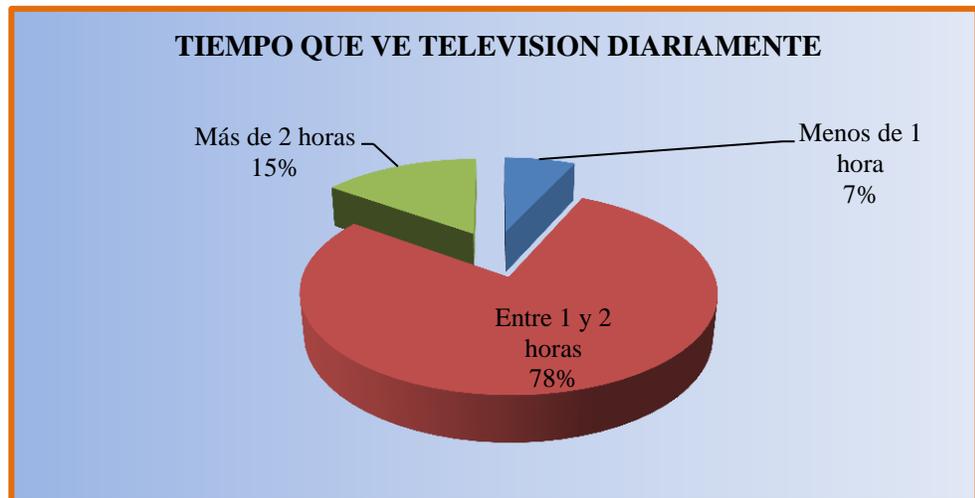
GRAFICO N° 22



Fuente: Matriz general de encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

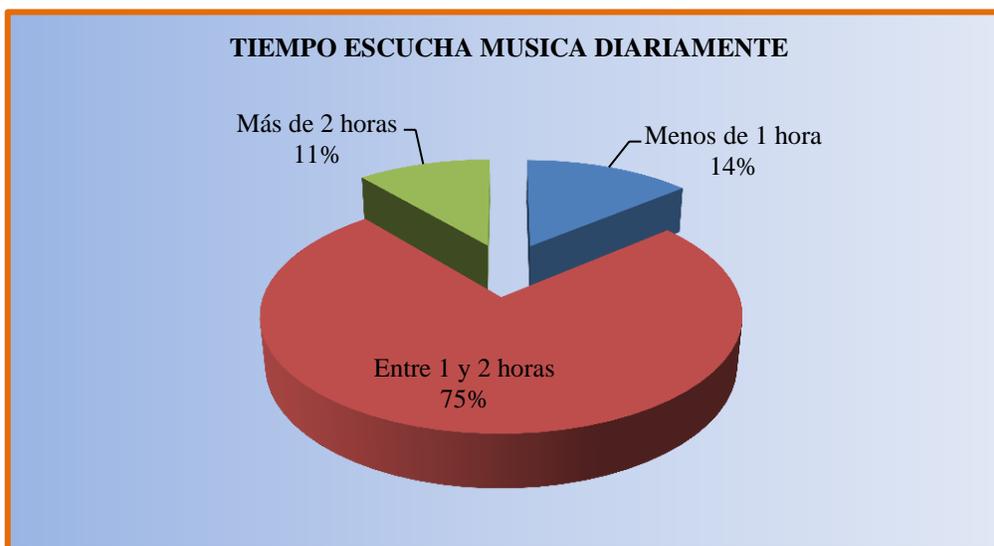
GRAFICO N° 23



Fuente: Matriz general de encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

GRAFICO N° 24



Fuente: Matriz general de encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

GRAFICO N° 25



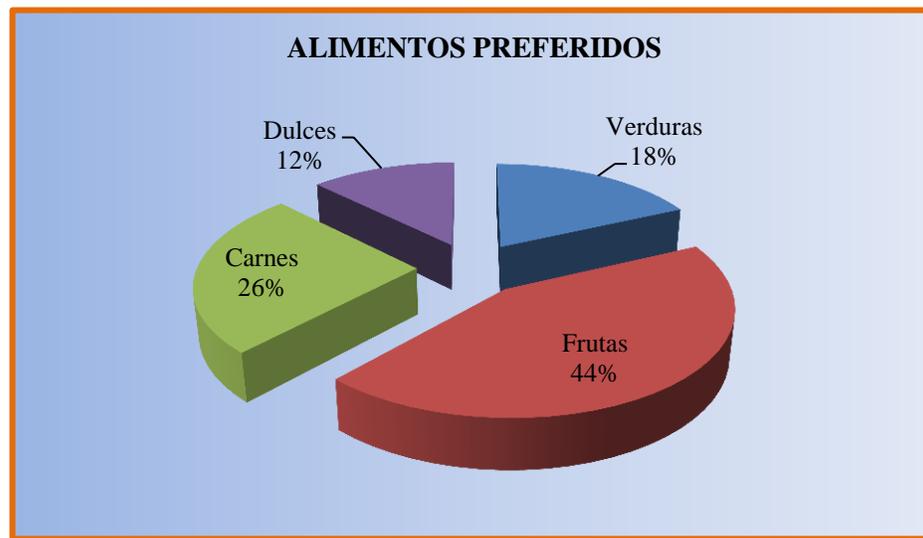
Fuente: Matriz general de encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

En lo que respecta al consumo de alimentos es importante recalcar que en esta etapa el niño comienza a establecer patrones de conducta y de comportamiento más firmes; para muchos niños la alimentación no es algo que llame su atención sin embargo es importante disciplinarlos en la alimentación, los horarios de comida, etc. El niño necesita una alimentación variada que le permita crecer, desarrollar su actividad física y estar sano por lo tanto es importante analizar su

ingesta de alimentos, dentro del grupo encuestado los alimentos que prefieren los niños son las frutas y verduras que ocupan el mayor porcentaje, destacando que esto se refiere al hogar básicamente lo cual es importante pues indica que todavía hay tiempo de salvar a nuestro niños de comida que se promociona agresivamente y que causa el crecimiento del sobrepeso y de la obesidad a nivel mundial.

GRAFICO N° 26

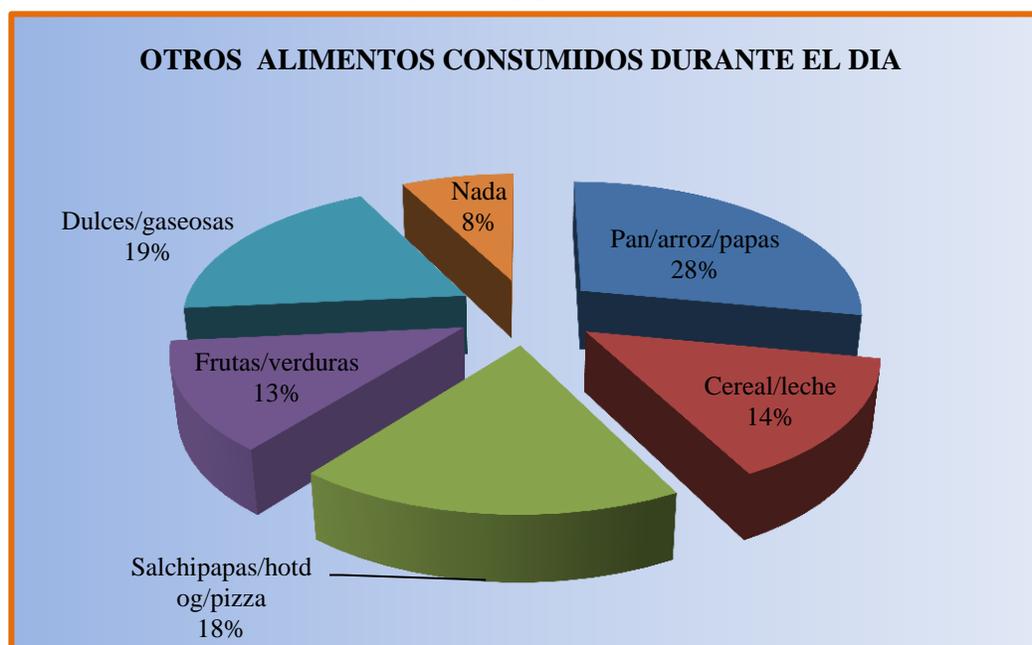


Fuente: Matriz general de encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

Dentro de los alimentos que consumen durante el día y que son de libre elección podemos observar que el mayor porcentaje ocupan los alimentos considerados “comida chatarra”, los dulces, las gaseosas y los carbohidratos, lo cual unido a la falta de actividad física constituye un detonante para el sobrepeso y la obesidad.

GRAFICO N° 27

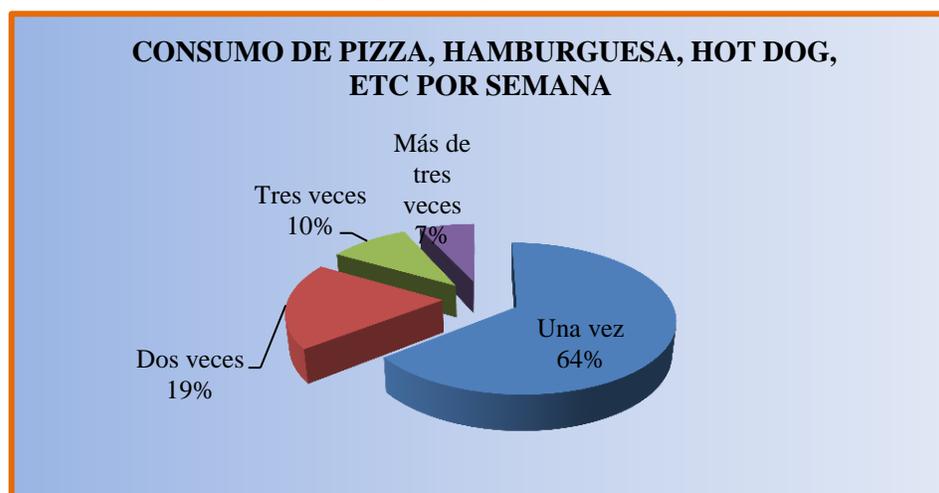


Fuente: Matriz general de encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

El 64% de los encuestados consume al menos una vez por semana pizza, hamburguesa, hot dog, etc. Desafortunadamente estos alimentos van ganando terreno en nuestra sociedad debido a la propaganda de un estilo de vida que no siempre corresponde a nuestra cultura.

GRAFICO N° 28



Fuente: Matriz general de encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

Los porcentajes reflejados en el gráfico N° 29 se dan porque hay niños que realizan más de una actividad pero analizando cada actividad tenemos que el 17% de los niños duermen durante el fin de semana menos de una hora en su mayoría, el 72% de los niños juega durante el fin de semana un promedio de entre 2 y 4 horas teniendo en cuenta que aquí se consideran los videojuegos también, el 40% ve televisión en su mayor parte entre 2 y 4 horas, el 47% hace los deberes en su mayoría entre 2 y 4 horas también.

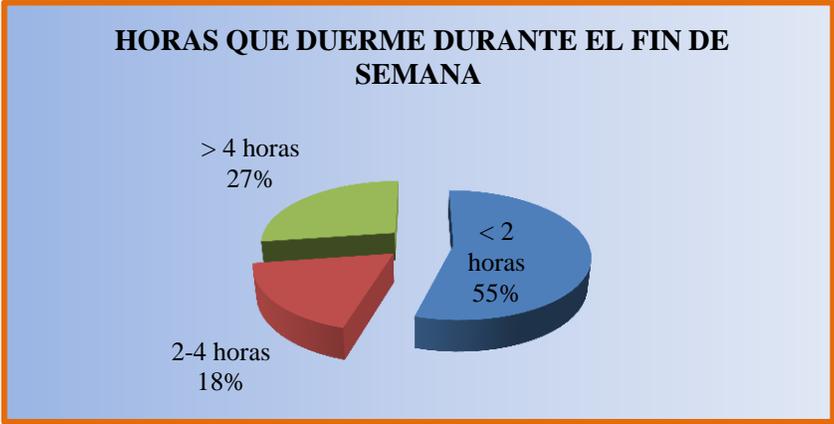
GRAFICO N° 29



Fuente: Matriz general de encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

GRAFICO N° 30



Fuente: Matriz general de encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

GRAFICO N° 31



Fuente: Matriz general de encuestas Elaborado por: Ana Cristina Delgado

GRAFICO N° 32



Fuente: Matriz general de encuestas Elaborado por: Ana Cristina Delgado

GRAFICO N° 33



Fuente: Matriz general de encuestas Elaborado por: Ana Cristina Delgado

Los niños consumen en un 50% mucho líquido, si bien es un porcentaje representativo falta educar a la niñez en la importancia de la ingesta de líquidos. La mayor cantidad de niños consume jugos naturales lo cual en nuestro medio significa ingesta de azúcar también.

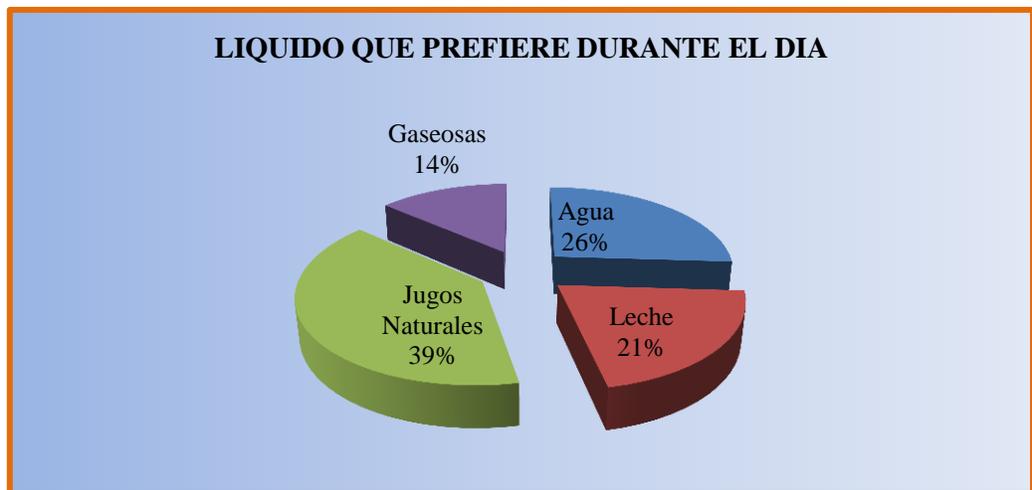
GRAFICO N° 34



Fuente: Matriz general de encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

GRAFICO N° 34

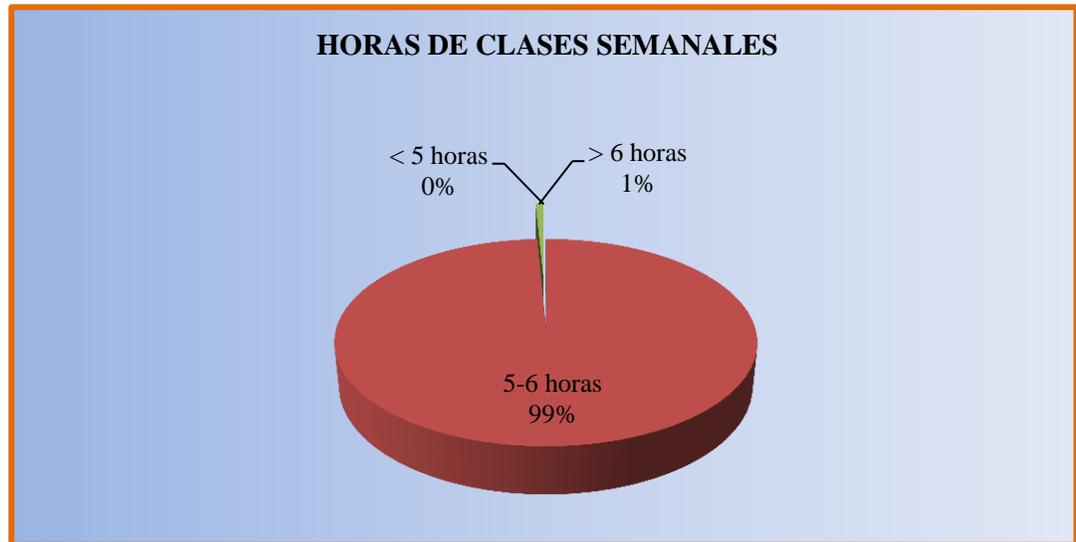


Fuente: Matriz general de encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

Dentro de las actividades escolares el 99% de los niños asiste a la institución educativa entre 5 y 6 horas diariamente.

GRAFICO N° 35

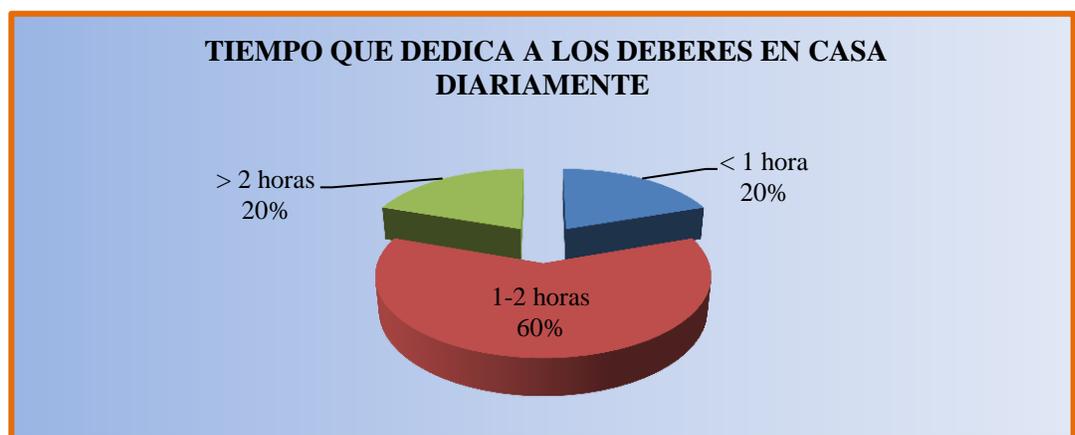


Fuente: Matriz general de encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

El 60% de los niños dedica entre 1 y 2 horas diarias a la elaboración de deberes en casa.

GRAFICO N° 36



Fuente: Matriz general de encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

A pesar de que una de las metas del Plan Nacional para el buen vivir es aumentar las horas de actividad física, el 60% de la población encuestada realiza cultura

física dos horas por semana. Debemos anotar que al 86% de los niños les gustaría tener más horas de cultura física pues en su mayoría la consideran un espacio de esparcimiento y hay conciencia plena de que es bueno para la salud y el desarrollo corporal.

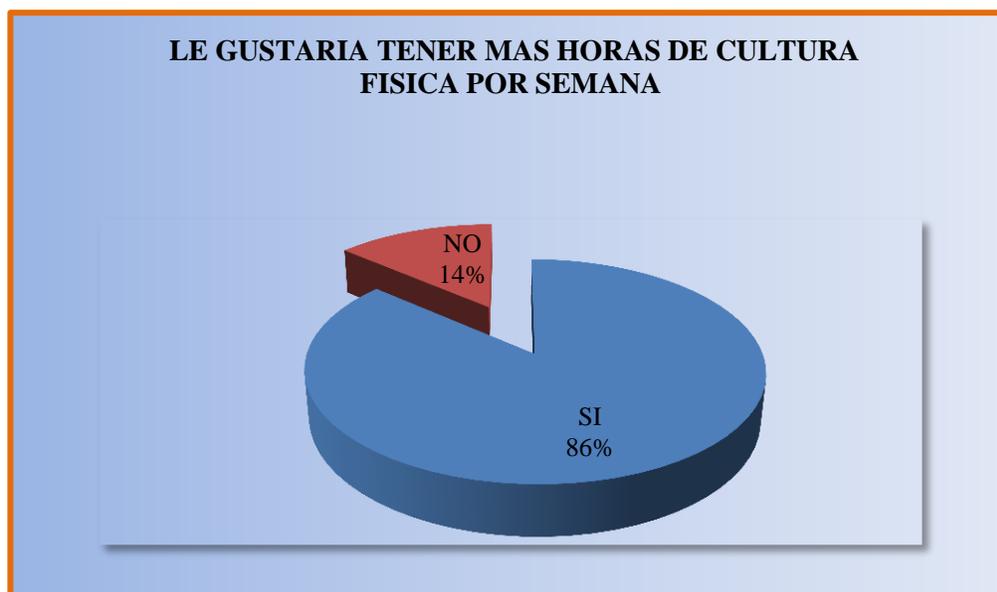
GRAFICO N° 37



Fuente: Matriz general de encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

GRAFICO N° 38



Fuente: Matriz general de encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

GRAFICO N° 39



Fuente: Matriz general de encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

El porcentaje menor de niños que no desea más horas de cultura física lo hace porque considera las clases aburridas en un 67%, y el 33% restante piensa que el profesor es bravo.

GRAFICO N° 40

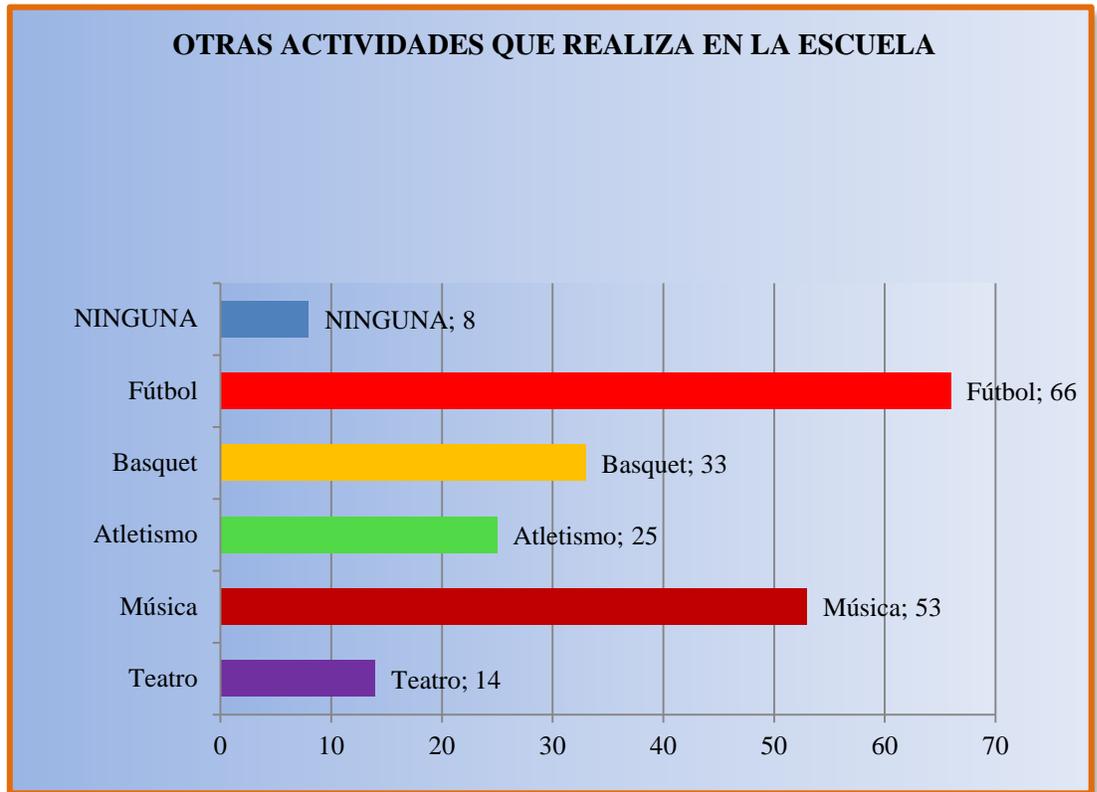


Fuente: Matriz general de encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

En el gráfico N° 41 observamos que dentro de las actividades que realizan los niños en la escuela un porcentaje importante lo dedican a actividades de carácter deportivo, seguido de actividades artísticas, el factor común es que las actividades que realizan lo hacen un promedio de 1 a 2 horas diarias.

GRAFICO N° 41



Fuente: Matriz general de encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

GRAFICO N° 42



Fuente: Matriz general de encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

GRAFICO N° 43



Fuente: Matriz general de encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

GRAFICO N° 44



Fuente: Matriz general de encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

GRAFICO N° 45



Fuente: Matriz general de encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

GRAFICO N° 46

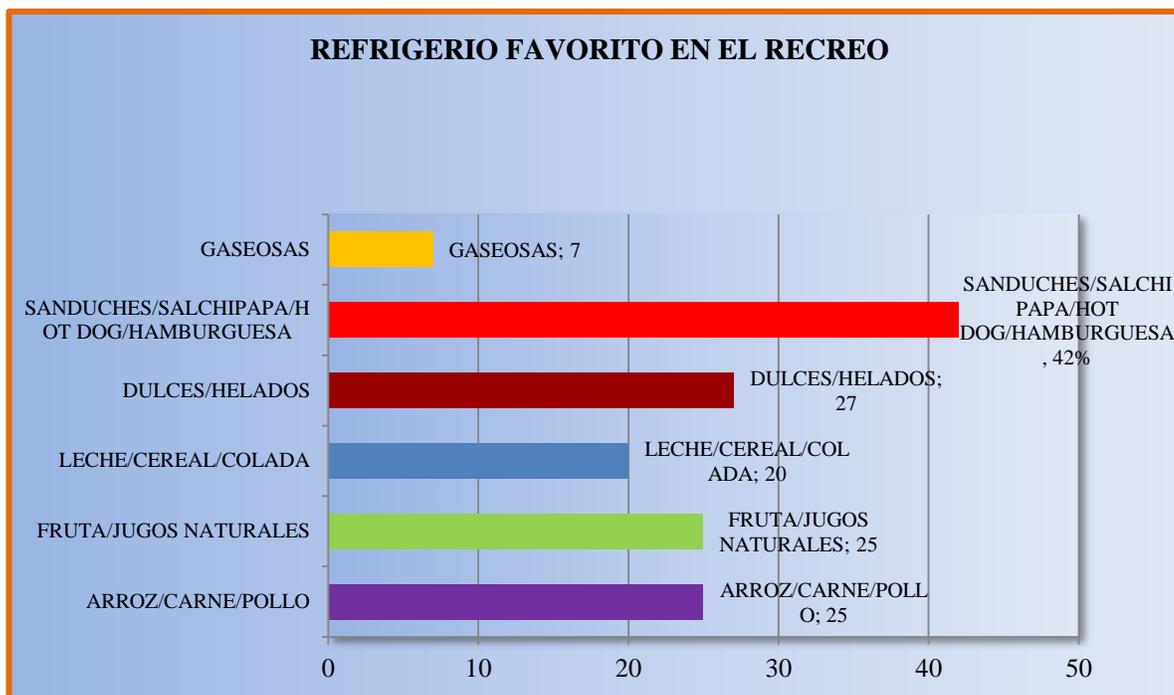


Fuente: Matriz general de encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

Los refrigerios favoritos consisten en “comida chatarra”, dulces, helados; aunque existe un porcentaje representativo que prefiere jugos naturales, leche, cereal, colada. Los niños cuya preferencia es arroz, carne o pollo es porque reciben el refrigerio en la escuela, ellos no lo compran. El 67% de los encuestados compran el refrigerio en el bar de la escuela (Gráfico N° 48).

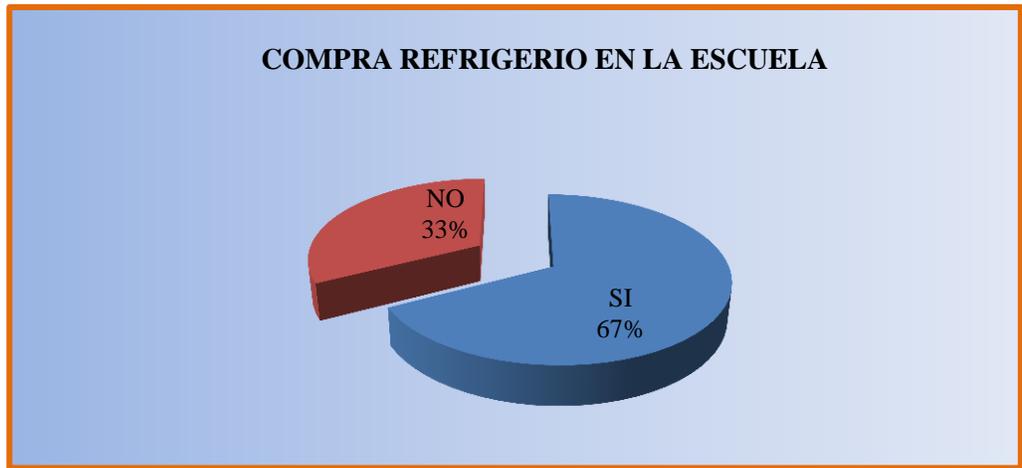
GRAFICO N° 47



Fuente: Matriz general de encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

GRAFICO N° 48

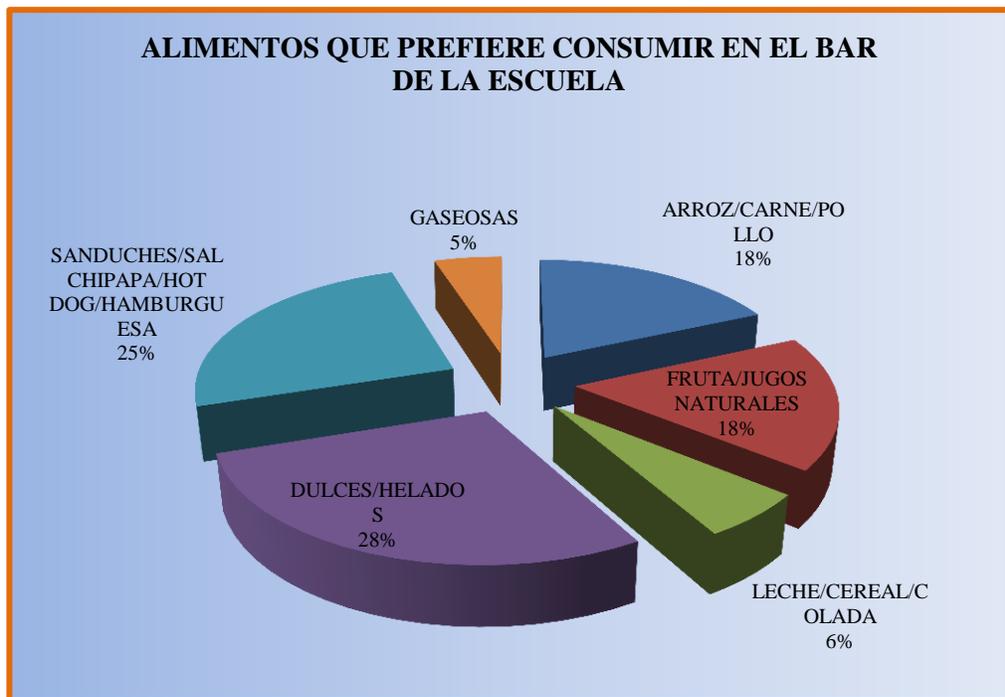


Fuente: Matriz general de encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

Y nuevamente podemos apreciar la preferencia de los niños por alimentos que no contribuyen a una vida saludable, siendo una prioridad que se siga con la campaña de eliminar de los bares escolares estos tipos de alimentos pues ellos constituyen el 58% por ciento de la preferencia de los niños.

GRAFICO N° 49



Fuente: Matriz general de encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

Tan solo el 27% de los niños hace siesta por la tarde, sería importante que la siesta constituya un complemento de descanso pues los niños no están durmiendo las horas de sueño necesarias para su edad.

GRAFICO N° 50

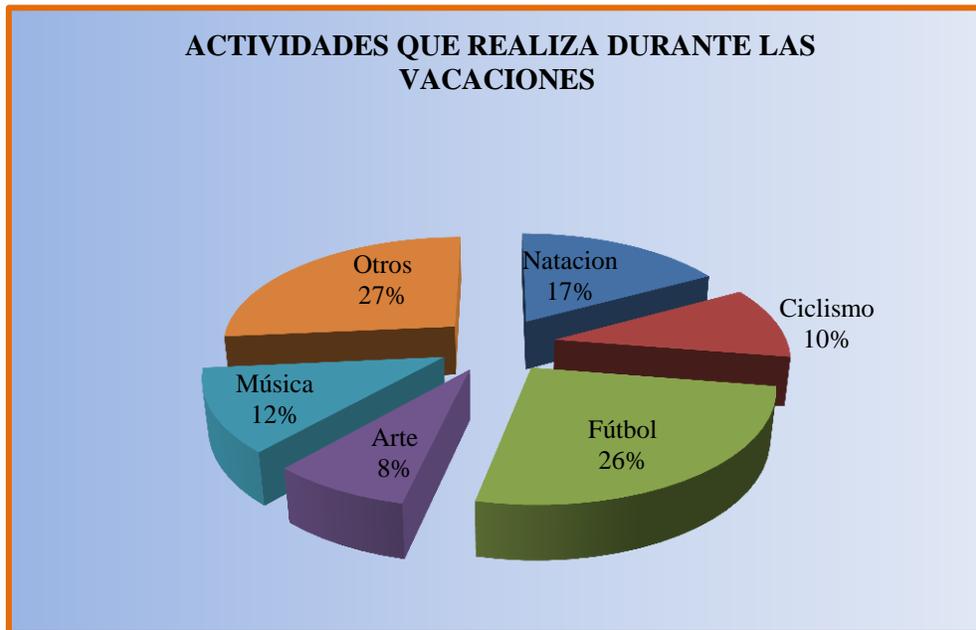


Fuente: Matriz general de encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

Las actividades vacacionales que prefieren los niños son las actividades deportivas, nuevamente ocupando un segundo lugar las actividades artísticas.

GRAFICO N° 51

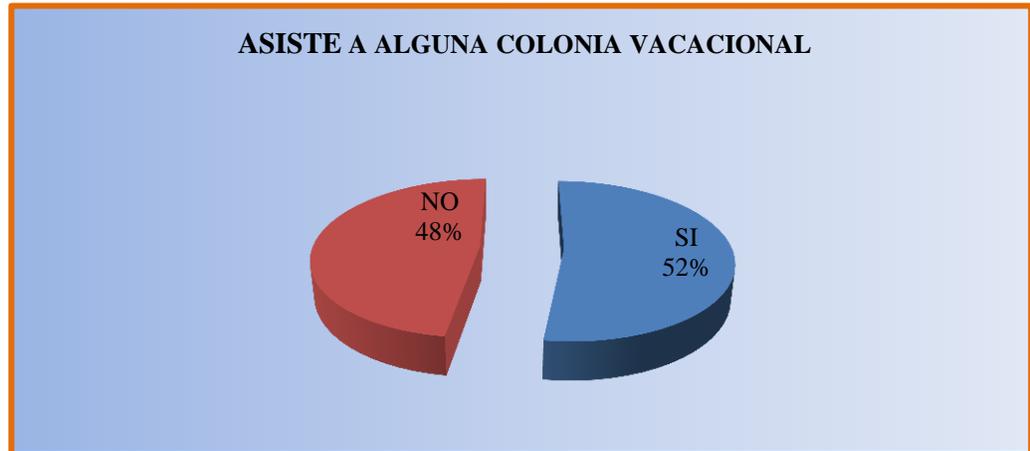


Fuente: Matriz general de encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

El 52% de los niños si asiste a colonias vacacionales, lo que demuestra el auge que tienen estas actividades y su constante crecimiento gracias a la variedad de ofertas que existen en la actualidad.

GRAFICO N° 52

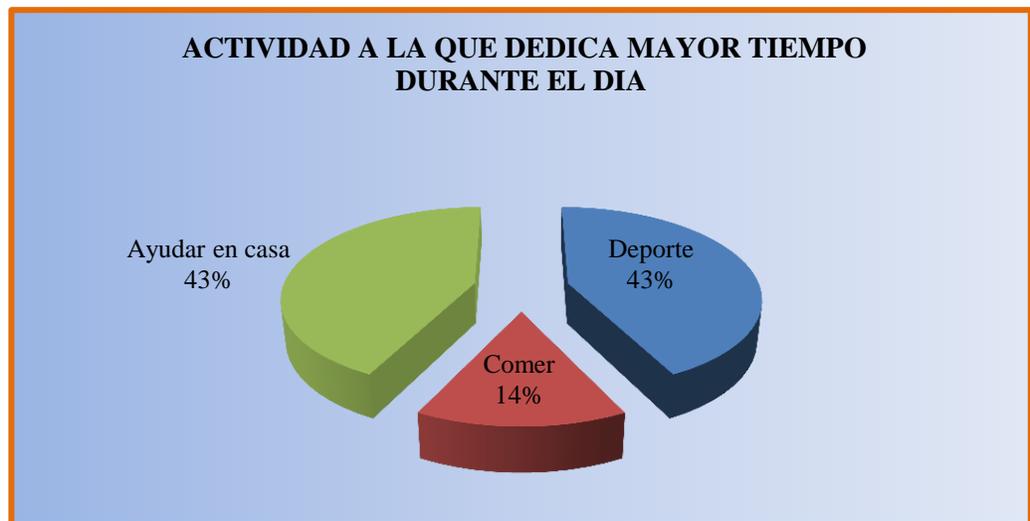


Fuente: Matriz general de encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

Durante las vacaciones el 43% de los encuestados dedican mayor tiempo a ayudar en su casa y a hacer deporte en el mismo porcentaje.

GRAFICO N° 53



Fuente: Matriz general de encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

El 77% de los niños practica algún deporte durante las vacaciones y el 23% restante no lo hace por falta de tiempo en primer lugar y luego por su situación económica, pues hay la percepción actualmente que el deporte solo puede ser practicado en las academias.

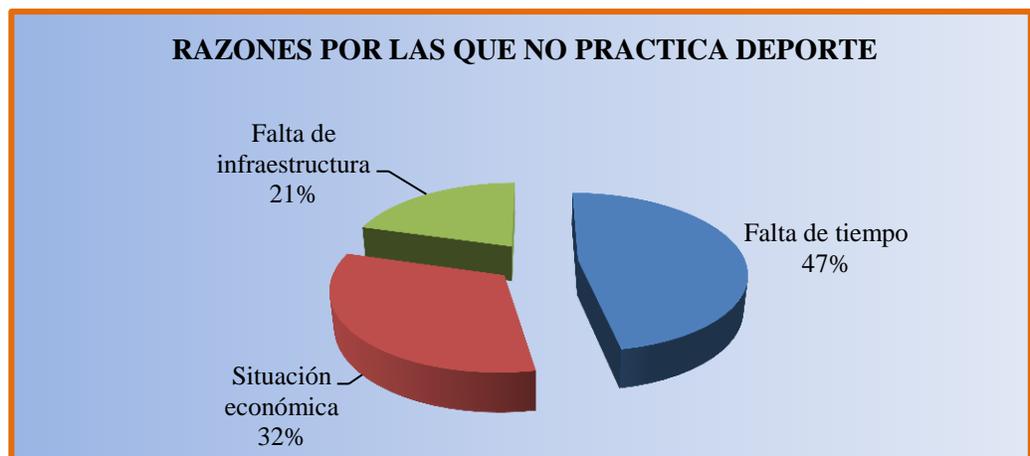
GRAFICO N° 54



Fuente: Matriz general de encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

GRAFICO N° 55



Fuente: Matriz general de encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

CAPITULO IV: PROPUESTA: PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA PARA LA PREVENCION DE OBESIDAD EN NIÑOS DE EDAD ESCOLAR

4.1. RELACION ENTRE LA ACTIVIDAD FISICA PRACTICADA EN LA INFANCIA Y EFECTOS SOBRE LA SALUD.

Como se citó con anterioridad en el presente estudio es en la etapa de la niñez, que el niño comienza a establecer patrones de conducta y comportamiento más firmes, por lo tanto si partimos de esta concepción es en la infancia que se deben establecer patrones de práctica de actividad física. La actividad física practicada en la infancia ayuda a los niños a desarrollar destrezas físicas, hacer ejercicios, entablar amistades, divertirse, aprender a jugar como miembro de un equipo y a jugar con honestidad, incrementa también su autoestima, es por ello que la actividad física está ligada a la salud desde que se la incluyó en las planificaciones educativas. En los últimos años esta relación se ha ido incrementado producto de las transformaciones que las sociedades desarrolladas han sufrido.

A través de los años, los problemas de salud han cambiado, la desnutrición ha dado paso al sobrepeso y a la obesidad, así como las enfermedades cardiovasculares han relegado a las enfermedades contagiosas. El concepto de salud ha cambiado debido a esta transformación, ya no es aquel que consideraba la salud como la ausencia de enfermedad, ahora es un concepto más amplio y dinámico, que se orienta a la promoción de estilos de vida más saludables. Cuando se considera la salud como lo establece la Organización Mundial de la Salud “el completo estado de bienestar físico, psíquico y social”¹⁰, es necesario valorar el ámbito social en el que las personas se relacionan como el principal elemento de acción. El cambio en el concepto de la salud orientado hacia la promoción de ambientes saludables supone una transición del trabajo individual de los médicos al trabajo en equipo multidisciplinario, que promueva la participación de la comunidad y estimule el sentimiento de autorresponsabilidad.

Este nuevo enfoque de la salud, supone un nuevo planteamiento para la escuela e influye en la elaboración de las planificaciones en el área de cultura física. Dichos

¹⁰ Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud (OMS)
<http://www.who.int/diephysicalactivity/childhook/es/>. Accesado el 2 de junio del 2012

planteamientos ya fueron recogidos en el Plan Nacional para el buen vivir 2009-2013¹¹, que dentro de sus principios educativos, señala como objetivo N° 2 “Mejorar la capacidad y potencialidades de la población”; y como objetivo N° 3 “Mejorar la calidad de vida de la población” a través de su política de “promover prácticas de vida saludables en la población”.

La escuela por lo tanto tiene la obligación permanente de adaptarse a las circunstancias, inquietudes, y problemas de la sociedad en la que está inmersa. Uno de los principales problemas de Salud Pública en las últimas décadas es el sobrepeso y la obesidad y su prevalencia está aumentando en las poblaciones infantiles de todo el mundo. Según la OMS, la obesidad es la enfermedad metabólica más prevalente en los países desarrollados y la ha descrito como una *epidemia*. Tanto el sistema educativo, como los profesionales de la Cultura Física no podemos dar la espalda a este problema.

Es necesario establecer programas de actividad física que contribuyan a la formación integral del niño como persona, física, moral e intelectualmente. Los beneficios de la actividad física en los niños que se generan son:

- Beneficios físicos, mentales y sociales para la salud durante la infancia.
- Beneficios para la salud que se derivan de la práctica de la actividad física los cuales se transfieren a la edad adulta.
- La conducta que se forma del hábito de práctica de la actividad física saludable, se mantiene hasta la etapa adulta.

En el Capítulo I del presente estudio se ha hablado de los beneficios que se generan de la práctica de actividad física en la infancia, que se resumen en un crecimiento y desarrollo saludables, el mantenimiento del equilibrio calórico, y por lo tanto un peso saludable, la prevención de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares tales como la hipertensión o los altos índices de colesterol en la sangre, y la oportunidad para desarrollar interacciones sociales, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental.

¹¹ ANEXO 2: LINEA BASE DE LAS METAS DEL PLAN NACIONAL PARA EL BUEN VIVIR 2009-2013

A través del deporte y el ejercicio niños, niñas y adolescentes tienen un medio importante para alcanzar el éxito, esto contribuye a mejorar su nivel social, autoestima, sus percepciones sobre su imagen corporal, su nivel de competencia, siendo un factor positivo para aquellos niños que tienen baja autoestima. Los niños y niñas con niveles de actividad más elevados tienen mayores probabilidades de tener un mejor desarrollo cognitivo. La práctica regular de actividad física es importante para mantener un buen estado de salud y prevenir ciertas enfermedades.

La falta de hábitos de actividad física considerada como sedentarismo es uno de los mayores factores de riesgo en el desarrollo de enfermedades cardíacas, este factor sin embargo puede ser modificado, pues al no ser una enfermedad, sino un hábito de vida que aumenta el riesgo de padecer otras enfermedades secundarias, enfermedades cardiovasculares, esclerosís, diabetes, obesidad, etc., es susceptible de cambio.

Por lo expuesto se puede afirmar que la actividad física practicada desde la infancia genera una protección frente a la obesidad; pues al mantener la actividad física durante la niñez se reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares en la edad adulta. Es por ello que padres y maestros deben mantener un rol activo para ayudar a los niños a desarrollar el hábito de la práctica deportiva, participando activamente y proporcionando apoyo emocional, asistiendo a actividades que los niños realicen, tener expectativas realistas en cuanto a su desarrollo, aprender sobre actividad física y apoyar la participación de los niños, sentirse orgullosos de sus actividades, hablar con los niños sobre sus experiencias en el ámbito deportivo, ayudándolos a manejar decepciones o pérdidas a través del buen comportamiento como espectadores. El apoyo que reciban tanto en el hogar como en la escuela es de suma importancia para que desarrollen capacidades para una vida exitosa, pues las lecciones aprendidas durante la niñez dan forma a valores y comportamientos en la etapa adulta.

4.2. TEORIAS DE LA ACCION RAZONADA Y LA CONDUCTA PLANIFICADA.

La predisposición a valorar la actividad física como medio para conseguir consecuencias consideradas saludables es definida como la actitud hacia el resultado. La actitud hacia

el proceso en cambio es la predisposición a valorar la práctica de actividad física en sí misma.

Los efectos beneficiosos que la actividad física puede tener en la salud de las personas contribuyen en la sensación subjetiva de la salud y el bienestar. “Los estudios que adoptan una perspectiva terapéutico-preventiva se centran principalmente en analizar adaptaciones orgánicas a distintos niveles de actividad física, mientras que los que se plantean desde la óptica del bienestar y la percepción subjetiva de la salud enfatizan sobre todo la importancia de aspectos vinculados al proceso de práctica, como el autoconocimiento, las relaciones interpersonales y con el medio ambiente o la diversión”¹²

Las actitudes constituyen el nexo de unión entre las concepciones acerca de la actividad física y la intención de llevarla a cabo, por lo que ocupan un lugar de importancia en el estudio y la promoción de la actividad física. De acuerdo con Hagger, Chatzisarantis y Biddle (2002), la Teoría la Acción Razonada (TRA) (Fishbein y Ajzen, 1975) y la Teoría de la Conducta Planificada (TPB) (Ajzen, 1985) son los modelos psicosociales más utilizados para el estudio de las actitudes hacia la actividad física.

En ambas teorías, la actitud representa la evaluación psicológica de un objeto en función de atributos como bien-mal, beneficioso-perjudicial, agradable-desagradable. Según el modelo *expectativa-valor*, el conjunto de atributos dados al objeto de la actitud conforma una predisposición psicológica positiva o negativa del sujeto hacia dicho objeto. Las personas tienen actitudes positivas hacia personas, cosas, situaciones o conductas que creen que tienen atributos positivos y actitudes negativas hacia las que les atribuyen rasgos negativos. En la Teoría de la Acción Razonada (TRA) la actitud y la *norma subjetiva* que es la presión social que el sujeto percibe para realizar o no la conducta, influyen en la intención, considerada el elemento predecible más inmediato del comportamiento. La Teoría de la conducta planifica (TPB) Ajzen 1985 con la inclusión del *control conductual percibido* amplía este modelo, la impresión que el sujeto tiene sobre lo fácil o lo difícil que es desarrollar la conducta. Estudios que

¹² (Pérez Samaniego y Devís, 2003).

comparan la eficacia de ambas teorías respecto a la actividad física demuestran que “la actitud tiene mayor efecto sobre la intención hacia la actividad física que la norma subjetiva y el control conductual percibido”¹³

La Teoría del Intento (TOT) propuesta por Bagozzi y Warshaw (1990) ha puesto en entredicho la relación unidimensional entre actitud y conducta propuesta en la TRA y la TPB; para explicar el comportamiento ante un objetivo que es considerado problemático o difícil de lograr. Según la TOT, hay que diferenciar en estos casos tres tipos de actitudes hacia un mismo objeto:

- la actitud hacia el éxito,
- la actitud hacia el fracaso y
- la actitud hacia el proceso

El éxito y el fracaso se consideran valoraciones referidas a resultados, en cambio el proceso se refiere a las sensaciones o razonamientos que se producen mientras se intenta alcanzar el resultado deseado. La TOT sugiere que las actitudes deben ser consideradas en función del tipo de consecuencias que se espera de la conducta, pero también en relación con el proceso que se sigue para alcanzarlas.

Wankel (1997) propone una distinción entre actitud hacia el proceso y actitud hacia el resultado para aplicar estos modelos teóricos al estudio de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud; y para definir las actitudes hacia la actividad física se distingue entre sus componentes cognitivo y afectivo, tal y como se resume en el cuadro N° 7.

¹³ (Chatzisarantis y Biddle, 1996; Fuchs, 1996; Hagger, Chatzisarantis y Biddle, 2002; Hausenblas, Carron y Mack, 1997).

CUADRO N° 7

	ACTITUDES HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA RELACIONADAS CON LA SALUD	
	ACTITUD HACIA EL RESULTADO	ACTITUD HACIA EL PROCESO
COMPONENTE COGNITIVO	<ul style="list-style-type: none"> -Enfoque terapéutico-preventivo - Prescripción de niveles de actividad física basados en aspectos cuantificables. 	<ul style="list-style-type: none"> - Enfoque orientado hacia el bienestar - orientaciones basada en el autoconocimiento y en el conocimiento de la actividad
COMPONENTE AFECTIVO	<ul style="list-style-type: none"> - Sensaciones más la práctica - Sentimientos de sacrificio, auto superación y victoria - Preocupación por la apariencia - Potencial obsesión por el ejercicio 	<ul style="list-style-type: none"> - Sensaciones durante la práctica - Sentimientos y sensaciones gratificantes con relación a uno mismo, con los demás y el entorno - Sentido lúdico de la actividad

Fuente: Revista de Psicología del Deporte. 2004. Vol. 13, núm. 2, pp. 157-173

Dentro de las actitudes hacia el resultado se destacan: el desarrollo de la condición física, mejorar la apariencia, auto superación y la victoria. El componente cognitivo de la actitud hacia el resultado se relaciona con el conocimiento de las características objetivables y cuantificables de la actividad física relacionada con la salud.

De este componente cognitivo emergen cuestiones sobre la actividad física que se relacionan con el tipo y cantidad de práctica considerada saludable, es decir, con las prescripciones cuantitativas de la actividad física como la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad. Conservar o incrementar el rendimiento personal en estas magnitudes es considerado indirectamente como un indicador de buen funcionamiento orgánico. El componente afectivo de la actitud hacia el resultado está relacionado con las sensaciones producidas tras la práctica. La salud se valora como una meta que se alcanza a través del ejercicio, por lo que la forma en que se mantengan las adaptaciones orgánicas pasa a un segundo término. Por otra parte, la práctica saludable de actividad física se asocia exclusivamente con sensaciones que se obtienen a través del esfuerzo y el sacrificio. Las sensaciones relacionadas con la salud equivalen a las sensaciones que transmiten los logros obtenidos en el rendimiento deportivo, cuya característica es la búsqueda de auto superación y/o victoria. Otro rasgo afectivo de la actitud hacia el

resultado sería la satisfacción por la construcción de una apariencia corporal que se valora socialmente como un reflejo simbólico del estado de salud (Toro, 1996).

Dentro de la actitud hacia el proceso se consideran consecuencias más o menos importantes de la práctica: la mejora de la condición física, la victoria o cualquier otro resultado de la actividad física, pero no le dan su sentido último, el cual viene proporcionado por la vivencia de la apropiada práctica. El componente cognitivo se relaciona con el autoconocimiento y el conocimiento de la práctica.

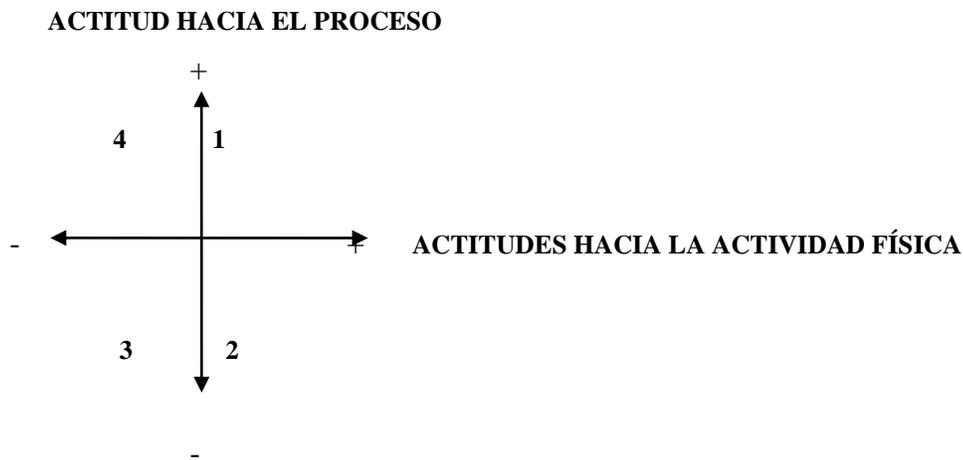
“El punto de partida para conocer las relaciones entre la actividad física y la salud no son sus características objetivas, sino los gustos, capacidades, posibilidades y preferencias de las personas y los grupos que la practican”¹⁴. En función de la capacidad para mejorar la condición física y del bienestar que produce su práctica, la actividad física se considera saludable. No implica sin embargo un nuevo tipo de actividades, sino hacerlas de un modo distinto, centrado en las vivencias relativas a la práctica más que en la medición y comprobación del rendimiento físico. Estas consideraciones ponen énfasis en la importancia de una realización segura de la práctica que evite riesgos en lo posible y consecuencias negativas de formas inadecuadas, compulsivas o adictivas de actividad física (Boone, 1994).

Las experiencias satisfactorias que se producen con la práctica están relacionadas con el componente afectivo. Sin embargo, la experiencia subjetiva de satisfacción o bienestar o hace la actividad física una práctica saludable necesariamente, puesto que entre las formas de actividad física hay algunas que son contraproducentes para la salud y sin embargo pueden proporcionar sensaciones gratificantes a quien las realiza (Pérez Samaniego y Devís, 2003). Desde un punto de vista de salud, las propias sensaciones deben ser valoradas en su conjunto en función de su relación con el bienestar individual y social (Devís, 2001; Downie, Fyfe y Tannahill, 1990). Sensaciones corporales como la fatiga moderada, el estiramiento, la relajación, así como la comunicación con otras personas, el humor, el espíritu lúdico, el reconocimiento y aceptación del propio cuerpo

¹⁴ Pérez, V. y Devís, J. Conceptuación y medida de las actitudes hacia la actividad... 160 Revista de Psicología del Deporte. 2004. Vol. 13, núm. 2, pp. 157-173

y el de los demás o el disfrute del medio ambiente serían algunas sensaciones saludables vinculadas al proceso de práctica (Fox, 1991; Stathi, Fox y McKenna, 2002).

La actividad física y la salud pueden entenderse, sentirse y llevarse a cabo de distintos modos, tal y como lo refleja la siguiente figura: *Relación entre la actitud hacia el resultado y la actitud hacia el proceso.*



Fuente: Pérez, V. y Devís, J. Conceptuación y medida de las actitudes hacia la actividad...Revista de Psicología del Deporte. 2004. Vol. 13, núm. 2, pp. 157-173 161
Elaborado por: Ana Cristina Delgado

Tratándose de aspectos diferenciados una persona puede mantener actitudes positivas y/o negativas hacia el resultado y/o proceso. Así aparecen cuatro marcos referenciales de actitudes hacia la actividad física y la salud. El primer cuadrante correspondería a aquellas personas que tienen actitudes positivas hacia el resultado y hacia el proceso, es decir personas cuya predisposición positiva hacia la práctica es acorde con su predisposición positiva hacia las consecuencias que esperan obtener de la misma. Los cuadrantes dos y tres, implicarían que las actitudes hacia el proceso y hacia el resultado no concuerdan. El segundo en cambio implicaría una valoración positiva del resultado y negativa del proceso, mientras que el tercero, por el contrario, se caracteriza por una actitud positiva hacia el proceso y negativa hacia el resultado. Por último el cuarto corresponde a personas con actitudes negativas tanto hacia el proceso como hacia el resultado.

El problema radica en descubrir si la distinción entre actitud hacia el proceso y actitud hacia el resultado tiene reflejo empírico. Desde un punto de vista del desarrollo de actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud, este perfil actitudinal sería tan susceptible de tratamiento como el de la población sedentaria, aunque la naturaleza de la intervención tendría un carácter distinto.

En resumen la promoción de la práctica de actividad física relacionada con la salud debería enfatizar el desarrollo de la actitud hacia el proceso. La labor tradicionalmente prescriptiva de los expertos y expertas en actividad física debería reconsiderarse en este contexto.

4.3. Modelo de socialización del comportamiento del niño.

El proceso de socialización del niño depende principalmente de la estructura familiar, siendo un factor importante la cultura también.

La socialización del niño comienza con su madre, padre, hermanos, es decir los factores importantes para desarrollar su interacción social son la familia y las instituciones como guarderías, preescolares, escuelas, etc.; el desarrollo del niño en todos los aspectos va de la mano con estas instituciones ya que son de gran importancia pues lo encaminan en el desarrollo social que va adquiriendo, lo más importante en la etapa inicial del niño es la vida afectiva, los vínculos afectivos que el niño establece con la familia o personas que lo cuidan son una base importante para sus primeras relaciones sociales; el vínculo que crea con este grupo de personas es llamado “apego”.

Esta socialización en la etapa de la niñez es afectada por la cultura, las escuelas también pueden tener efectos tanto positivos como negativos, las variables que influyen en los efectos que puedan tener en los niños son la preparación de los maestros/as, la organización, el número de niños que se encuentran en el lugar, los recursos materiales con los que cuentan, entre otros. La socialización es la etapa de adaptación, el niño se adaptará y esto se relaciona directamente con su desarrollo individual.

El niño adopta modos de comportamiento social fundamentales y en ocasiones persistentes en el período de la infancia, estos se dan mediante el aprendizaje por

refuerzo o por imitación de las personas que constituyen un modelo con las que se identifica, por eso es muy importante el ejemplo.

Entre los seis y diez años se dan cambios funcionales que completan la coordinación motriz, que le permite al niño importantes progresos en la escritura, dibujo, juego, manualidades, etc.

El niño adquiere propiedades de percepción en el aspecto cognitivo como la detallista, crítica y analítica, que hacen al niño crítico y observador. Su percepción es menos selectiva y basada en posturas, sentimientos, deseos y necesidades previas. Analítica pues tiene habilidad para la planificación y sistematización de su observación, capta con facilidad las relaciones lógicas entre las diversas partes de un todo, así como para hallar la síntesis o reconstrucción de las partes para formar un todo.

Hay un avance notable en la percepción del espacio y el tiempo, evalúa más acertadamente las distancias y una mejor localización de las posiciones topográficas y distinción derecha-izquierda. El niño codifica o interpreta la información del ambiente natural y espontáneamente, pero su interpretación cambia con la edad.

En los primeros años de la escuela los niños desarrollan un cierto apego con sus profesores, ellos juegan un papel dominante durante esta etapa de la vida. La necesidad de formar vínculos de amistad, unión e intereses comunes se desarrolla a partir de los ocho años. En esta fase la aparición de la actitud crítica influye un poco pues lleva al niño a una mejor apreciación de los valores en sus compañeros y de la necesidad de relación y cooperación entre ellos. La aparición de grupos homogéneos es de gran importancia en el proceso de socialización, los grupos son semejantes en lo que se refiere a sexo y edad, se organizan en torno a determinadas actividades. La importancia de estos grupos que se crean va desde obtener un aprendizaje hasta la formación de la personalidad del niño.

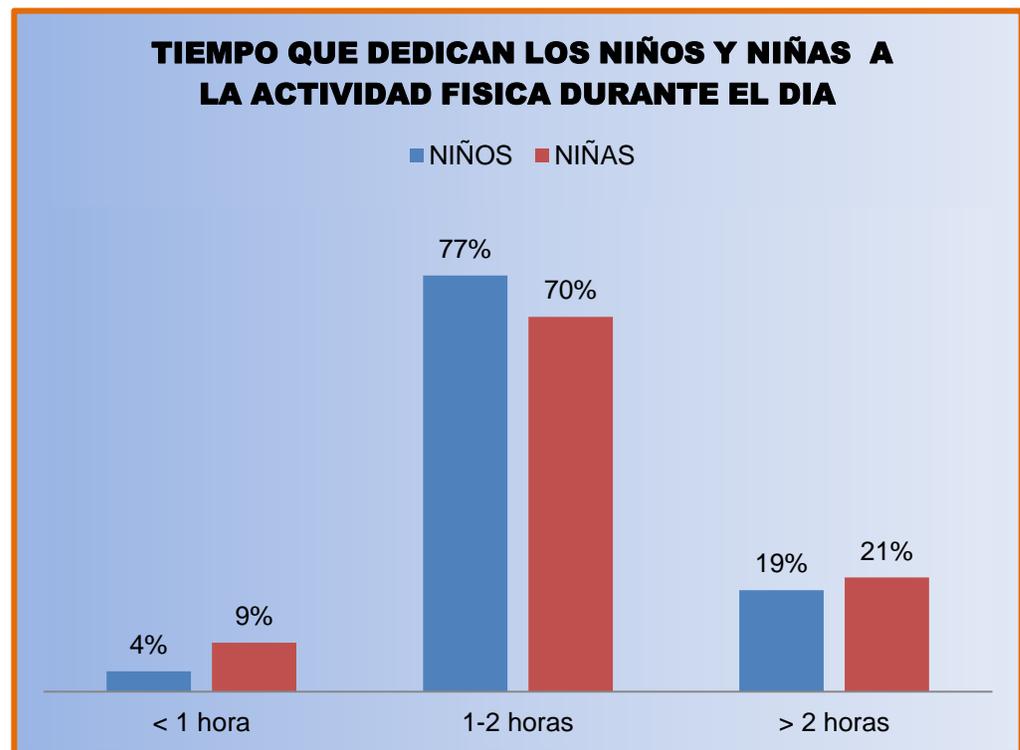
En lo referente a la actividad física, esta va más allá del sistema educativo pues constituye un medio de integración social, la escuela transmite valores positivos para que luego los alumnos los apliquen en la vida, el maestro es el llamado a transmitir: actividad, conceptos, aptitud y procedimientos. La actividad física constituye un

instrumento específico, un medio al alcance del maestro, un recurso en su labor docente, para influenciar, formar y educar al ser humano íntegramente. La actividad física como movimiento voluntario es una unidad orgánica de funciones físicas, que no debe limitarse a la vida escolar, esta debe trascender el ámbito escolar, abarcando a cualquier programa de “movimiento humano” que permitirán al individuo “vivir más y servir mejor” a lo largo de la vida.

4.4. TIEMPO DE PRACTICA PARA LOS DISTINTOS DIAS DE LA SEMANA EN FUNCION DE GENERO

En la muestra objeto de estudio podemos concluir que un mayor porcentaje de niñas hace menos de una hora diaria de actividad física, el 77% de los niños tienen actividad física durante 1 a 2 horas diarias mientras que las niñas lo hacen en un 70%, el 21% de los niños y el 19% de las niñas hacen más de dos horas de actividad física diariamente.

GRAFICO N° 56



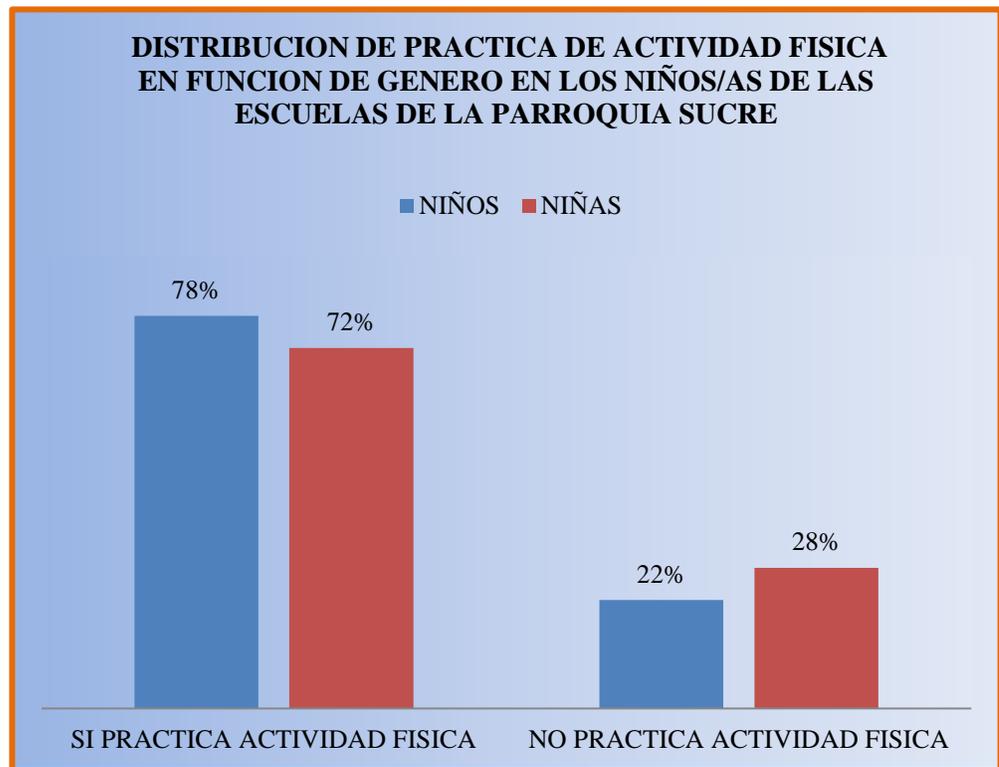
Fuente: Matriz general de encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

4.5. DISTRIBUCION DE PRÁCTICA EN FUNCION GÉNERO.

No hay una diferencia sustancial en la práctica de actividad física pues en términos generales la practican dentro de la escuela y tienen el mismo nivel de carga horaria para Cultura Física.

GRAFICO N° 57

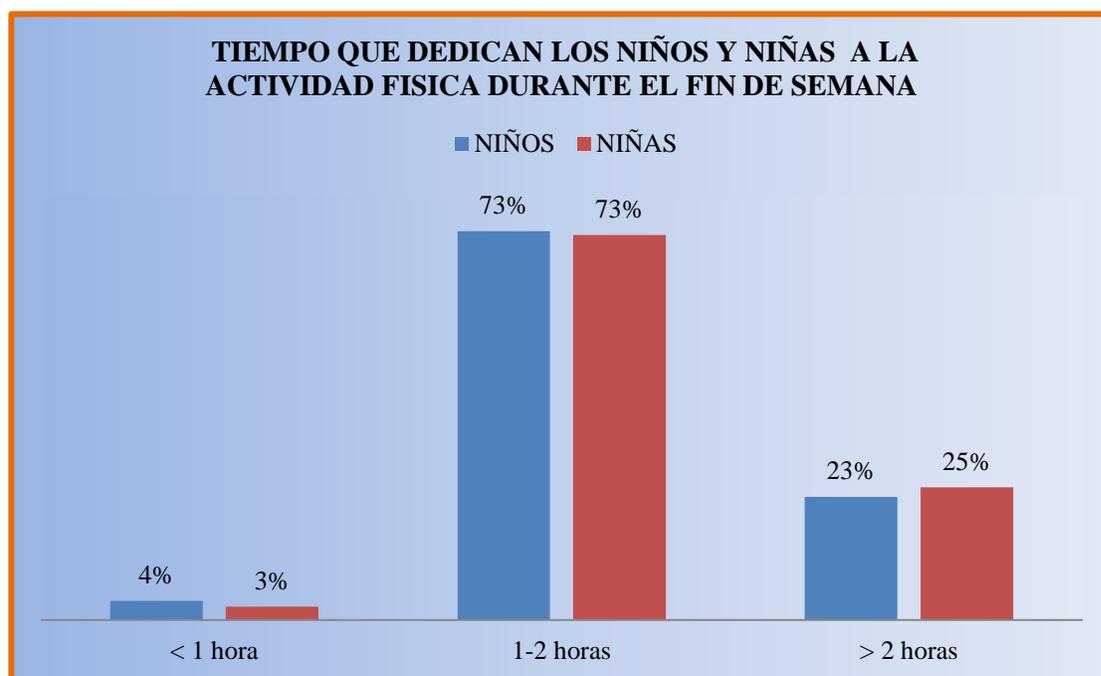


Fuente: Matriz general de encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

4.6. DISTRIBUCIÓN DE PRÁCTICA EN FIN DE SEMANA EN FUNCIÓN DE GÉNERO. Durante los fines de semana se mantiene el patrón de igualdad en la práctica de actividad física.

GRAFICO N° 58



Fuente: Matriz general de encuestas

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

4.7. PROPUESTA. PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FISICA PARA LA PREVENCIÓN DE OBESIDAD EN NIÑOS EN EDAD ESCOLAR

Titulo del proyecto: Capacitación e implementación de programas de cultura física extra escolar, en las escuelas de la Parroquia Sucre de la Ciudad de Cuenca.

Ubicación del proyecto: El presente proyecto es un modelo de desarrollo para las escuelas de la parroquia Sucre del Cantón Cuenca, la misma que de acuerdo a la Ordenanza de División de las Parroquias Urbanas de la Ciudad de Cuenca se delimita de la siguiente manera: “inicia en la intersección de la vereda oriental de la Avda. Unidad Nacional y la Margen Sur del Río Tomebamba, continúa por dicha margen, en sentido oriental hasta encontrar el cruce con la prolongación de la vereda occidental de la Avda. Fray Vicente Solano, siguiendo por esta vereda en dirección sur se tiene la intersección con la margen del Río Yanuncay, aguas arriba por este Río en sentido occidental se llega al cruce con la vereda oriental de la Avda. Loja; desde aquí y en dirección al norte, se empata con la vereda oriental de la Avda. Unidad Nacional y siguiendo esta misma dirección, hasta el lugar de origen”

Tiempo de duración del proyecto: El presente proyecto se desarrollara durante un año lectivo calendario (9 meses).

Tipo de estudio: El presente proyecto busca llegar a un conocimiento deductivo de la realidad actual de la actividad física en las Escuelas de la parroquia Sucre del cantón Cuenca, fomentando así la capacitación a docentes y alumnado del sector en la importancia de la implementación de programas extraescolares de actividad física, enfocándose en el desarrollo y crecimiento de la actividad física así como en la calidad de las prácticas deportivas.

Introducción: Al desarrollar el presente estudio se ha constatado que el sobrepeso y la obesidad ya no son solo el producto de malos hábitos alimenticios sino el resultado de un entorno que los promueve, al que se lo ha dado en llamar “ambiente obesigénico”, el cual se conforma de varios factores entre los cuales se resalta la falta o disminución del hábito de actividad física constante, la publicidad dirigida a los niños de productos alimenticios que no son recomendables que producen malos hábitos de alimentación a muy temprana edad, el predominio dentro de las escuelas de alimentos y bebidas con altos contenidos calóricos a pesar del esfuerzo del gobierno de que se erradiquen estos alimentos de las escuelas en nuestro país, las bebidas azucaradas, la desorientación generada por la publicidad de alimentos procesados que reemplaza la información nutricional y útil para el consumidor que debería incluirse en el empaque de los productos.

La epidemia de sobrepeso y obesidad que crece a nivel mundial, no podrá ser modificada en tanto no se modifique el entorno que la produce, de nada valen las campañas dirigidas a tratar de modificar hábitos individuales, en donde la falta de actividad física es un factor determinante ya que promueve salud, reduce el riesgo de obesidad y mejora el comportamiento académico de los estudiantes.

Objetivo General: Implementar y fortalecer programas de cultura física extra escolares, logrando un consenso entre instituciones públicas y privadas dejando a un lado diferencias políticas e ideológicas, centrándose en desarrollar la actividad física con un

nivel de compromiso permanente, buscando la actualización de conocimientos y la medición de la calidad de los programas desarrollados.

Objetivos específicos:

- Mejora el entendimiento de la importancia de la actividad física en los niños.
- Proveer información concerniente a la importancia de la actividad física para la salud de los niños durante la etapa escolar.
- Describir las recomendaciones actuales de actividad física para los niños y como pueden lograrlas.
- Proveer información de cómo la actividad física puede ser promocionada efectivamente en los niños dentro de la escuela, el hogar y la comunidad.
- Establecer programas de actividad física después de la escuela, que no se centren solo en niveles competitivos, para cumplir así una de las metas del Plan Nacional para el Buen Vivir, que es incrementar la actividad física en la población.
- Adopción de políticas a nivel local y nacional que desarrollen y promuevan el incremento de la actividad física para programas extra escolares y campamentos vacacionales.
- Identificar y comprender la importancia y los beneficios de la implementación de estos nuevos programas de actividad física.
- Diseñar una capacitación a través de cursos, herramientas tecnológicas, material didáctico, material promocional, instrumentos para evaluación y seguimiento de las competencias del personal capacitado.

- Conformación de grupos de trabajos para la realización de talleres periódicos de capacitación prácticos sobre la importancia de la actividad física, motivando la participación activa de las escuelas para que compartan sus logros y experiencias.

- Evaluar el impacto del programa.

- Reconocimiento a las escuelas que sean modelos de implementación de nuevos programas de actividad física.

CONTENIDOS:

- CAPITULO I. ANALISIS SITUACIONAL

1.1. Introducción a la práctica deportiva.

1.2. La actividad física en la etapa escolar en la Ciudad de Cuenca.

1.3. Identificación del nivel de adopción de los programas extraescolares de actividad física.

1.4. Herramientas disponibles.

1.5. Beneficios derivados de la adopción de programas extraescolares de actividad física en las escuelas.

1.6. Modelos de gestión de programas de actividad física en las escuelas.

- CAPITULO II. FORMACION EN ACTIVIDAD DEPORTIVA

2.1. Medios disponibles para la implementación de programas de actividad deportiva extraescolares en la escuela.

2.2. Evaluación de proyectos.

2.3. Aprendizaje desde la práctica, talleres de proyectos.

2.4. Aplicaciones y propiedades de las diferentes evaluaciones de condición física de los niños/as en la escuela.

2.5. Características generales y aplicaciones de los programas de actividad física a desarrollarse.

2.6. Orientaciones para uso didáctico de los programas.

- CAPITULO III: INTEGRACION E IMPLEMENTACION DE LOS PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FISICA EXTRAESCOLARES.

3.1. La actividad física como un nuevo espacio para la socialización.

3.2. Determinación de la resistencia para la implementación de diferentes programas de actividad física.

3.2. Diseño, implementación y desarrollo de actividades programadas.

3.3. Modelo adecuado de actividad física para la escuela.

Conclusiones.

Recomendaciones.

Anexos.

Incluimos una breve introducción del tema a tratarse en cada uno de los capítulos.

- CAPITULO I: ANALISIS SITUACIONAL.

Introducción: Hoy en día, hay un gran porcentaje de niños con sobrepeso u obesidad y la falta de actividad física contribuye a esta epidemia. La actividad física regular promueve la salud, reduce el riesgo de obesidad y se ha demostrado que contribuye a mejorar el rendimiento académico. El 73% de los niños encuestados hacen deportes, esto nos da un parámetro para aplicar un programa después de la escuela como un entorno interesante para promover la actividad física ya que el mayor porcentaje realiza actividad física entre 1 y 2 horas diarias, este plan extraescolar piloto podría ser aplicado a todas las escuelas.

La falta de actividad física regular durante la niñez como se ha citado durante el estudio, está asociada con una vida menos saludable, incrementos de índices de sobrepeso y obesidad y otras enfermedades no transmisibles. Durante los últimos años las actividades recreativas han cambiado, los niños ocupan cada vez mayor tiempo en actividades sedentarias que han reemplazado a las actividades recreativas que se llevaban a cabo afuera, estas actividades desarrollan adicciones por la televisión, los videojuegos; es necesario por lo tanto “reintroducir” la actividad física en la vida de los niños asociándola con la recreación. La responsabilidad de incrementar los niveles de actividad física es de todos los actores sociales, no podemos discutir sin embargo que una parte muy influyente es la escuela. Por ello es necesario implantar un modelo

adecuado de actividad física en las escuelas de la Ciudad, pues la escuela funciona como un lugar de preparación y solución donde se prepara al niño para la vida competitiva individual, al inicio la actividad física en la escuela sirve como nexo de unión entre el juego que es la actividad social en donde el niño aprende a integrarse, aceptar y desarrollar reglas sociales y el aspecto individualista de la educación.

Los patrones de actividad física establecidos durante la niñez y juventud son importantes para cimentar los hábitos de actividad física en el futuro. En nuestro caso particular estamos a tiempo de establecer hábitos de vida saludable para que los niños del sector no engrosen el porcentaje de aquellos que no tienen actividad física suficiente durante el día.

Los parámetros que arroja la encuestas realizadas en la Parroquia Sucre establecen un promedio de dos horas diarias de actividad física cada día lo cual resulta un parámetro interesante teniendo en cuenta que la meta que se pretende alcanzar para el año 2013 según el Plan Nacional para el buen vivir es de 3.5 horas semanales de actividad física, por ello el modelo deber ser adecuado para cada escuela en particular, utilizando las herramientas con las cuales se puede adaptar un modelo general a las necesidades de cada una de las escuelas.

Se debe incentivar a que cada escuela tenga su propio programa extraescolar de actividad física, la misma que debe ser diversa y no necesariamente a nivel competitivo sino que tenga el propósito de crear un hábito saludable que jugará un rol fundamental en el desarrollo de cada individuo. Hay que insistir en la preparación de los maestros guías de este programa el cual deberá ser dinámico y con carácter pues debe llevar a cabo cambios tratando siempre de estar a la vanguardia del conocimiento o rodearse de personas capacitadas para el efecto, es necesario lograr calidad en los programas para que estos tengan aceptación y sobre todo continuidad.

- CAPITULO II. FORMACION EN ACTIVIDAD DEPORTIVA

Introducción:

Formación: El programa de formación es la parte más importante del modelo que se propone, es ahí donde se debe trabajar con mucha intensidad. Se pueden emplear varios mecanismos o alternativas con la finalidad de recibir la formación adecuada para implementar programas de actividad física extraescolares a continuación se propone lo siguiente:

- Realizar capacitación interna a través de cursos que pueden ser dictados por maestros ya capacitados de cada escuela.
- Solicitar capacitación a instituciones debidamente calificadas que impartan este tipo de conocimiento, de forma rápida y concisa con la finalidad que las metodologías aprendidas sean utilizadas de forma inmediata.
- Utilizar los medios que brinda el estado para encontrar la capacitación adecuada, por medio del Ministerio de Deportes, la Federación deportiva, etc.
- Gestionar la contratación de personal capacitado para que imparta cursos a los maestros, la propuesta de capacitación incluye actividades que se realizarán a través de instructores que estarán en contacto con los cursantes intercambiando con ellos materiales, información, consultas y otros aspectos relevantes en el desarrollo de la capacitación, incluso se puede gestionar instructores especializados a través de plataformas e-learning.

Sería importantes contar con personal debidamente calificado y capacitado en el área, que tengan formación universitaria preferentemente ya que así se pueden desarrollar y crear soluciones dirigidas a solventar las necesidades en la práctica de la actividad física de las escuelas de una forma más técnica. Es menester que cada Director de Escuela, esté buscando la capacitación constante para sus maestros, ya sea a través de medios presenciales, semi-presenciales o a distancia; el personal capacitado deberá retroalimentar al capacitador sobre sus necesidades, es decir solicitar capacitación sobre ciertos temas en donde cree va a necesitar de conocimientos o solicitar información específica y pedirla.

La capacitación debe ser personalizada, es decir especializada de acuerdo a las necesidades de la escuela, de los maestros, de los niños, ya que la actividad física y su nivel de intensidad no es el mismo para todos los niveles ni para todos los niños.

Motivación: Muy importante dentro de la práctica de actividad física es la motivación, ya que se busca que desde un inicio los maestros estén capacitados para poder sembrar en el niño el hábito de la actividad física tan beneficiosa para él, si el maestro está motivado, constituye un ejemplo de motivación y buscará siempre que sus alumnos también lo estén a través del reconocimiento a su esfuerzo y dedicación.

Es importante que los maestros tengan acceso a programas de capacitación de calidad, lo cual requiere cambios a corto o mediano plazo.

CAPITULO III. INTEGRACION E IMPLEMENTACION DE LOS PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FISICA EXTRAESCOLARES

Introducción:

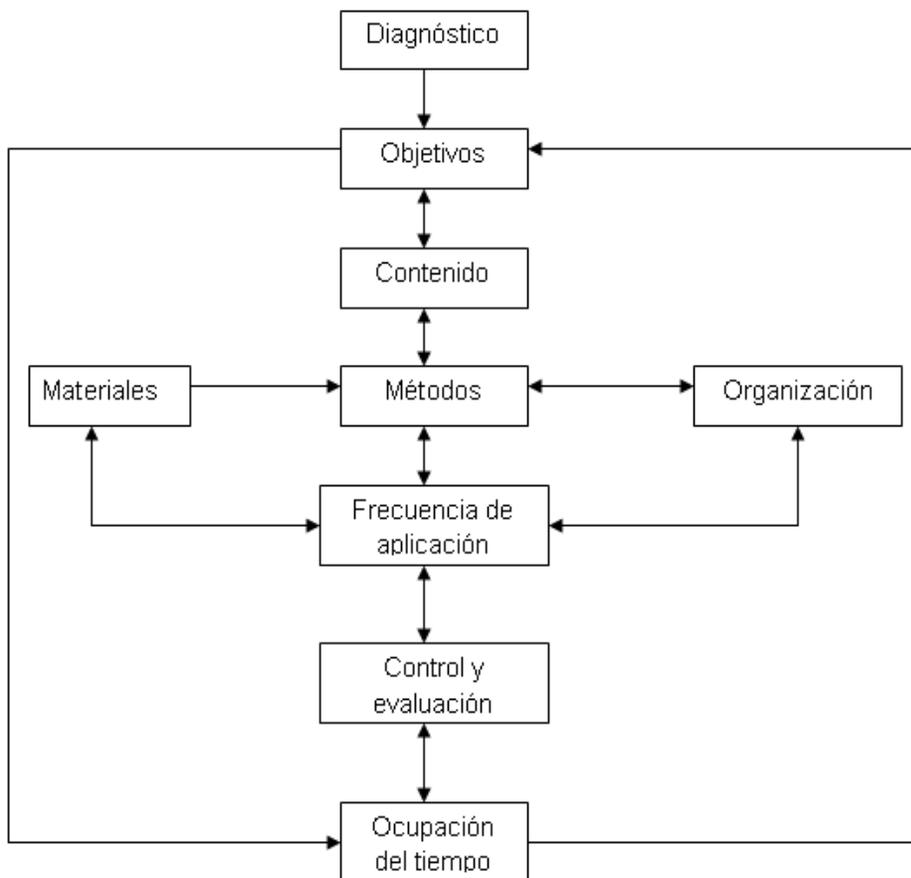
Integración: Para un niño el juego es la máxima expresión, a través de él desarrolla su imaginación, experimenta situaciones nuevas, supera acontecimientos pasados y sobre todo siente una gran satisfacción y placer, hay que respetar el hecho de que para el niño el juego es su trabajo. El juego desarrolla la motricidad gruesa y fina, tiene una importancia vital para su desarrollo físico y emocional.

Como actividad física, podemos pensar en la implantación de programas extraescolares en una escuela que tengan un acercamiento a esta actividad a través del juego, en sus inicios; si los recursos humanos y materiales son adecuados y suficientes, podemos crear un modelo propio, que estará sujeto a necesidades y preferencias específicas en cada caso. En primer lugar se partirá de un análisis de la situación, considerando necesario siempre el apoyo del personal y directivos de la escuela a través de proyectos de innovación y formación.

Es fundamental la evaluación de los procesos, tanto en programas de actividad física como del recurso humano, para estar siempre a la vanguardia de los avances en este campo.

Este tipo de actividades, permiten involucrar al instructor en un proceso activo y personal, a medida que se establece una relación entre las ofertas recreativas y los gustos y preferencias de los niños, lo cual permite que el nivel de participación y satisfacción tenga gran significado para ello.

A continuación se detalla el sistema de actividades, se concreta la actuación del profesor al momento de la planificación y ejecución del sistema de actividades recreativas-deportivas a desarrollarse dentro del programa extra escolar de actividad física.



Fuente: Revista de Psicología del Deporte. 2004. Vol. 13, núm. 2, pp. 157-173

Los objetivos sirven de orientación para los maestros en la aplicación del sistema, proyectando el trabajo del profesor hacia el futuro, ya que expresan las transformaciones que debe lograrse en la participación y retención de niños/as en las actividades elaboradas. El contenido se concreta en las actividades recreativas-deportivas que se ofrecen, así como otros medios que permitan el desarrollo de la misma.

CUADRO N° 8

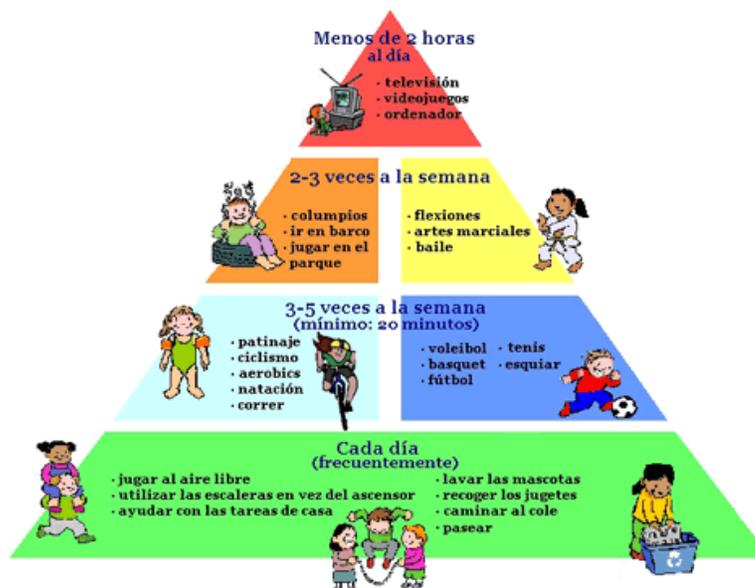
METODOLOGIA CAPITULO	METODOS	TECNICAS	INSTRUMENTOS
CAPITULO I: Análisis situacional y requerimientos	<ul style="list-style-type: none"> - Método científico: Analítico, inductivo, deductivo. Método particular - Recolección de información - Lectura y análisis de información - Trabajo exploratorio preliminar - Recolección de datos - análisis e interpretación de los datos - Presentación de los resultados - Desarrollo del tema 	<ul style="list-style-type: none"> -Recopilación documental - Encuestas - Entrevistas - Observación 	<ul style="list-style-type: none"> - Formularios - Mapas - Muestra
CAPITULO II. Formación y motivación	<ul style="list-style-type: none"> Método científico: lógico- deductivo Método particular: - Explicación de conocimientos - Manejo de programas de actividad física - Preguntas y respuestas - Responder inquietudes y preguntas - Desarrollo del tema 	<ul style="list-style-type: none"> - Test 	<ul style="list-style-type: none"> - Material didáctico
CAPITULO III: Integración y creación	<ul style="list-style-type: none"> Método científico: lógico- deductivo Método particular: - Explicación de conocimientos - Manejo de programas de actividad física - Preguntas y respuestas - Responder inquietudes y preguntas - Desarrollo del tema 	<ul style="list-style-type: none"> - Test 	<ul style="list-style-type: none"> - Material didáctico

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

EJEMPLO DE IMPLEMENTACION DE UN PROGRAMA DE CULTURA FISICA EXTRA ESCOLAR EN LAS ESCUELAS DE LA PARROQUIA SUCRE DE LA CIUDAD DE CUENCA.

El ejemplo de programas escolares de actividad física lo he basado en el desarrollo de los niños acorde a su edad y tomando como referencia la pirámide de actividad física para los niños realizada por el Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de la Organización Mundial de la Salud, se debe tener en cuenta también la dieta equilibrada y aunque es imprescindible no es suficiente, consecuentemente debemos tener en cuenta la importancia de.

- **Moverse cada día:** actividades válidas para padres e hijos como caminar, tareas del hogar, juegos activos o pasear al perro.
- **3-5 veces a la semana** como mínimo 20 minutos cada vez: actividades y **deportes vigorosos** como fútbol, patinaje, ciclismo, natación...
- **2-3 veces a la semana:** actividades para potenciar la **flexibilidad y la fuerza** como baile, flexiones, psicomotricidad, artes marciales...
- **Menos de 2 horas:** ver la televisión, jugar con juegos electrónicos y con el ordenador.



Fuente: Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente (OMS)

CUADRO N° 9

PROGRAMA ESCOLAR DE ACTIVIDAD FISICA			
Grados	Características de la intervención	Actividad física	Observaciones
Segundo de básica	<ul style="list-style-type: none"> - Socialización con el grupo - Conociendo tu cuerpo -Un niño de 6 años de edad debe ser capaz de concentrarse en una tarea durante al menos 15 minutos. - Manipulación de objetos 	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos de presentación - Juegos sensoriales y de conocimiento corporal 	<ul style="list-style-type: none"> -Actividad de integración - Actividad motriz lúdica que permita un primer acercamiento y contacto físico, desarrollar sentimientos de pertenencia al grupo
Tercero de Básica	<p>Desarrollar en los infantes la autoestima y el afán de triunfar.</p> <p>Pueden participar integrantes de la de la familia como apoyo a los niños</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos de afirmación - Juegos de confianza 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicación de reglas sencillas, interrelación reducida, donde se aprende a respetar reglas, auto controlarse, intervenir y colaborar.
Cuarto de Básica	<p>A los 9 años, un niño debe ser capaz de enfocar su atención durante aproximadamente una hora</p> <p>Para el niño, es importante aprender a hacerle frente al fracaso o la frustración sin perder la autoestima.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos de conocimiento - Juegos de comunicación 	<p>Actividad lúdica que desarrolla un nivel de capacidades, que prepara para las disciplinas deportivas.</p>

<p>Quinto de Básica</p>	<p>Fomentar en los infantes el espíritu competitivo, el trabajo en equipo, la camaradería, la voluntad, la responsabilidad, el interés, la decisión, entre otros valores que contribuyen a la orientación rectora de la escuela con los problemas sociales de la comunidad.</p> <p>La aceptación de los compañeros se vuelve cada vez más importante, comportamientos para formar parte de "un grupo".</p>	<p>- Juego de cooperación.</p>	<p>Juego pre deportivo, contiene idea de reglas, técnicas y tácticas del juego completo en equipo</p>
<p>Sexto de Básica</p>	<p>Fomentar en los infantes el espíritu competitivo, desarrollo de habilidades coordinativas y la entrega en función de la salud integral.</p>	<p>- Juegos Colectivos</p>	<p>Actividad aeróbica de tipo recreativo</p>
<p>Séptimo de Básica</p>	<p>Transporte del propio cuerpo durante períodos prolongados de tiempo (patinar, correr, caminar, andar en bicicleta)</p>	<p>- Juegos colectivos - Juegos competitivos - Juegos individuales</p>	<p>Desarrollar la resistencia aeróbica, por ser la cualidad física que más energía consume cuando se practica en esta edad.</p>

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

- CAPITULO V: INVERSION Y FINANCIAMIENTO

5.1. FINANCIAMIENTO

“Es el conjunto de recursos monetarios financieros para llevar a cabo una actividad económica o proyecto, con la característica de que generalmente se trata de sumas tomadas a préstamo que complementan los recursos propios”.¹⁵

Para obtener recursos financieros para proyectos del sector público debe incluirse al gobierno central, provincial y municipal, así como organizaciones gubernamentales que se relacionen con el proyecto a desarrollarse en el caso de este trabajo sería la Federación Deportiva del Azuay por ejemplo.

En el caso de las escuelas particulares el financiamiento a corto plazo se puede obtener por medio de los ingresos que generan los alumnos, siendo este un medio más equilibrado y menos costoso de obtener recursos.

5.2. FUENTE Y USO DE FONDOS

“El gobierno ecuatoriano asignó 4.1 millones de dólares las Federaciones Deportivas del país para financiar el entrenamiento de atletas de élite y masificar la práctica de la actividad física desde edades tempranas. José Francisco Cevallos actual titular del deporte, señala la importancia de trabajar con las federaciones para impulsar la formación de nuevos campeones olímpicos. Con este valor suma 8.9 millones de dólares la asignación del gobierno a la práctica deportiva en el año 2012”¹⁶

Si tenemos en cuenta esta información la fuente de ingresos para el financiamiento de los programas extraescolares de actividad física en las escuelas públicas sería el gobierno a través de la Federación Deportiva del Azuay en este caso; y para los establecimientos particulares serían fondos propios obtenidos a través de los alumnos.

El uso de estos fondos será exclusivamente para los programas de actividad física extraescolar que impulsarán la masificación de la práctica de actividad física desde

¹⁵ BANCO INTERAMERICANO DE DESARROLLO :www.iadb.org/ accesado el 3 de julio del 2012

¹⁶ Ecuador inmediato.com El periódico instantáneo del Ecuador: http://ecuadorinmediato.com/index.php?module=Noticias&func=news_user_view&id=173341&umt=go bierno_asigna_41_millones_dolares_a_federaciones_deportivas : accesado el 3 de julio del 2012

edades tempranas como es la meta que el gobierno pretende alcanzar hasta el 2013 triplicando la cantidad de personas que desarrollan actividad física.

5.3. COSTOS DIRECTOS E INDIRECTOS

Los costos directos son aquellos que tienen una relación directa con los recursos utilizados, que se deriven de la ejecución de una labor claramente asignada. Por ejemplo pago de personas capacitadas, costo de materiales a utilizar, etc.

Los costos indirectos son aquellos que tienen una relación directa con el tiempo en el que se desarrolla el proyecto, no son claramente asignables a una actividad, su influencia en el costo total es difícil de evaluar.

Por ejemplo gastos generales, que se prorratan entre diferentes actividades, y los determinados en proyectos específicos que son considerados solo en ellos, se debe incurrir en estos costos pero son difícilmente identificables, gastos por administración, imprevistos, etc.

5.4. GASTOS ADMINISTRATIVOS

Los encargados del proyecto deben tener cuidado al mirar la planificación y el control de gastos como acciones necesarias para mantener niveles razonables de gastos, en apoyo a los objetivos y los programas planificados. La planificación y ejecución de los gastos debe enfocarse a un mejor aprovechamiento de los recursos limitados. Vistos bajo esta perspectiva, la planificación y el control de los gastos pueden resultar bien sea en mayores o en menores desembolsos. La planificación y el control de gastos deben concentrarse sobre la relación entre los desembolsos y los beneficios derivados de esos desembolsos. Los beneficios deseados deben verse como metas y por consiguiente, deben planificarse suficientes recursos para apoyar las actividades a realizarse.

5.5. COSTOS FINANCIEROS

Los costos financieros son pagos que se generan como consecuencia de contar con fondos para mantener en el tiempo activo que permita el funcionamiento operativo de

los programas. Por ejemplo la inflación es un costo oculto, dado que hace perder el valor del dinero, se debe tener en cuenta por lo tanto la variación periódica de precios en el diseño de los proyectos.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES:

La investigación se realizó en la parroquia Sucre del Cantón Cuenca, provincia del Azuay, luego de realizada la misma se ha llegado a las conclusiones que se detallan a continuación:

- Una característica importante del área de estudio es que se encuentra en el sector urbano del cantón Cuenca, por lo tanto su densidad de población es alta, es un sector que está dotado de infraestructura y recursos para la supervivencia de las personas; en cuanto a la educación tiene una cobertura del sistema de educación pública de un 64,3% y el 95.1% de la población comprendida entre 6 y 12 años asiste a la formación primaria según datos proporcionados por el INEC, el porcentaje de personas que usan tecnologías de información y comunicación oscila entre el 40.9% y el 67.2%, los hogares con viviendas propias llegan a un 40.7%, los servicios públicos básicos (luz, agua, escusado, eliminación de basura por carro recolector) alcanza un 70% de cobertura,
- La población comprendida entre los 6 y 12 años de la parroquia Sucre representa el 8% de la población de la parroquia, de este grupo poblacional el 99% asiste a establecimientos de educación regular.
- En lo que respecta a la información general de las escuelas en el sector, se identificó que el 56% de las escuelas del sector son fiscales y el 44% de escuelas son particulares, y en la muestra analizada el 56% del alumnado corresponde a los niños y el 44% a las niñas.

- Los parámetros considerados para categorizar a las escuelas nos han permitido establecer que la escuela con mayor número de alumnos es la Escuela Bilingüe Interamericana a la que existe el 24% de alumnos entre 6 y 12 años de la parroquia Sucre, seguida por la escuela Panamá a la que corresponde el 18% de los estudiantes, la escuela San Martín es la más pequeña correspondiéndole el 1% de los estudiantes del sector.
- El 56% de las escuelas en las que se realizó las encuestas tienen infraestructura física acorde con los requerimientos de los escolares, mientras que el 44% funcionan en casas que han sido readecuadas para albergar establecimientos educativos, que no tienen ningún tipo de equipamiento, no tienen áreas suficientes para esparcimiento incluso en el caso de la comunidad San Roque salen al recreo al parque junto al atrio de la Iglesia.
- Los niños de 6 a 12 años de la parroquia Sucre realizan actividad física diariamente en un 78% los niños y en un 72% las niñas, lo cual es beneficioso para el desarrollo físico como intelectual de los niños, cabe destacar que el sector en el que se emplazan las escuelas es básicamente clase media por lo tanto los niños asisten a academias deportivas por la tarde y cuando lo hacen asisten entre 1 y 2 horas, el nivel de intensidad no ha podido ser cuantificado pues el análisis de los niños es subjetivo.
- La diferencia entre los porcentajes de práctica deportiva entre niños y niñas no es significativa, pues la actividad física se desarrolla básicamente en las escuelas
- El estudio realizado por la Sociedad Ecuatoriana de la Alimentación y Nutrición (CECIAN) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) demostró que el 21% de los niños y adolescentes escolares de Cuenca tienen problemas de sobrepeso, (el 18%) y obesidad (3%). En el grupo encuestado sin embargo la obesidad se presenta en un 51% y el sobrepeso en un 17%, si bien se realizó un muestro por juicio aplicando las encuestas a niños/as con aparente sobrepeso los resultados arrojan una prevalencia importante de obesidad mórbida lo cual

debería ser considerado como advertencia y analizar las conductas obesigénicas de nuestros escolares. En lo que respecta al análisis del peso basado en percentiles del índice de masa corporal en función de género: los niños tienen mayor grado de obesidad, las niñas mayor grado de sobrepeso, las niñas tienen peso normal en mayor porcentaje también.

- Se ha podido establecer que de los estándares tomados como referencia el 56% de los escolares tiene talla alta y el 39% talla normal, tan solo un 5 % talla baja. De acuerdo al profesor Mitch Blair, de la Royal College de Pediatría y Salud Infantil del Reino Unido “el promedio de la altura de los niño/as ha aumentado de un 1 a 3 cm cada década, durante los últimos 50 años”, una de las razones es la mejor nutrición durante el embarazo y un consumo mayor de vitaminas y minerales, así como el cuidado durante el embarazo. Este estudio puede corroborarse de acuerdo a los resultados obtenidos.
- Los niños del sector duermen entre 1 y 2 horas menos de lo que deberían lo cual puede producir enfado con facilidad, que se vuelva hiperactivo y que llegue a tener comportamientos desagradables por la falta de descanso.
- El 63% de los niños utilizan vehículo para ir a la escuela, pues no siempre se busca la escuela más cercana, sino aquella que cumpla ciertas expectativas que los padres consideran importantes, la falta de uso de bicicleta también se produce por los altos índices de peligrosidad existente y el irrespeto total para los usuarios de bicicleta.
- El 42% de los niños estudiados acumulan entre 1 y 2 horas de actividad física moderada en su tiempo libre, lo cual nos demuestra que los niños con sobrepeso u obesidad no son necesariamente niños “ociosos” sin embargo la falta de actividad puede contribuir como factor de riesgo en su condición, debemos considerar también que hay niños que hacen más de una actividad en su tiempo libre y los resultados en un contexto general demuestran que el mayor porcentaje

de tiempo libre lo utilizan en ver televisión o jugar videojuegos, lo que se considera un riesgo de adicción con consecuencias negativas para los niños, pues dejan de interesarse en relacionarse con otras personas, incluso tienen desinterés en la escuela y en muchas otras actividades, pues no se mueven y tienden a sufrir obesidad, es muy difícil establecer un límite para saber cuando el videojuego se convierte en problema y en cuestiones tales como cuántas horas de juego se convierten en peligro, es muy importante que los padres analicen si hay un cambio de comportamiento en el niño como dejar de lado sus tareas o alejarse de sus amigos por ejemplo. El humano está programado para seguir estímulos y la televisión o la computadora dan la sensación de estar involucrado en algo, pero esta satisfacción puede hacer que los niños se interesen menos por los desafíos diarios de la vida real. En lo que respecta al fin de semana también se da una prevalencia de la televisión como actividad que realiza el fin de semana.

- El ambiente escolar debe propiciar la selección de alimentos saludables, sin embargo dentro de las escuelas hay una amplia oferta de alimentos con alto contenido energético y bebidas azucaradas dentro y fuera de la escuela que se han convertido en causas del sobrepeso y la obesidad, además existe poca disponibilidad de frutas y verduras a pesar que dentro de los alimentos preferidos las frutas y las verduras ocupan un 62% conjuntamente; sin embargo una contradicción es el hecho que si ellos compraran alimentos preferirían los de alto contenido calórico en su gran mayoría. Fuera de la escuela también consumen alimentos considerados “comida chatarra” y esto lo hacen al menos una vez por semana. Cabe anotar que el refrigerio es comprado en la escuela por el 67% de los niños por lo tanto es de vital importancia el control permanente de los alimentos que se expenden en los bares de las escuelas.
- La ingesta de líquido se la realiza principalmente a través de jugos naturales pero desgraciadamente estos son una fuente de consumo de azúcares refinados, por lo tanto responsable de una mayor ingesta calórica.

- Los niños de la parroquia Sucre asisten un promedio de 5 a 6 horas de clase diariamente y el 60% de los niños dedican entre 1 y 2 horas diarias a la realización de deberes en casa.
- Un aspecto positivo es que el 86% de los niños desean tener más horas de cultura física, considerando que el 60% de los encuestados practica 2 horas semanales quiere decir que la mayoría de niños aún disfruta de esta actividad y lo más importante que la consideran un espacio de esparcimiento con conciencia plena del valor que tiene para el desarrollo corporal y la salud.
- Dentro del 14% de niños que contestó que no le gusta las clases de cultura física desafortunadamente el 67% de ellos piensan que las clases son aburridas y el 33% restante piensan que el profesor es bravo; en los niños en la edad escolar es fácil crear un condicionamiento que cree en ellos un comportamiento difícil de modificar, en este caso un rechazo o bloqueo completo hacia la actividad física, es por esto la importancia de la constante preparación y la utilización de adecuadas herramientas pedagógicas para el acercamiento a los niños. Las actividades que realizan en la escuela son en su mayoría de carácter deportivo.
- El porcentaje de niños que realiza una siesta por la tarde es tan solo el 27%, a pesar de que la siesta se considera siempre y cuando esta sea breve un necesario descanso para comenzar las actividades vespertinas.
- Durante el período vacacional se da también la prevalencia de las actividades de carácter deportivo ya que el 26% asiste a prácticas de fútbol, el 17% a natación y el 10% a ciclismo. El 48% asiste a colonias vacacionales, se debe considerar que el precio de estos campamentos constituye un obstáculo para ingresar a estos programas, sin embargo en este período el 77% de los niños si practica algún deporte y si no lo hace es por falta de tiempo, luego por su situación económica y por último por falta de infraestructura.

Este proyecto ha considerado en detalle el potencial de intervenciones de actividad física para reducir la prevalencia de la obesidad infantil, considerando que la estrategia más eficaz para promover la actividad física en los niños es involucrar a la escuela, la comunidad y sobre todo a la familia. Además para lograr el objetivo de prevención de la obesidad infantil, existe una clara necesidad de diseñar programas que sean relevantes y apropiados para la diversidad de los niños en edad escolar en relación con factores como género, edad, región, recursos. Es evidente que estos esfuerzos requieren concertación entre gobierno, directores de las escuelas, padres, educadores, organizaciones comprometidas con la actividad física e incluso los medios de comunicación.

El resultado final de esta colaboración podría incluir el desarrollo de la comprensión de la importancia de la actividad física, un mejoramiento de las planificaciones de los programas de estudio, cambios en la escuela y la comunidad promoviendo un ambiente agradable y seguro para el desarrollo de la actividad física antes, durante y después de la escuela, así como la participación de la familia y la capacitación de personal para impartir los programas propuestos.

La finalidad primordial es acrecentar la frecuencia y disfrute de la actividad física por lo que las intervenciones deben mejorar también la fuerza muscular y la condición física, es importante mejorar la fuerza muscular pues el efecto de inactividad prolongada durante el período de crecimiento muscular puede ser perjudicial para el sistema óseo en general.

Los programas diseñados para aumentar la condición física son particularmente importantes pues los datos epidemiológicos demuestran que la inactividad física es un riesgo de mortalidad en los adultos.

Los niveles moderados de actividad física presentan un efecto protector contra la influencia de factores que contribuyen a la mortalidad, se desconoce si la capacidad aerobia o patrones de actividad física en los niños podrían afectar a largo plazo la

salud de los adultos pero los hábitos de actividad adquiridos durante la infancia se extienden hasta la edad adulta en la mayoría de los casos.

Algunas recomendaciones pueden hacerse referente a la prevención de la obesidad, comenzado con programas de prevención primaria en la escuela que provean guías para desarrollar intervenciones estratégicas de aproximación a los niños.

La aplicación de programas de intervención que incrementen la actividad física y mejoren la composición corporal en niños y adolescentes debería enfocarse en las familias y las escuelas principalmente; si partimos de la familia los programas podrán aplicarse a otros miembros de la familia también, estos programas deberán integrar los ejercicios dentro de la vida familiar, incluyendo actividades recreacionales existentes tanto como trabajos en casa.

Cualquier programa que integre la familia con la escuela será más exitoso, pues constituirá un patrón familiar, este tipo de aproximaciones son pasivas no requieren la intervención o cambio de conocimientos, actitudes ni destrezas de los individuos; pueden ser asequibles a bajos costos y proveer cambios en los patrones de actividad física, con el subsecuente beneficio para la salud. La importancia de trabajar en forma conjunta para superar obstáculos que se enfrentan, así como la necesidad de trabajar en la promoción del desarrollo de programas de actividad física constituyen un reto cuyos beneficios serán un aporte para prevenir la epidemia que se viene desarrollando a nivel mundial que es el sobrepeso y la obesidad.

RECOMENDACIONES:

- Es claro que promover la actividad física en niños constituye un rol fundamental en la prevención de la obesidad a largo plazo. Sin embargo no es tan claro como aparenta, pues la promoción de la actividad física es compleja y requiere de conocimientos y la incorporación de varios factores: de conducta, culturales, financieros, medioambientales, etc.

- La niñez es el tiempo de “juego libre” los niños deben ser motivados a participar en actividades físicas espontáneas que se integrarán a la vida diaria, en lugar de establecer programas de actividad física rígidos. La planificación de los programas deben promover destrezas esenciales para el desarrollo de patrones de actividad física e inculcar la importancia de la actividad física durante el desarrollo y más adelante durante la vida adulta.
- Una aproximación realista hacia la prevención de la obesidad sería que las familias, comunidades, escuelas, gobierno, provean un ambiente que fomenta la actividad física combinada con las buenas prácticas nutricionales. Esta atmósfera se conseguirá siempre y cuando los padres y maestros se constituyen en modelos a seguir participando regularmente en actividades físicas y proporcionando oportunidades para el juego libre, activo y participativo; en lugar de fomentar actividades sedentarias como ver televisión por ejemplo.
- Indudablemente la promoción de actividades físicas en niños requerirá recursos significativos, cambio de las políticas gubernamentales en cuanto a la entrega de recursos, unidos al esfuerzo de escuelas y comunidades, así como de la familia.
- Nuevas soluciones deberán desarrollarse para superar las barreras que impiden la promoción de la actividad física, el impulso para realizar los cambios todavía no se evidencian sin embargo el aumento de la obesidad y sus consecuencias nefastas pueden ofrecer algún tipo de motivación para el cambio.
- Enseñar a los niños a participar en deportes en áreas adecuadas, seguras y supervisadas, con un equipo apropiado y las reglas del caso. Los equipos de seguridad como abrazaderas, rodilleras, coderas, protectores de muñeca y cascos, deben ser utilizados y estos no deben utilizarse en la oscuridad ni bajo condiciones climáticas extremas.

- Establecer un programa extraescolar pretendiendo aumentar el tiempo de práctica de actividad física, sin que esta represente una obligación, sino más bien generar y motivar a los niños desde temprana edad para desarrollar diferentes actividades físicas, creando hábitos y generando conciencia de los riesgos que corren al no llevar una vida sana, haciendo deporte y teniendo una buena alimentación; sobre todo es menester el conocimiento de los riesgos de llevar una vida sedentaria.
- Promover la importancia de la actividad física como complemento de una buena alimentación, pues en la actualidad las familias por las condiciones en que se desarrollan sus actividades va perdiendo la buena práctica alimenticia sustituyéndola por comida rápida y con un aporte calórico excesivo, es menester por lo tanto la concienciación de los niños sobre una buena alimentación, la importancia de establecer un patrón de comidas nutritivas que establezcan un equilibrio entre las calorías que ingerimos y las que gastamos dando énfasis en la importancia del desayuno para el desarrollo de las actividades diarias.
- Motivar a los niños a que desarrollen actividades participativas, pues cada vez más, vemos niños que están inmersos en su propio mundo de videojuegos, televisión y computadoras aislados de sus compañeros o familiares.
- Capacitar a los profesionales de la cultura física, actualizando sus conocimientos a través de talleres de capacitación permanentes, pues su trabajo es crucial para establecer un hábito o crear un bloqueo en el niño el cual será muy difícil de modificar en la edad adulta.
- Propiciar la selección de alimentos saludables, los maestros y padres de familia deben reforzar la conciencia de la relación existente entre la salud y los alimentos que se consumen.

- Diseñar e implementar programas de divulgación masiva para el conocimiento de la importancia de la práctica de actividad física, en especial en lo referente a mejorar la calidad de vida de nuestros niños.
- Dar a conocer que el crecimiento del sobrepeso, la obesidad y el sedentarismo va aumentando cada año, por lo tanto es importante poner en práctica el modelo planteado para incrementar las horas de actividad física en los planteles educativos, siendo partícipes de la meta propuesta por el gobierno en su Plan Nacional para el Buen vivir que es triplicar la práctica de actividad física y aumentar el número de horas de actividad física.
- Divulgar casos exitosos de adopción de programas de actividad física en el sector estudiado de manera que en forma simple y didáctica otras escuelas puedan absorber la información rápidamente y aplicarla.
- Incentivar a que las escuelas reciban apoyo del gobierno seccional y nacional a través de un plan de apoyo para la adopción de programas de actividad física, implementando políticas que logren eliminar los obstáculos existentes.
- Identificar en forma apropiada el grado de capacitación requerido por las escuelas, para así comprometer a las entidades que podrían llevar a cabo este tipo de capacitaciones.
- Monitorear tanto las escuelas públicas como particulares para evaluar el avance de la implementación de las políticas que hacen referencia para la adopción de programas de actividad física en las escuelas.

Por último se espera que los resultados expuestos en el presente trabajo sean de ayuda para el fortalecimiento de las políticas de adopción de programas de actividad física que faciliten el conocimiento y desarrollen el hábito de la práctica de actividad física, cambiando la actitud para lograr mayores beneficios a través de la adopción de

programas de prevención de la obesidad en los niños. Es necesario establecer un compromiso a largo plazo para promocionar la actividad física en escuelas, familias y comunidades, y hacer obligatoria la educación nutricional en los planteles educativos poniendo énfasis en el vínculo entre la buena alimentación, la salud y el entorno.

BIBLIOGRAFIA

Textos:

- BLÁZQUEZ, Domingo, *Evaluar la Educación Física*, Editorial Inde, España, Sevilla, 1990.
- BARIZKOVÁ, Jana, *From an Inactive and Obese to a Fit Child: How long is the way? Czech Experiences.*, Editorial ASFN (American Society for Nutrition), USA, Agosto 2003, pp. 424-430.
- FOGUET, Camerino y CASTAÑER, Marta, *1001 Ejercicios y Juegos de Recreación*, Editorial Oniro, Barcelona-España, 2001.
- FOX, Edward, *Fisiología del Deporte*, Editorial Médica Panamericana, Buenos Aires-Argentina, 1988.
- INEC (2010) Proyección de la población año 2010
- INEC (2011) Proyección de la población año 2011
- INEC, (2008) Encuesta ENEMDU Diciembre 2008
- LITWIN, Jorge y FERNÁNDEZ, Gonzalo, *Evaluación en Educación Física y Deportes*, Editorial Estadium, Buenos Aires-Argentina, 1995.
- LLEIXÁ, Teresa, *Juegos Sensoriales y de conocimiento Corporal*”, Editorial Paidotribo, Barcelona-España, 2001.
- MARTÍNEZ, González y otros, *¿Qué es una odds ratio?*, Editorial Díaz-Santos, Barcelona España 1999.
- ODED, Bar, *La Actividad y la Aptitud Física durante la Niñez y la Adolescencia, y el Perfil de Riesgo en el Adulto*, PubliCE Standard, Ontario-Canadá, 2006.
- OMS, *Patrones de crecimiento infantil de la OMS*, Organización Mundial de la Salud, Departamento de Nutrición para la Salud y el Desarrollo, Ginebra-Suiza, 2006.
- PEDAGOGÍA Y PSICOLOGÍA INFANTIL, *El Período Escolar*, Editorial Cultural, S.A, Madrid-España, 1996.

- PEDIATRICS, *Children, Adolescents, and Televisión*, Editorial American Academy of Pediatrics Vol. 107 No. 2 Illinois USA, February 1, 2001, pp. 423 -426.
- PER, Olof, *Manual de Fisiología del Ejercicio*. Editorial Paidotribu, México, 2010.
- PÉREZ SAMANIEGO, Victor y DEVÍS DEVÍS José, *Conceptuación y Medida de las Actitudes hacia la Actividad Física relacionada con la salud*, Universidad Autónoma de Barcelona, Revista Psicología del Deporte 2004, Volumen 13 Núm. 2, Quito-Ecuador, 2004.
- PLAN NACIONAL PARA EL BUEN VIVIR 2009-2013: Construyendo un Estado Plurinacional e Intercultural.
- Políticas de patrimonialización de espacios públicos que actualizan prácticas de exclusión (Andrade 2006).
- RIVERO Urgell, et. al. (2003):
- RUIZ, Francisco y otros, *Actividad Física y estilos de vida saludables. Análisis de las determinantes de la práctica*, Secretaria Nacional de Planificación y Desarrollo – SENPLADES, Quito-Ecuador 2009.
- TIMPERION, Anna y SALMON, Jo, *Physical Activity Monitoring and Evaluation Toolkit*, Centre for Physical Activity and Nutrition Research (C-PAN), School of Health Sciences, Victoria, Australia, 2009.
- TREMBLAY, Angelo y ARGUIN, Héléne, Healthy Eating at School to Compensate for the Activity Related Obesigenic lifestyle in Children and Adolescents: The Quebec Experience, *Advances in Nutrition*, ASFN (American Society for Nutrition), USA, Marzo 2011.
- YEPEZ, Rodrigo, *Obesidad Infantil*, Revista de divulgación científica y tecnológica del Ecuador, Año N° 9, Editora M° del Carmen Cevallos, Ecuador, pp. 57-59.

Referencia Bibliográfica en línea:

- <http://es.scribd.com/doc/14751752/Beneficios-de-La-Actividad-Fisica-en-El-Sit-Nervioso-Central>
- <http://heart.beaumont.edu/node/124>
- <http://heart.beaumont.edu/node/131>
- <http://new.paho.org/blogs/wellnessweek/?p=93&lang=es>
- http://new.paho.org/hq/index.php?option=com_content&task=view&id=5951&Itemid=1926&lang=es
- <http://www.educar.org/articulos/television.asp>
- <http://www.efdeportes.com/efd32/planif.htm>
- <http://www.efdeportes.com/efd34b/rendim.htm>
- <http://www.eufic.org/article/en/expid/review-physical-activity-health/>
- http://www.fisterra.com/mbe/investiga/cuanti_cuali/cuanti_cuali.asp
- <http://www.hbs.deakin.edu.au/healthsci/>
- <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>

ANEXOS:

ANEXO 1: ENCUESTA

Cuantificación de la actividad física en niños de 6 a 12 años en los centros educativos de la Parroquia Sucre del cantón Cuenca

INFORMACIÓN GENERAL	
Escuela:	Fecha:
Dirección:	Peso:
Nombre del estudiante:	Estatura:
Grado:	IMC: (e)

ACTIVIDADES DIARIAS

1) ¿Cuántas horas duerme usted?

a) 7 b) 8 c) más

2) ¿Qué transporte utiliza?

a) vehículo b) caminar d) otros

3) ¿En tus horas libres que actividades realizas? y cuantas horas aproximadamente

a) Ver televisión/ internet	<input type="checkbox"/>	a) <input type="checkbox"/>
b) Escuchar música	<input type="checkbox"/>	Horas b) <input type="checkbox"/>
c) Hacer algún deporte	<input type="checkbox"/>	c) <input type="checkbox"/>

4) ¿En tu alimentación diaria que alimentos prefieres?

a) verduras b) frutas c) carnes c) dulces

5) ¿Qué otros alimentos consume durante el día?

6) ¿Cuántas veces a la semana consumes comidas como pizza, hamburguesas?

a) 1 b) 2 c) 3 d) más

7) ¿Qué alimentos consumes con más frecuencia el fin de semana?

- a) Salchipapas b) arroz con pollo/ensaladas c) hot dog d) otros

8) ¿Qué actividades realizas el fin de semana? Y cuantas horas aproximadamente.

- a) dormir b) jugar c) ver televisión d) hacer deberes

Horas a) b) c) d)

9) ¿Qué cantidad de líquido consume?

- a) Mucho b) Poco c) Nada

10) Señale cuál de estos líquidos consume más al día

- a) Agua
b) Leche
c) Jugos naturales
d) Gaseosas

ACTIVIDADES ESCOLARES

1) ¿A qué hora entra a clases? _____

2) ¿A qué hora sale de clases? _____

3) ¿Qué tiempo dedica a las tareas de la escuela en casa?

4) ¿Cuántas horas a la semana tienes Cultura Física?

- a) 1 b) 2 c) más

5) Te gustaría tener más horas de Cultura Física

- a) SI b) NO

¿Por qué? _____

6) ¿Realiza otras actividades en la escuela? Señale cuál de ellas y ponga cuantas horas.

- | | | |
|--------------|----------------------|--------------------------------------|
| a) Teatro | <input type="text"/> | a) <input type="text"/> |
| b) Música | <input type="text"/> | b) <input type="text"/> |
| c) Atletismo | <input type="text"/> | Horas c) <input type="text"/> |
| d) Básquet | <input type="text"/> | d) <input type="text"/> |
| e) Fútbol | <input type="text"/> | e) <input type="text"/> |

7) **¿Cuál es tu lunch favorito en el recreo?**

8) **¿Compras tu lunch en la escuela o traes de tu casa?**

a) SI b) NO

9) **¿Qué alimentos consumes más dentro del bar de la escuela?**

10) **¿Haces siesta en la tarde?**

a) SI b) NO

ACTIVIDADES VACACIONALES

1) **¿Señale qué actividades realiza durante las vacaciones?**

- a) Natación
- b) Ciclismo
- c) Futbol
- d) Arte
- e) Música
- f) **Otros**

2) **¿Asistes alguna colonia vacacional?**

a) SI b) NO

3) **¿A qué actividad le dedicas más tiempo en el día?**

- a) Hacer deporte
- b) Comer
- c) Ayudar en la casa

4) **¿Haces deporte?**

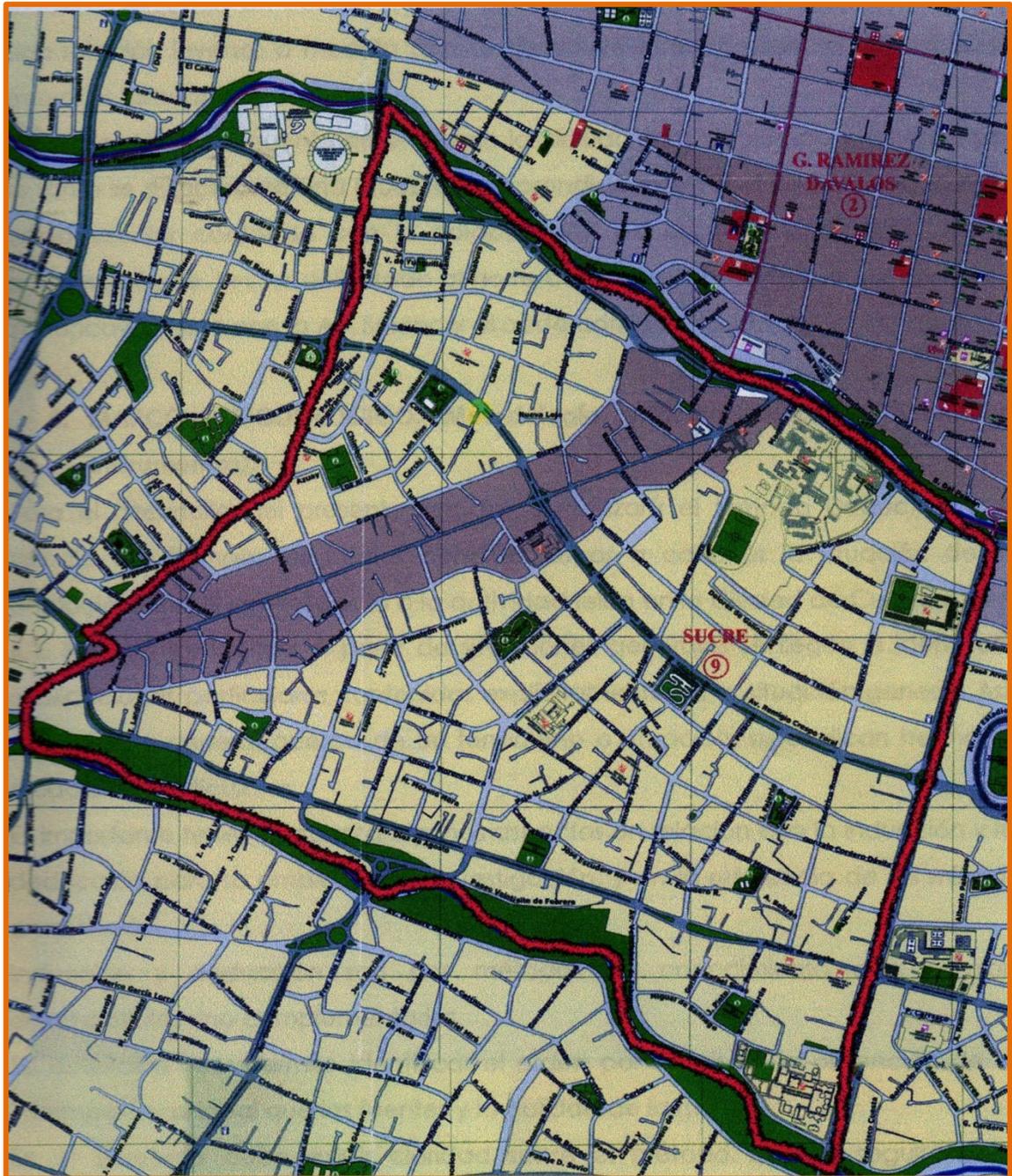
a) SI b) NO

De ser negativa la respuesta señale las razones

- a) Falta de tiempo
- b) Situación económica
- c) Falta de infraestructura deportiva

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 2: PARROQUIA SUCRE: ZONA DELIMITADA PARA LA POBLACION Y MUESTREO



Fuente: GEOMATICA: Ilustre Municipio de Cuenca

ANEXO 3: LISTADO DE ESCUELAS

CUADRO N° 5

ESCUELA	DIRECTOR DE LA ESCUELA
EUGENIO ESPEJO	WALTER PATRICIO ANGULO NARANJO
REMIGIO CORDERO Y ROMERO (UNEDID)	VICTOR FAICAN CAABRERA
PANAMA	VINICIO CARRION CABRERA
ANGEL POLIBIO CHAVEZ	MIRIAM SALAMEA CARRION
BILINGÜE INTERAMERICANA	MARCELO LEON VELEZ
NUESTRA FAMILIA	GENOVEVA ARIZAGA POLO
COMUNIDAD SAN ROQUE	CONCEPCION SANCHEZ
SAN MARTIN	ISABEL SALDAÑA SALCEDO
MUNDO DE FANTASIA	MIRIAM DELGADO SAMANIEGO

Elaborado por: Ana Cristina Delgado

ANEXO 4: TABLAS

NIÑAS:

TALLA PARA LAS EDADES DE 5 A 19 AÑOS

PESO PARA LAS EDADES DE 5 A 10 AÑOS

INDICE DE MASA CORPORAL PARA LAS EDADES DE 5 A 19 AÑOS

NIÑAS:

TALLA PARA LAS EDADES DE 5 A 19 AÑOS

PESO PARA LAS EDADES DE 5 A 10 AÑOS

INDICE DE MASA CORPORAL PARA EDADES DE 5 A 19 AÑOS

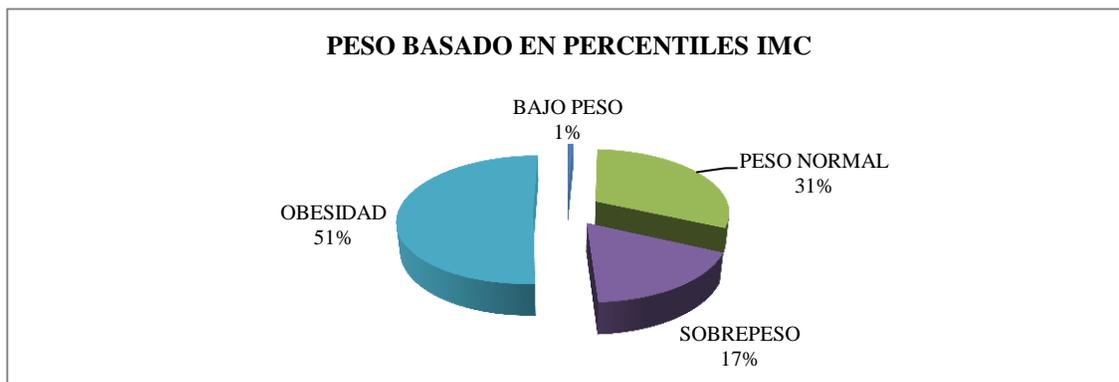
Fuente: ORGANIZACIÓN MUNDIAL PARA LA SALUD

ANEXO 5: MATRIZ ESPECÍFICA

Todas las matrices específicas de datos y los gráficos que se detallan a continuación han sido elaborados en base a los resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta del estudio “ACTIVIDAD FISICA PARA PREVENIR LA OBESIDAD EN NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS DE LA PARROQUIA SUCRE CANTON CUENCA, 2012”; los mismos han sido elaborados por Ana Cristina Delgado.

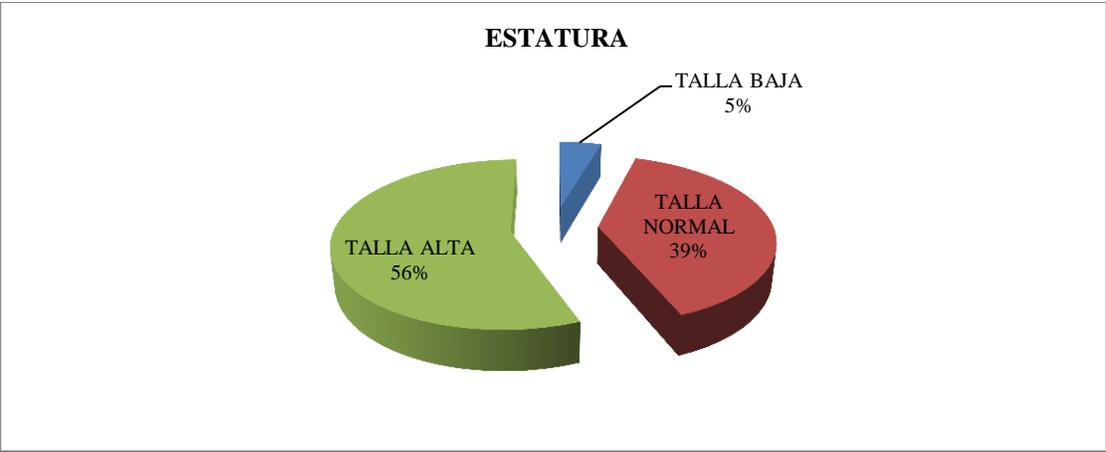
INFORMACION GENERAL

1. RELACION PESO/ESTATURA Peso en Kg/Estatura en metros elevado al cuadrado (tabla de percentiles) IMC	CANT.
BAJO PESO	1
PESO NORMAL	41
SOBREPESO	23
OBESIDAD	67
TOTAL	132



Fuente: Matriz General de Encuestas
Elaborado por: Ana Cristina Delgado

2. Estatura	CANT.
Talla baja	6
Talla normal	52
Talla alta	74
TOTAL	132



Fuente: Matriz general de encuestas
 Elaborado por: Ana Cristina Delgado

ACTIVIDADES DIARIAS

1. ¿Cuántas horas duerme usted?

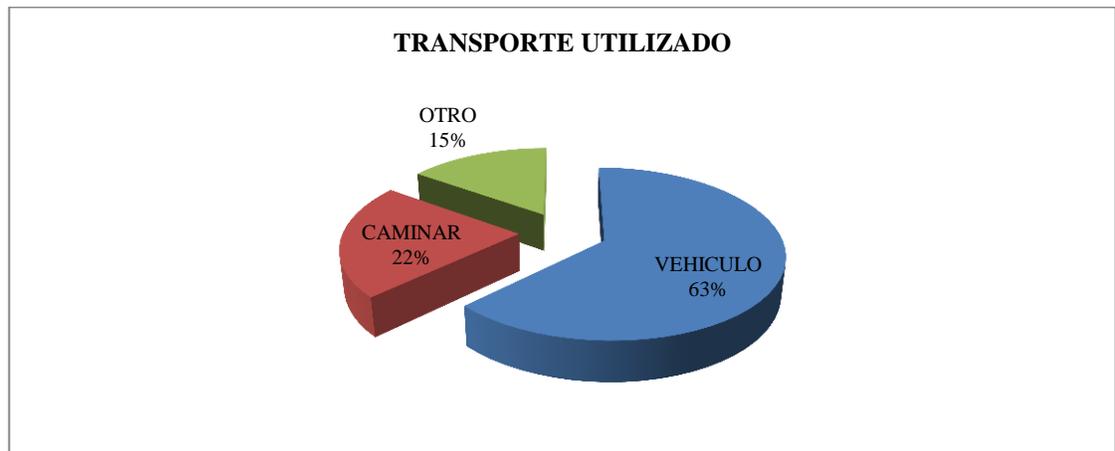
Horas de sueños	CANT.
Siete horas	28
Ocho horas	66
Más de ocho horas	38
TOTAL	132



Fuente: Matriz general de encuestas
 Elaborado por: Ana Cristina Delgado

2. Transporte utilizado para ir a la escuela

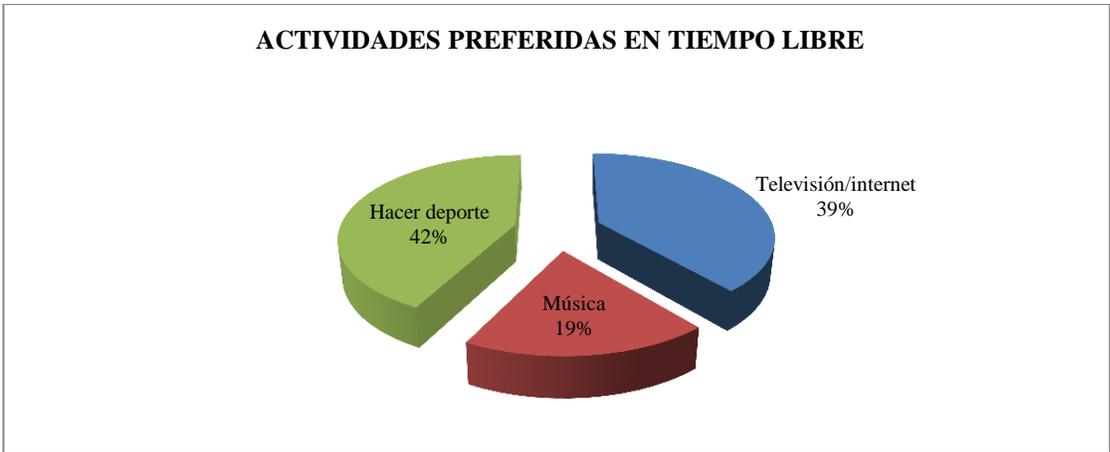
Vehículo utilizado	CANT.
Automóvil	83
Caminar	29
Otro	20
TOTAL	132



Fuente: Matriz general de encuestas
Elaborado por: Ana Cristina Delgado

3. Actividades que realiza en las horas libres

Actividad realizada en tiempo libre	CANT.
Ver Televisión	74
Oír música	36
Hacer deporte	81
TOTAL	



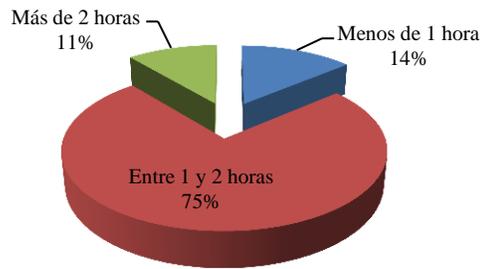
Fuente: Matriz general de encuestas
 Elaborado por: Ana Cristina Delgado

Los porcentajes reflejados en el cuadro es porque hay niños que hacen más de una actividad pero analizando cada actividad tenemos que el 56% de los niños ve televisión o utiliza el computador, el 27% oye música y el 61% hace algún deporte, de estos porcentajes se analiza el tiempo que utilizan los niños en cada uno de ellos.



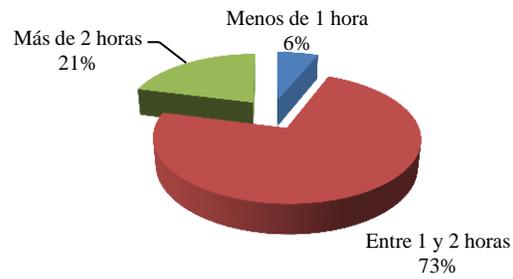
Fuente: Matriz general de encuestas
 Elaborado por: Ana Cristina Delgado

TIEMPO ESCUCHA MUSICA DIARIAMENTE



Fuente: Matriz general de encuestas
Elaborado por: Ana Cristina Delgado

TIEMPO QUE HACE DEPORTE DIARIAMENTE



Fuente: Matriz general de encuestas
Elaborado por: Ana Cristina Delgado

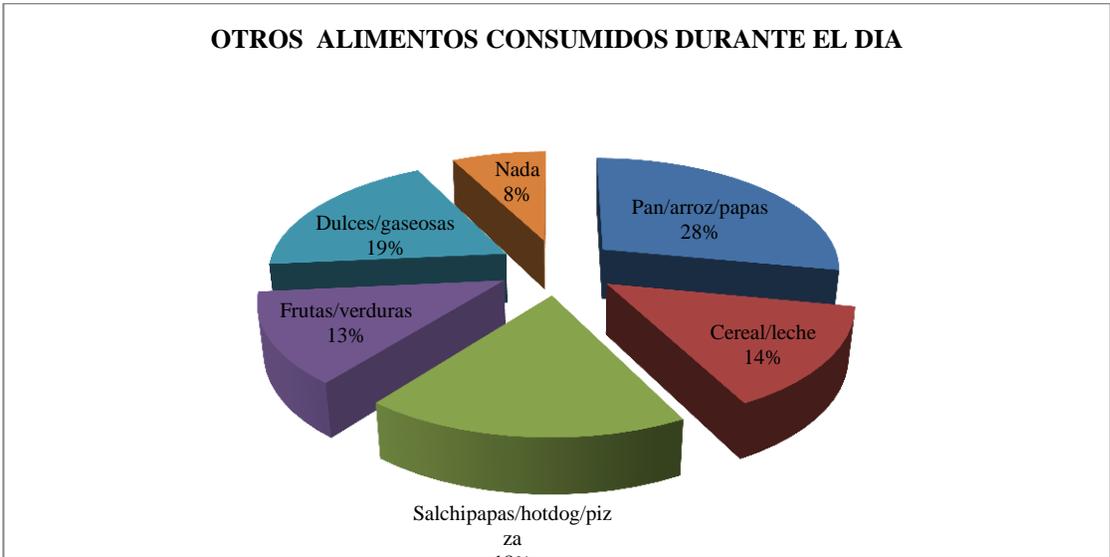
4. Alimentos preferidos en la alimentación diaria

Alimentos preferidos en la alimentación diaria	CANT.
Verduras	39
Frutas	94
Carnes	55
Dulces	27
TOTAL	



Fuente: Matriz general de encuestas
 Elaborado por: Ana Cristina Delgado

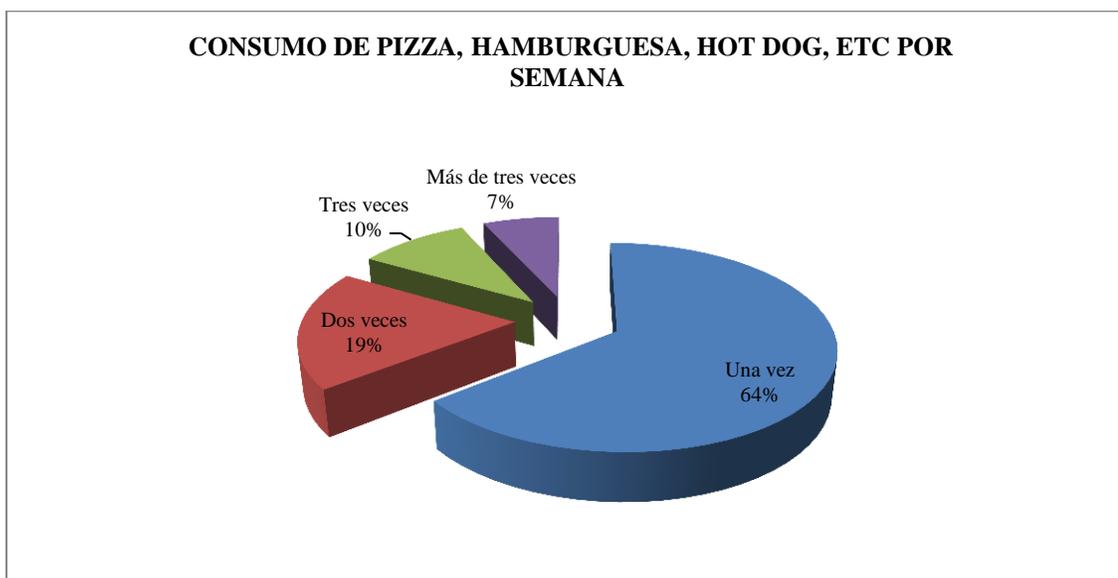
Alimentos preferidos en la alimentación diaria	CANT.
Pan/arroz/papas	37
Cereal/leche	19
Salchipapas	24
Frutas/verduras	17
Dulces/gaseosas	25
Nada	10
TOTAL	132



Fuente: Matriz general de encuestas
 Elaborado por: Ana Cristina Delgado

5. Número de veces a la semana que consume pizza, hamburguesas, hot dog, etc.

Consumos de pizza, hamburguesa, hot dog, etc. por semana	CANT.
Una vez por semana	85
Dos veces por semana	25
Tres veces por semana	13
Más de tres veces por semana	9
TOTAL	132

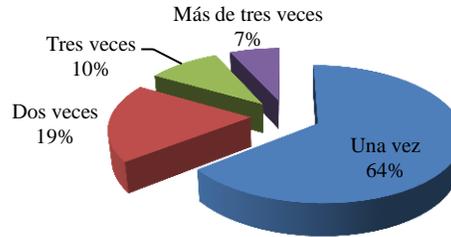


Fuente: Matriz general de encuestas
Elaborado por: Ana Cristina Delgado

6. Alimentos consumidos con mayor frecuencia en el fin de semana.

Alimentos consumidos con mayor frecuencia el fin de semana	CANT.
Salchipapas	26
Arroz/carne o pollo/ensalada	77
Hot dog	24
Otros	27
TOTAL	

CONSUMO DE PIZZA, HAMBURGUESA, HOT DOG, ETC POR SEMANA

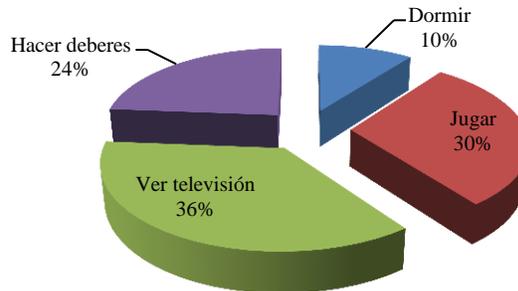


Fuente: Matriz general de encuestas
Elaborado por: Ana Cristina Delgado

7. Actividades que realiza el fin de semana.

Actividades que realiza el fin de semana	CANT.
Dormir	22
Jugar	95
Ver televisión	53
Hacer deberes	62
TOTAL	

ACTIVIDADES QUE REALIZA EL FIN DE SEMANA

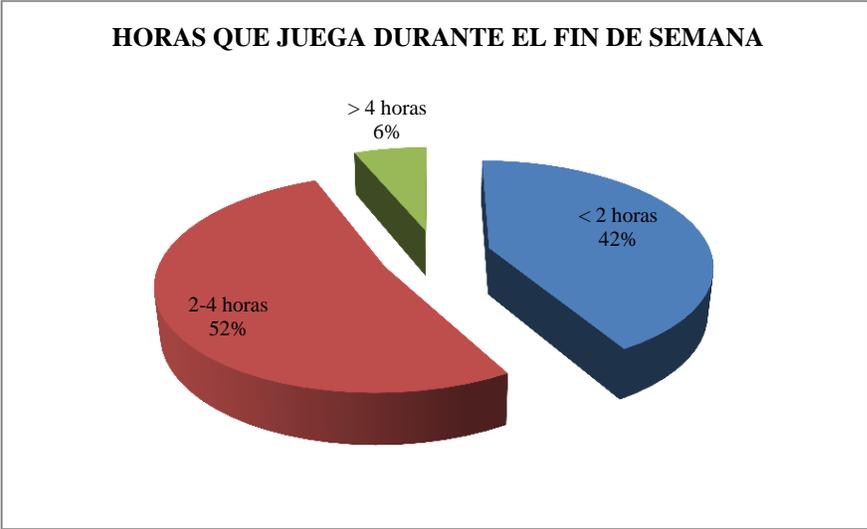


Fuente: Matriz general de encuestas
Elaborado por: Ana Cristina Delgado

Los porcentajes reflejados en el cuadro es porque hay niños que realizan más de una actividad pero analizando cada actividad tenemos que el 17% de los niños duermen durante el fin de semana menos de una hora en su mayoría, el 72% de los niños juega durante el fin de semana un promedio de entre 2 y 4 horas teniendo en cuenta que aquí se consideran los videojuegos también, el 40% ve televisión en su mayor parte entre 2 y 4 horas, el 47% hace los deberes en su mayoría entre 2 y 4 horas también.



Fuente: Matriz general de encuestas
Elaborado por: Ana Cristina Delgado



Fuente: Matriz general de encuestas
Elaborado por: Ana Cristina Delgado



Fuente: Matriz general de encuestas
Elaborado por: Ana Cristina Delgado

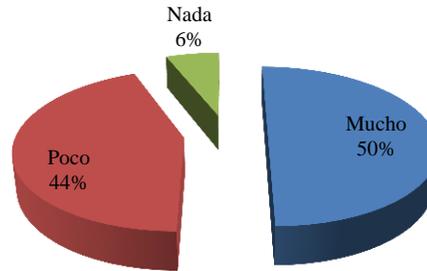


Fuente: Matriz general de encuestas
Elaborado por: Ana Cristina Delgado

8. Cantidad de líquido que consume durante el día.

Cantidad de líquido que consume durante el día	CANT.
Mucho	66
Poco	58
Nada	8
TOTAL	132

CANTIDAD DE LIQUIDO QUE CONSUME DURANTE EL DIA

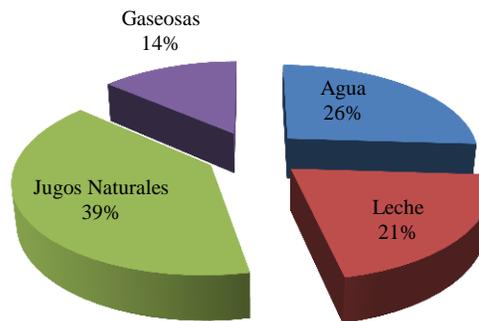


Fuente: Matriz general de encuestas
Elaborado por: Ana Cristina Delgado

9. Líquidos de mayor consumo durante el día

Líquidos de mayor consumos durante el día	CANT.
Agua	40
Leche	32
Jugos naturales	61
Gaseosas	21
TOTAL	

LIQUIDO QUE PREFIERE DURANTE EL DIA



Fuente: Matriz general de encuestas
Elaborado por: Ana Cristina Delgado

ACTIVIDADES ESCOLARES

1. Horas de clase a la semana

Horas de clase por semana	CANT.
Menos de 5 horas a la semana	0
Entre 5 y 6 horas por semana	131
Más de 6 horas por semana	1
TOTAL	132

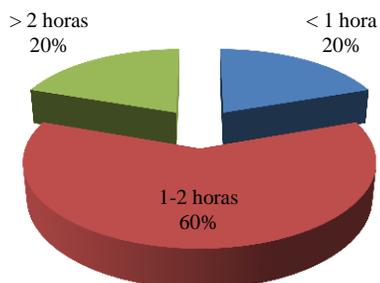


Fuente: Matriz general de encuestas
Elaborado por: Ana Cristina Delgado

2. Tiempo que dedica a las tareas de la escuela en casa

Tiempo que dedica a las tareas de la escuela en casa diariamente	CANT.
Menos de 2 horas	26
Entre 1 y 2 horas	80
Más de 2 horas	26
TOTAL	132

TIEMPO QUE DEDICA A LOS DEBERES EN CASA DIARIAMENTE



Fuente: Matriz general de encuestas
Elaborado por: Ana Cristina Delgado

3. Horas a la semana que tiene Cultura Física

Horas de Cultura Física por semana	CANT.
1 hora a la semana	52
2 horas por semana	79
Más de 2 horas por semana	1
TOTAL	132

HORAS DE CULTURA FISICA POR SEMANA



Fuente: Matriz general de encuestas
Elaborado por: Ana Cristina Delgado

4. Le gustaría tener más horas de Cultura Física

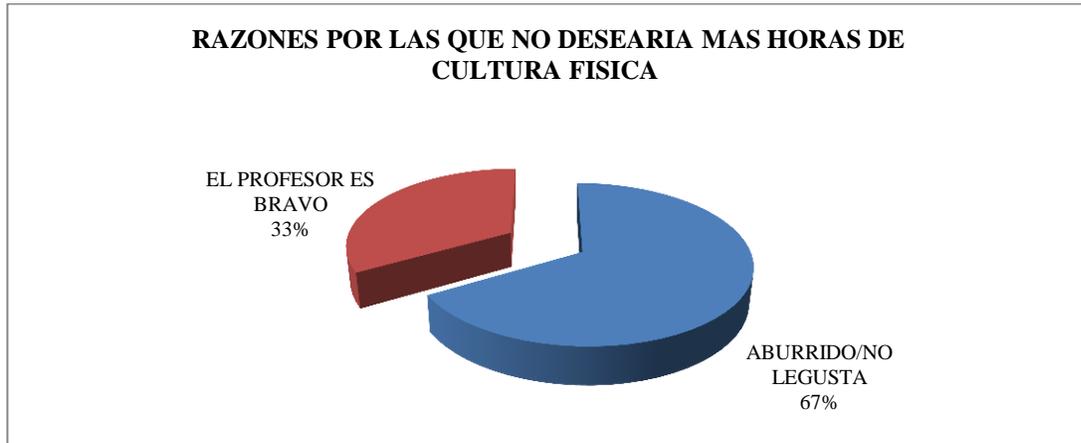
Le gustaría tener más horas de Cultura Física por semana		CANT.
Si		114
No		18
TOTAL		132



Fuente: Matriz general de encuestas
Elaborado por: Ana Cristina Delgado



Fuente: Matriz general de encuestas
Elaborado por: Ana Cristina Delgado



Fuente: Matriz general de encuestas
 Elaborado por: Ana Cristina Delgado

5. Otras actividades que realiza en la escuela

Otras actividades que realiza en la escuela	CANT.
Teatro	14
Música	53
Atletismo	25
Básquet	33
Fútbol	66
Ninguna	8
TOTAL	



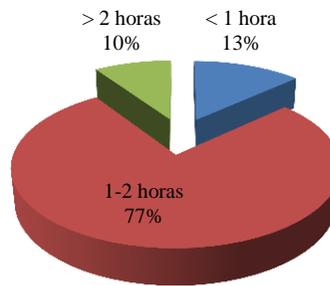
Fuente: Matriz general de encuestas
 Elaborado por: Ana Cristina Delgado

TIEMPO QUE DEDICAN A TEATRO



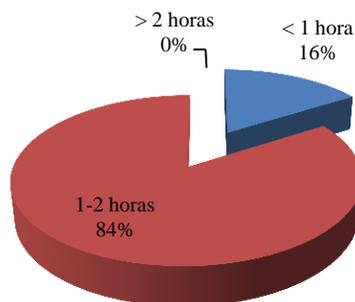
Fuente: Matriz general de encuestas
Elaborado por: Ana Cristina Delgado

TIEMPO QUE DEDICAN A MUSICA



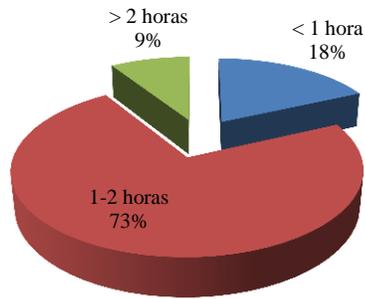
Fuente: Matriz general de encuestas
Elaborado por: Ana Cristina Delgado

TIEMPO QUE DEDICAN A ATLETISMO



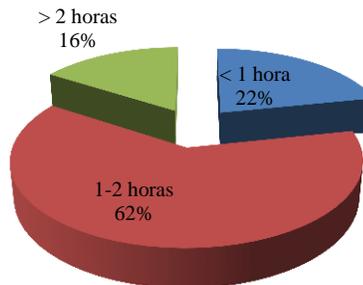
Fuente: Matriz general de encuestas
Elaborado por: Ana Cristina Delgado

TIEMPO QUE DEDICAN A BASQUET



Fuente: Matriz general de encuestas
Elaborado por: Ana Cristina Delgado

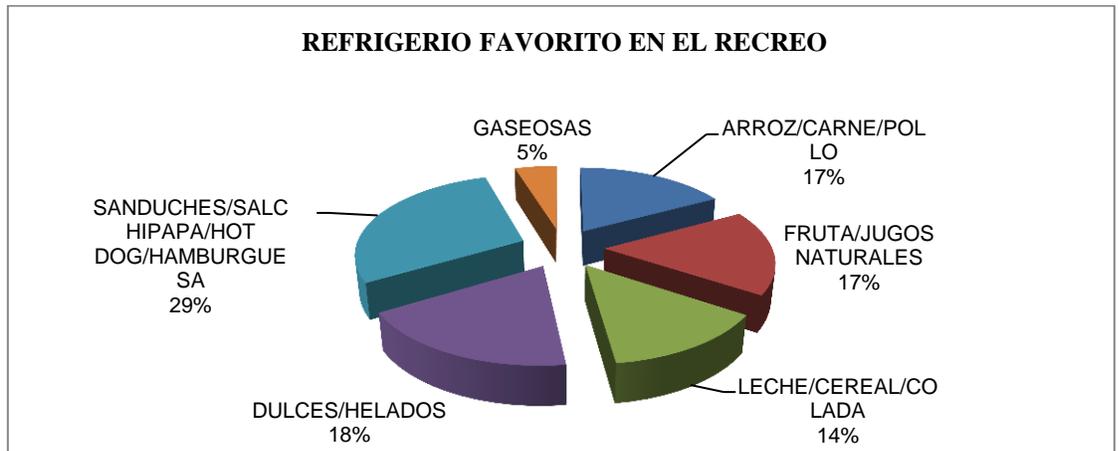
TIEMPO QUE DEDICAN A FUTBOL



Fuente: Matriz general de encuestas
Elaborado por: Ana Cristina Delgado

6. Refrigerio favorito en el recreo

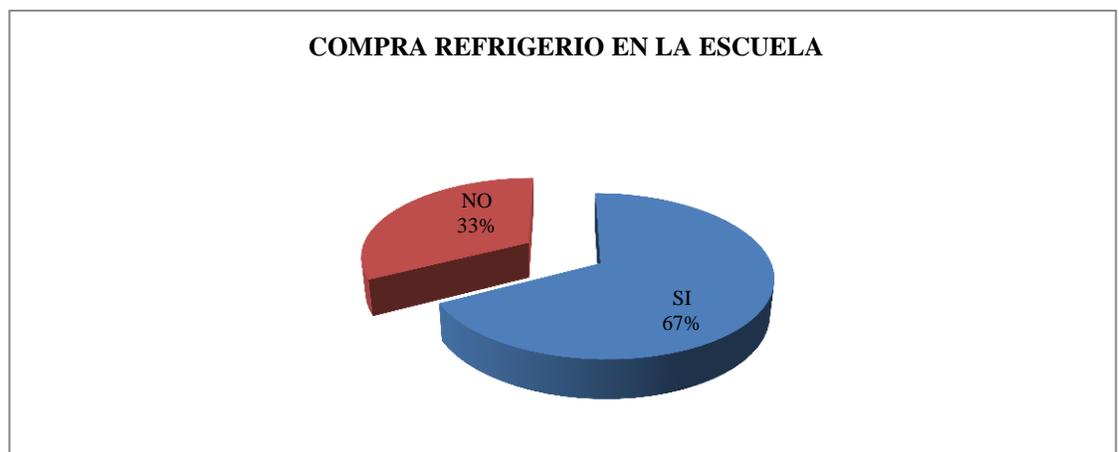
Refrigerio favorito en el recreo	CANT.
Arroz/carne/pollo	25
Fruta/jugos naturales	25
Leche/cereal/colada	20
Dulces/helados/golosinas	27
Sanduche/salchipapas/pizza/hot dog/hamburguesa	42
Gaseosas	7
TOTAL	



Fuente: Matriz general de encuestas
 Elaborado por: Ana Cristina Delgado

7. Compras tu refrigerio en la escuela

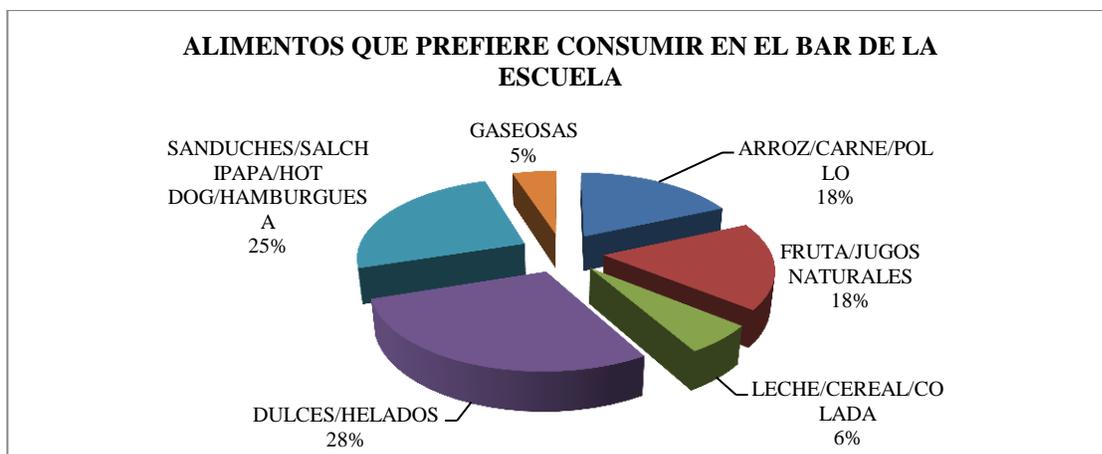
Compra refrigerio en la escuela		CANT.
Si		89
No		43
TOTAL		132



Fuente: Matriz general de encuestas
 Elaborado por: Ana Cristina Delgado

8. Alimentos que prefiere consumir dentro del bar de la escuela

Alimentos que prefiere consumir dentro del bar de la escuela	CANT.
Arroz/carne/pollo	22
Fruta/jugos naturales	21
Leche/cereal/colada	7
Dulces/helados/golosinas	34
Sanduche/salchipapas/pizza/hot dog/hamburguesa	30
Gaseosas	6
TOTAL	

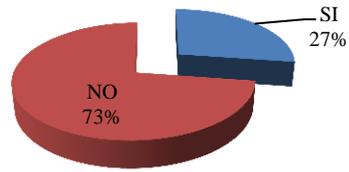


Fuente: Matriz general de encuestas
Elaborado por: Ana Cristina Delgado

9. ¿Haces siesta en la tarde?

Haces siesta por la tarde	CANT.
Si	36
No	96
TOTAL	132

HACES SIESTA POR LA TARDE



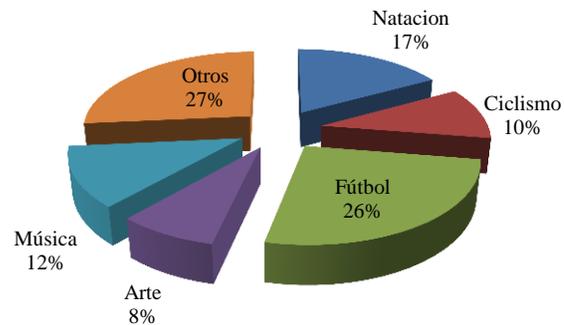
Fuente: Matriz general de encuestas
Elaborado por: Ana Cristina Delgado

ACTIVIDADES VACACIONALES

1. Actividades que realiza durante las vacaciones

Otras actividades que realiza en la escuela	CANT.
Natación	34
Ciclismo	21
Fútbol	52
Arte	16
Música	24
Otros	53
TOTAL	

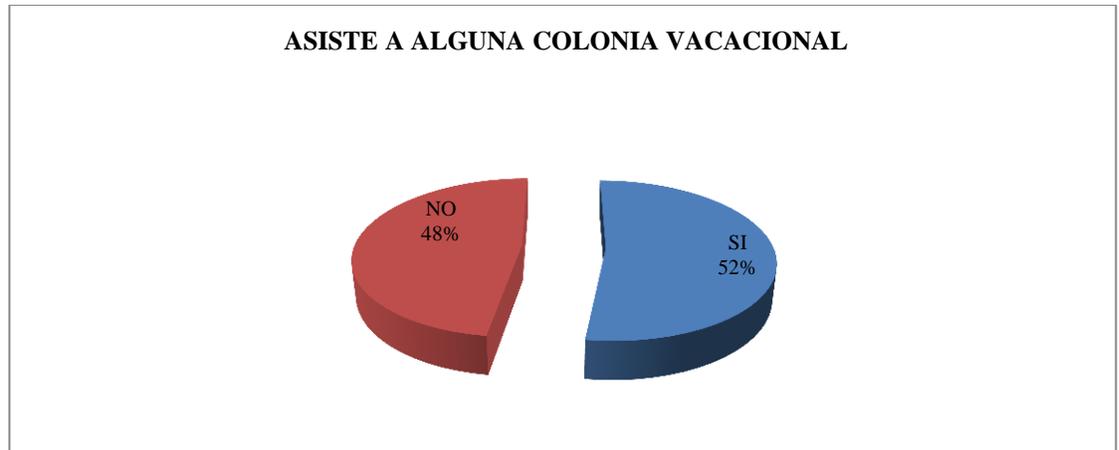
ACTIVIDADES QUE REALIZA DURANTE LAS VACACIONES



Fuente: Matriz general de encuestas
Elaborado por: Ana Cristina Delgado

2. Asiste a alguna colonia vacacional?

Asiste a alguna colonia vacacional	CANT.
Si	69
No	63
TOTAL	132

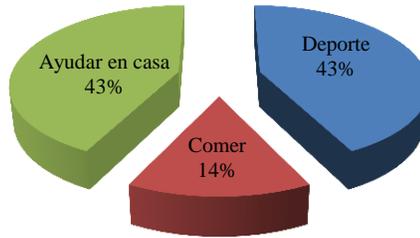


Fuente: Matriz general de encuestas
Elaborado por: Ana Cristina Delgado

3. ¿A qué actividad le dedica más tiempo en el día?

A qué actividad le dedica más tiempo en el día	CANT.
Hacer deporte	69
Comer	63
Ayudar en la casa	
TOTAL	132

ACTIVIDAD A LA QUE DEDICA MAYOR TIEMPO DURANTE EL DIA

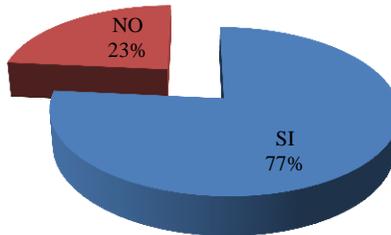


Fuente: Matriz general de encuestas
Elaborado por: Ana Cristina Delgado

4. ¿Haces deporte?

Practica deporte	CANT.
Si	69
No	63
TOTAL	132

PRACTICA ALGUN DEPORTE



Fuente: Matriz general de encuestas
Elaborado por: Ana Cristina Delgado

Razones por las que no practica deporte.



Fuente: Matriz general de encuestas
Elaborado por: Ana Cristina Delgado

ANEXO 6: FORMATO DE PETICIÓN PARA LA REALIZACION DE ENCUESTAS



Lcda.

Miriam Delgado Samaniego fddd

Director de la Escuela Mundo de Fantasía

Ciudad.

De mi consideración:

Por medio de la presente me dirijo a usted, con el fin de solicitar permita a la Srta. Ana Cristina Delgado Espinoza aplicar encuestas a aproximadamente 50 alumnos de la prestigiosa institución que usted preside, las mismas que servirán para el desarrollo de su Tesis "LA ACTIVIDAD FISICA COMO PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN NIÑOS ENTRE 6 Y 12 AÑOS DE LOS CENTROS EDUCATIVOS DE LA PARROQUIA SUCRE DEL CANTON CUENCA", previa a la obtención del Título de Licenciado en Cultura Física.

Esperando una acogida favorable a mi petición y agradeciéndole por su apoyo a estudios que favorecerán el desarrollo de actividades para la prevención del sobrepeso y la obesidad, pues su aumento propicia estudios multidisciplinarios a nivel mundial para establecer estrategias para reducirlas a temprana edad.

Con sentimientos de consideración y estima.

Atentamente:

Master. Teodoro Contreras.
Profesor de la Carrera de Cultura Física
Director de TESIS
Universidad Politécnica Salesiana

