

ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS Y SU INCIDENCIA EN LOS NIVELES DE OBESIDAD. CASO DE ESTUDIO UNIDAD EDUCATIVA RÉPLICA MANTA

AUTOR: Nexar Vicente Laz Vera¹
Rafael Tejeda Díaz²

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: lazveranexarvicente@hotmail.com

Fecha de recepción: 12-08-2018

Fecha de aceptación: 23-10-2018

RESUMEN

El presente trabajo de investigación ha tenido como objetivo determinar el efecto de la actividad física recreativa en la disminución de los niveles de obesidad de los estudiantes en la Unidad Educativa Réplica Manta, y así contribuir a que tengan una mejor calidad de vida y con ello aportar al desarrollo de su rendimiento académico. Para el estudio de la obesidad en los adolescentes se aplicó el índice de masa corporal, articulando el enfoque de investigación cualitativo y cuantitativo, aspecto que posibilitó interpretar y tomar decisiones sobre los hábitos de vida y alimentación. Como resultado de este estudio, se pudo determinar en una muestra de 735 discentes de básica superior que corresponden desde octavo a décimo año, que el 50 % tiene peso normal; el 31 % tiene obesidad y el 19 % sobrepeso. Sobre esta base se seleccionó y aplicó un sistema de juegos y dinámicas recreativas, de manera gradual y sistemática acorde a los requerimientos de cada sujeto. Como resultado del estudio desarrollado se incorporó como rutina diaria actividades físicas, al generar la reducción de calorías, para disminuir el nivel de obesidad; aspecto que se conjuga con la responsabilidad de los docentes y todos los gestores de la educación de los jóvenes, al inculcarles este tipo de actividades ajustados a sus gustos y necesidades.

PALABRAS CLAVE: Actividad física, obesidad, recreativa, sedentarismo

¹Licenciado en Ciencias de la Educación, mención Educación Física, Deporte y Recreación en la Universidad Técnica de Manabí. Se desempeña como docente de la Unidad Educativa, Réplica Manta. Cursa la Maestría en Pedagogía de la Cultura Física.

² Doctor en Ciencias Pedagógicas (Phd). Posdoctorado en la Universidad Federal de Minas Gerais, Brasil en Formación de Competencias en la Educación Superior. Licenciado en Educación. Master en Pedagogía Profesional. Profesor titular No 1. Tiempo completo y asesor en gestión curricular en la Universidad Técnica de Manabí, Ecuador. Director del Grupo y Proyecto de investigación PROINNOEDUCA. rtejeda@utm.edu.ec, rtejeda2009@yahoo.es, rtejedadiaz@gmail.com

ABSTRACT

The objective of this research work was to determine the effect of recreational physical activity on the decrease of obesity levels of students in the Manta Replica Educational Unit, and thus contribute to a better quality of life and thereby contribute to the development of their academic performance. For the study of obesity in adolescents, the body mass index was applied, articulating the qualitative and quantitative research approach, an aspect that made it possible to interpret and make decisions about life and eating habits. As a result of this study, it was possible to determine in a sample of 735 students of upper secondary school who correspond from the eighth to the tenth year, that 50% have normal weight, 31% have obesity and 19% are overweight. On this basis, a system of games and recreational dynamics was selected and applied, graded and systematized according to the requirements of each subject. As a result of the study developed, physical activities were incorporated as a daily routine, generating the burning of calories to reduce the level of obesity; aspect that is combined with the responsibility of teachers and all managers of the education of young people, to instill this type of activities tailored to their tastes and needs.

KEY WORDS: Physical activity, obesity, recreational, sedentary lifestyle

INTRODUCCIÓN

El mundo está atravesando por una problemática relacionada a la falta de movilidad, las grandes distancias para llegar a la oficina, colegios, o supermercados contribuyen a que las personas caminen menos, y aunque existan campañas que promuevan los medios de transporte como la bicicleta, la inseguridad vial limita su utilización. A esto se une una vida acelerada donde la alimentación se ve afectada, al tener que ingerir comidas rápidas, reemplazando un desayuno proteico por alguna bebida azucarada, influyendo en el estado de salud de los individuos que progresivamente entran en la clasificación de sobre peso y obesidad.

Dichas enfermedades afectan diariamente a niños, jóvenes y adultos que, unido a la escasa actividad física, conlleva a una dieta hipercalórica produciéndose el aumento del tejido adiposo lo cual desencadena en numerosas enfermedades.

La Organización mundial de la salud (OMS)³ sostiene que la obesidad y sus niveles se están incrementado aceleradamente a nivel mundial y desde 1975 se ha casi triplicado en todo el mundo. En 2016, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos. La mayoría de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad cobran más vidas de personas que la

³ Organización Mundial de la Salud

insuficiencia ponderal. En el 2016, 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos (OMS, 2016).

En Ecuador el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)⁴ participó junto al Ministerio de Salud Pública, el Ministerio Coordinador de Desarrollo Social y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en el acto inaugural de la "Conferencia Internacional sobre Etiquetado y Políticas Fiscales en Alimentación Saludable y Prevención de la Obesidad", el representante de UNICEF en Ecuador, Grant Leaity, expresó su preocupación por el incremento de los índices de sobrepeso y obesidad registrados en los últimos años en el país.

Según datos de la Encuesta de Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT-ECU 2011-2013), Ecuador registra un 8,6% de niños menores de cinco años con exceso de peso, mientras que, en las edades entre 5 y 11 años, este índice se triplica, llegando al 29,9% y en el caso de los adolescentes, hasta el 26% (UNICEF, 2014).

El problema de la obesidad radica en que las personas con sobrepeso tienen el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes mellitus tipo 2, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer; siendo éstas algunas de las principales causas de muerte en el Ecuador, como lo advierten los datos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC, 2013).

En la provincia de Manabí se encuentra la Unidad Educativa Réplica Manta, donde los estudiantes de educación básica superior presentan problema de sobrepeso en un 19% y de obesidad en un 31%, información que fue recogida a través de la aplicación del Índice de masa corporal (IMC)⁵; lo cual influye en la disminución en sus actividades físicas diarias, mostrándose desinteresados, tímidos, desmotivados y limitada concentración, además de una escasa participación en las horas del proceso de enseñanza - aprendizaje de cultura física, aspecto afecta su desarrollo biopsicosocial.

Estos datos muestran aspectos relevantes, que promueven el planteamiento de objetivos destinados a disminuir los niveles de obesidad; como es el exponer los beneficios de la actividad física para la salud; incluir ésta como una tarea diaria y crear hábitos alimenticios saludables.

Ante esta realidad se presenta una interrogante ¿Cómo la práctica de actividad física recreativa disminuye los niveles de obesidad de los estudiantes de la Unidad Educativa Réplica Manta en el año 2018?

Hoy en día se reconoce a nivel mundial la importancia y los beneficios que tiene la actividad física recreativa, que controlada, dosificada y practicada de manera regular favorece como medicina preventiva, es decir, evita numerosas afecciones o enfermedades que afectan el buen desenvolvimiento

⁴ Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, en inglés United Nations Children's Fund, y es un organismo de la Organización de las Naciones Unidas.

⁵ Índice de masa corporal

de las personas en su diario vivir, lo que sustenta la necesidad de realizar un programa de actividades físicas; en este caso tratándose de niños, la manera más pedagógica para llegar a ellos es a través de actividades recreativas.

La práctica de actividades físicas recreativas depende de la edad y el género, pues existe situaciones individuales que promueven alcanzar resultados favorables, además permiten descubrir y medir las capacidades físicas, el desarrollo fisiológico y la adaptación psicosocial. Estos resultados dan la pauta para elegir las técnicas métodos y herramientas acorde a la individualización del niño como ser en desarrollo, como proyecto propositivo encaminado a tener una mejor calidad y estilo de vida.

Con esta información se puede indicar que una forma de mejorar el estilo de vida de la comunidad estudiantil, y bajar los niveles de obesidad es a través de las actividades físicas recreativas como herramienta pedagógica en los estudiantes de la Unidad Educativa del Milenio Réplica Manta lo cual justifica este trabajo.

DESARROLLO

La actividad física recreativa

El término actividad física se refiere a una amplia variedad de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar, bailar, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, de jardinería y otras, además de los ejercicios planificados. Desde esta perspectiva se constituye en una alternativa para disminuir estilos de vida sedentarios en la sociedad actual.

El sedentarismo se constituye en una de las tendencias que preocupan y ocupan a los seres humanos a buscar alternativas para disminuir su incidencia en la salud. Se vincula este, entre otras cosas, al desarrollo de obesidad, diabetes, algunos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares y sus factores de riesgo. La práctica regular de actividad física no solo previene su desarrollo, sino que contribuye al buen control de la enfermedad cuando la misma ya se encuentra instalada.

Desde esta visión se considera que hay una contribución de la actividad física, según expresa la Dirección de Salud - Argentina, (2016):

- Prolonga la vida y mejora la calidad de los años por vivir.
- Reduce el estrés
- Mejora el estado de ánimo
- Mejora la salud de los huesos
- Conserva y mejora el equilibrio y la coordinación
- Aumenta la flexibilidad articular
- Ayuda a mantener la masa muscular que se pierde con la edad.
- Mejora la función cardio-respiratoria y muscular

- Ayuda a lograr una pérdida de peso si se combina con un plan de alimentación adecuado
- Contribuye a preservar las funciones mentales en el adulto mayor (comprensión, memoria, concentración)
- Disminuye los valores de colesterol LDL (malo) y triglicérido
- Aumenta el colesterol HDL (colesterol bueno)
- Mejora los valores de presión arterial (Dirección de Salud - Argentina, 2016)

La obesidad y su aproximación conceptual

Unas libras extra no implican obesidad. Sin embargo, ello puede indicar una tendencia a ganar de peso con facilidad y la necesidad de cambios en la dieta y/o ejercicio. Generalmente un niño no se considera obeso hasta que pesa por lo menos un 10 por ciento más que el peso recomendado para su estatura y tipo de cuerpo. La obesidad comúnmente comienza en la infancia entre las edades de 5 a 6 años y durante la adolescencia. Los estudios han demostrado que el niño que es obeso entre las edades de 10 a 13 años tiene un 80 por ciento de probabilidad de convertirse en un adulto obeso (American Academy of child, 2015).

¿Qué causa la obesidad?

Las causas de la obesidad son complicadas e incluyen factores genéticos, biológicos, del comportamiento y culturales. Básicamente la obesidad ocurre cuando una persona come más calorías que las que el cuerpo quema. Si un padre es obeso, hay un 50 por ciento de probabilidad de que los niños sean también obesos. Sin embargo, cuando ambos padres son obesos, los niños tienen un 80 por ciento de probabilidad de ser obesos. Aunque algunos desórdenes médicos pueden causar la obesidad, menos del uno por ciento de todos los casos de obesidad son causados por problemas físicos. La obesidad en los niños y adolescentes puede estar relacionada con:

- Hábitos de comer pobres
- Sobre comer o perder la capacidad para parar de comer (binging)
- Falta de ejercicio (ej.: los niños que se pasan acostados en el sofá)
- Historial de obesidad en la familia
- Enfermedades médicas (problemas endocrinológicos o neurológicos)
- Medicamentos (esteroides y algunos medicamentos psiquiátricos)
- Cambios en la vida que les causan mucho estrés (separaciones, divorcio, mudanzas, muertes, abuso)

- Problemas familiares o de los pares
- Baja autoestima
- Depresión u otros problemas emocionales. (American Academy of child, 2015)

Riesgos y complicaciones de la obesidad

Hay muchos riesgos y complicaciones debidos a la obesidad. Las consecuencias físicas incluyen:

- Un aumento en el riesgo de enfermedades del corazón
- Presión alta de la sangre
- Diabetes
- Problemas al respirar
- Dificultades al dormir.

Los adolescentes con problemas de peso tienden a tener una autoestima mucho más baja y tienden a ser menos populares con sus padres.

Factores que provocan la obesidad

Cuando se habla de obesidad suelen pensar que las personas padecen esta enfermedad porque comen en exceso, y aunque parte de esto es cierto, existen otros factores que contribuyen a su desarrollo y al de otras enfermedades crónico-degenerativas como la diabetes o los problemas cardiovasculares.

Según la Encuesta Nacional de Salud 2016, la obesidad y el sobrepeso siguen en aumento, y en los últimos años, han afectado principalmente a las mujeres. Estas cifras anteriormente se veían reflejadas sólo en zonas urbanas, pero en la actualidad hay una similitud en las localidades rurales, que se caracterizaban por problemas de desnutrición.

Pero existen 3 factores esenciales que contribuyen a padecer obesidad:

1. Biológicos

Existe información en el ADN que a lo largo de los años, y de la evolución del hombre, ha hecho que se generen ciertos mecanismos de acumulación de grasa. Uno de ellos es el llamado genotipo ahorrador, una alteración en el ADN que se presentó cuando el hombre estuvo expuesto a periodos prolongados de hambre. Esto ocasionó que el cuerpo desarrollara un sistema de "ahorrar en lugar de gastar", es decir, cuando nuestro cuerpo está en ayuno, en lugar de tomar grasa para tener energía, la guarda como reserva. Por ello es importante tener una buena alimentación desde el embarazo para evitar la exposición a los cambios en el ADN y contribuir a estos mecanismos.

Otro factor biológico es la herencia, ya que si ambos padres padecen obesidad hay cierta probabilidad de heredar elementos que induzcan a la acumulación de grasa y al incremento de peso. Este factor sólo afecta al individuo entre un 30 y 40 por ciento, así que el porcentaje restante corresponde a otras razones.

El último factor biológico es la presencia de algunas enfermedades como el síndrome de ovario poliquístico (SOP), el hipertiroidismo, el hipercortisolismo, las alteraciones en el hipotálamo y la resistencia a la insulina y a la función de ciertas hormonas, pues fomentan que el metabolismo no funcione como debería. Por ello es importante chequearte frecuentemente con tu médico familiar.

2. Psicológicos

Los trastornos en el estado de ánimo, en la conducta alimentaria o alguna enfermedad mental son otros de los aspectos a considerar. Por ejemplo, se ha encontrado que el 55 por ciento de las personas que padecen depresión tienden a subir de peso, mientras que aquellas que padecen obesidad tiene un 55 por ciento de probabilidad de presentar depresión. Mantener un equilibrio entre mente y cuerpo es importante para tu salud.

3. Ambientales

Este es el factor más importante, ya que depende completamente de nuestros hábitos y puede ser modificado en el momento que lo consideran. Aquí se relaciona el trabajo que tiene la persona, transporte que utiliza, tiempo recreativo, accesibilidad al consumo de alimentos "chatarra" y saludables, y la actividad física que mantiene en su día a día. La probabilidad de no padecer obesidad bajo este esquema es de un 60 a 70 por ciento, es decir, está en las manos evitar la obesidad.

La voluntad de las personas y la creación de entornos en donde las opciones de alimentación y deporte se convierten en lo más accesible y fácil de elegir son las bases para culminar con esta enfermedad. No existen dietas generales, ni cifras establecidas para todos, cada persona requiere de conocer su cuerpo y mente, y hacer todo lo posible para mantenerse saludablemente.

Existe información en nuestro ADN que a lo largo de los años, y de la evolución del hombre, ha hecho que se generen ciertos mecanismos de acumulación de grasa. Uno de ellos es el llamado genotipo ahorrador, una alteración en el ADN que se presentó cuando el hombre estuvo expuesto a periodos prolongados de hambre. Esto ocasionó que el cuerpo desarrollara un sistema de "ahorrar en lugar de gastar", es decir, cuando nuestro cuerpo

está en ayuno, en lugar de tomar grasa para tener energía, la guarda como reserva. Por ello es importante tener una buena alimentación desde el embarazo para evitar la exposición a los cambios en el ADN y contribuir a estos mecanismos.

Otro factor biológico es la herencia, ya que si ambos padres padecen obesidad hay cierta probabilidad de heredar elementos que induzcan a la acumulación de grasa y al incremento de peso. Este factor sólo afecta al individuo entre un 30 y 40 por ciento, así que el porcentaje restante corresponde a otras razones.

El último factor biológico es la presencia de algunas enfermedades como el síndrome de ovario poliquístico (SOP), el hipertiroidismo, el hipercortisolismo, las alteraciones en el hipotálamo y la resistencia a la insulina y a la función de ciertas hormonas, pues fomentan que el metabolismo no funcione como debería. Por ello es importante chequearte frecuentemente con tu médico familiar. (Dra. Palacios, 2017)

Caso de estudio aplicado en la Unidad Educativa Réplica Manta.

Métodos Y Técnicas Aplicadas

Con la finalidad de conocer el rango en el cual se encuentran los estudiantes de la Unidad Educativa Réplica Manta respecto al peso que tienen, se aplicó el cálculo del índice de masa corporal, pues según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es importante evaluar los riesgos asociados con el exceso de peso en adolescentes y niños.

Al conocer los resultados del cálculo del índice de masa corporal en los estudiantes, es importante analizar cual es la ingesta de calorías diarias, pues además de incorporar una rutina de actividades físicas recreativas también es importante valorar los hábitos alimenticios.

En el siguiente cuadro se encuentran las categorías de peso según el IMC.

IMC	Categoría
Bajo peso	< 18,5
Peso normal	18,5 – 24,9
Sobrepeso	25,0 – 29,9
Obesidad grado I	30,0 – 34,5
Obesidad grado II	35,0 – 39,9
Obesidad grado III	> 40,0

Fuente: (OMS, 2016)

Medida de referencia para determinar el grado de peso de una persona. Este índice relaciona el peso y la talla del individuo y se calcula mediante el cociente entre el peso (en kg) y la estatura al cuadrado m².

Para el análisis de los datos estadísticos se aplicó el software SPSS 22, realizando un análisis de frecuencia y porcentajes para las variables cualitativas. Para la comparación o el análisis de significación general se empleó una prueba de normalidad, paramétrica o no paramétrica a ser aplicada en relación con las variables del estudio.

Cuadro 1. Resultados del cálculo de IMC

NIVELES	VALORES
Normal	398
Obesidad	198
Sobrepeso	139
TOTAL	735

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Réplica Manta

Los resultados obtenidos en la aplicación del cálculo del IMC, denotan que el 50% de los estudiantes están dentro del rango normal de peso, mientras que 31% de estos muestran obesidad, y el 19% presentan sobrepeso.

Es claro que a pesar de existir el 50% de población estudiantil con peso normal existe otro 50% que presenta problemas de obesidad y sobrepeso; por lo que es necesario buscar estrategias oportunas para que toda la población estudiantil incorpore en su rutina diaria la actividad física recreativa, y así estén dentro del peso ideal, lo cual tendrá efectos en la salud de estos jóvenes.

Con la finalidad de tener una idea más consistente acerca de la relación de la actividad física recreativa en los estudiantes, se procedió a aplicar una encuesta como técnica de investigación. A continuación, se analizan los resultados de mayor relevancia, se muestran las preguntas y las respuestas.

1. ¿Qué tiempo utiliza para realizar actividad física recreativa?

Cuadro 2. Tiempo de actividad física recreativa

N°	ENCUESTA	VALORES	%
1	Menos 30 min	95	13%
2	30 min	153	21%
3	Mas 30 min	120	16%
4	Ninguno	367	50%
	TOTAL	735	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Réplica Manta

Las respuestas obtenidas indican que el 13% de los estudiantes realizan actividad física recreativa menos de 30 minutos; el 21% de los estudiantes realizan actividad física recreativa 30 minutos al día; el 16% de los estudiantes realizan actividad física recreativa más de 30 minutos al día; y el 50% de los estudiantes no realizan ninguna actividad física recreativa.

Según avilés (2012), el ejercicio físico es un factor determinante que puede dar sustanciales beneficios, al considerar que la Actividad física es cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que den como resultado un gasto energético.

2. ¿Le gustaría realizar actividad física para disminuir su IMC?

Cuadro 3. Gusto por la actividad física

N°	ENCUESTA	VALORES	%
1	SI	654	89%
2	NO	81	11%
	TOTAL	735	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Réplica Manta

Al realizar esta pregunta el 89% de los estudiantes indican su voluntad de realizar actividad física recreativa, y el 11% de los estudiantes indican que no les gustaría en función de disminuir su IMC.

Las respuestas son oportunas para que los jóvenes incorporen la actividad física recreativa en su rutina y así mejorar su salud, es así como el Centro para el control y prevención de enfermedades (2015), indica que al quemar calorías mediante la actividad física y reducir a la vez el número de calorías que consume, se origina un déficit calórico que se traduce en pérdida de peso, por lo que es el primer paso para conseguir una vida mas sana dentro de los parámetros del peso ideal.

Con la finalidad de aportar en la disminución del IMC en los estudiantes de la Unidad Educativa Réplica Manta y considerando la respuesta positiva de la mayoría de ellos en realizar actividad física recreativa se plantean una serie de actividades físicas recreativas destinadas para los jóvenes, según su IMC, y así logren el peso ideal.

Sistematización de las actividades físicas

Objetivo:

- Exponer los beneficios de la actividad física para la salud y principalmente en la edad que tienen. Como lo afirma al indicar que existen tipos de ejercicios para cada persona y gusto. (Guaman, 2018)

- Incluir la actividad física como una tarea diaria para gozar de buena salud; pues según el cuerpo humano está diseñado para estar en movimiento. (Coral, 2017)
- Reducir la ingesta de calorías para balancear el nivel energético del cuerpo y obtener los resultados deseados. Pues según (Posada, 2017) el ejercicio ayuda a mantener bajos los niveles de azúcar en sangre.

Actividades físicas recreativas según el IMC:

- Para jóvenes con peso adecuado:

Lo importante es hacer cada semana actividad de forma equilibrada, incluyendo ejercicios aeróbicos, de fuerza o musculación y de flexibilidad; durante 60 minutos; los mismos que pueden ser distribuidos a lo largo del día.

Mantener una ingesta de calorías adecuada, que permitan un balance para el cuerpo.

- Para jóvenes con obesidad y sobrepeso:

Los jóvenes que presentan un IMC de sobrepeso y obesidad pueden realizar actividades físicas cardiovasculares, pues predomina la pérdida de calorías, pero se debe evitar al principio el correr o saltar, pues el impacto en las articulaciones sería agresivo por el exceso de peso.

También es importante la combinación de ejercicios con pesas pues ayuda a aumentar la masa corporal y el consumo de calorías también es notable.

Se deben cambiar los hábitos alimenticios, eliminando los productos con grandes cantidades de grasas y azúcar no adecuados para el cuerpo.

Programa de actividades física – recreativa

Involucrados: Estudiantes de básico superior de la Unidad Educativa Replica de Manta.

Sugerencia: Este programa de actividades físicas se puede aplicar a los estudiantes que presentan un índice de sobre peso y obesidad, sin embargo, se debe variar de forma personalizada su intensidad.

Tiempos de aplicación: Para conseguir una efectividad se sugiere utilizar un tiempo menor de 30 minutos, claro está que eso es un proceso

ACTIVIDAD	OBJETIVO	CRITERIO
ESCRITURA CON EL CUERPO	Integrar al grupo por medio de la creatividad y la actividad lúdicas.	La actividad consiste en formar letras y palabras utilizando únicamente el cuerpo.
TRES EN LÍNEA	Integrar al grupo por medio del conocimiento cognitivo.	El equipo que consiga hacer el <i>tres en raya</i> es decir colocar los tres banderines en línea horizontal, vertical o diagonal ganará.
PIEDRA PAPEL O TIJERA	Integrar al grupo por medio de la creatividad y la actividad lúdicas.	La actividad consiste en formar ubicar las hulas en el suelo realizado letras o figuras, donde se ubicará dos grupos formado en columnas y pasaran por cada una de ellas y una

		vez que se encuentre en el camino las hulas jugaran piedra, papel o tijera.
ROBA PUESTO	Fomentar las actividades físicas recreativas y bajar los niveles de obesidad y sobrepeso	Formar a los estudiantes sentados en círculo, habrá un estudiante fuera de círculo el cual tocara a unos de los que están sentado y tendrán que correr a lados opuesto.
IDA Y VUELTA	Disminuir los niveles de obesidad y sobrepeso	Formar a los estudiantes en columna y saldrán los primeros de cada formación llevando un platillo.
CARRERA DE LOS PAÑUELOS	Fomentar las actividades físicas mentales recreativas y bajar los niveles de obesidad y sobrepeso	Formar a los estudiantes en fila por igualdad de número y a cada uno de ellos se le asignará un número de participación.
LETRAS Y NÚMEROS VELOCES	Integrar al grupo por medio de la actividad físicas mentales recreativas y bajar los niveles de obesidad y sobrepeso.	Formar a los estudiantes en fila por igualdad de número y cada una de las formaciones se le ubicaran platillos.
TOUR DE CICLOS	Mejorar la condición aeróbica	Piques de velocidad en un espacio de 10 metros por 3 repeticiones continuas.
BICICLETA LOCOMOTORA	Mejorar la fuerza en piernas	En periodos de 15 repeticiones por 4 series.
MINI FÚTBOL	Coordinar brazos y piernas en la ejecución de movimiento	Trabajo en grupos de tres estudiantes por equipo.
CAMINATA SOBRE CUERDA	Mejorar el equilibrio	Se coloca una cuerda de unos 4 metros a nivel del piso deben caminar por ella y mantener el equilibrio.
BOXEO CIEGAS	Mejorar la agilidad de desplazarse	En parejas se colocan vendas en los ojos, y se utilizan almohadas. Deben guiarse por la voz.
CARRERA EN SACOS	Coordinar los movimientos de brazos y piernas	Carrera de 5 metros de distancia. En grupos.
DOMINO JUGAR	Mejorar la rapidez y la agilidad mental	En grupos de 4 estudiantes se juega domino.
BAILO TERAPIA	Identificar el género y coordinación con los diferentes ritmos.	Baile de set de música rítmica

Fuente: (Gonzalez, 2017)

Características de las actividades que conforman el plan.

La intensidad de cada ejercicio se aumentará progresivamente según la capacidad de los estudiantes.

ESCRITURA CON EL CUERPO: La actividad consiste en formar letras y palabras utilizando únicamente el cuerpo, ya sea con un cuerpo por letra, o dos o más cuerpos, todo dependerá de la cantidad de integrantes del equipo o del grupo y de la extensión de la palabra que se pretende representar.

TRES EN LÍNEA: El equipo que consiga hacer el *tres en raya* es decir colocar los tres banderines en línea horizontal, vertical o diagonal ganará. El cuarto jugador deberá coger el peto ya colocado y colocar donde él quiera, ya que sólo hay tres petos por cada equipo. Es muy importante tanto correr como pensar en la estrategia.

PIEDRA PAPEL O TIJERA: La actividad consiste en formar ubicar las ULA ULAS en el suelo realizado letras o figuras, donde se ubicara dos grupos formado en columnas y pasaran por cada una de ellas y unas vez que se encuentre en el camino y las ULAS jugaran piedra, papel o tijera el participante que logre ganar seguirá el camino y la otra persona saldrá del camino y así el otro de equipó saldrá a velocidad a bloquearlo el grupo que logre llegar al otro lado son los que ganan

ROBA PUESTO: Formar a los estudiantes sentados en círculo, habrá un estudiante fuera de circulo el cual tocara a unos de los que están sentado y tendrán que correr a lados opuesto el primero que llegue al puesto se tendrá que sentarse y el otro realizara lo mismo hasta ganar un puesto

IDA Y VUELTA: Formar a los estudiantes en columna y saldrán los primeros de cada formación llevando un platillo por diferentes obstáculos y dejarlo en un lugar determinado par que el otro compañero pueda salir tienen que darle la posta para que él pueda realizar todo el recorrido.

CARRERA DE LOS PAÑUELOS: Formar a los estudiantes en fila por igualdad de número y a cada uno de ellos se le asignará un número de participación y cuando escuche su número saldrán a topar el pañuelo que se encontrara en el centro de ambas filas.

LETRAS Y NÚMEROS VELOCES: Formar a los estudiantes en fila por igualdad de número y cada una de las formaciones se le ubicaran platillos suficientes para formar letras o número, se dará una letra y números de platillos en lo cual cada participante deberá llevar los platillos y la cantidad establecida para formar lo mencionado para que pueda salir los compañeros se debe dar relevo.

TOUR DE CICLOS (PIQUES DE VELOCIDAD), se lo puede realizar en la cancha del colegio, limitando 10 metros de distancia de un punto a otro, donde los jóvenes deben ir progresivamente ir aumentando la velocidad hasta completar las repeticiones sugeridas.

LA BICICLETA LOCOMOTORA: se emplea para la fuerza de piernas, donde la posición es en el piso acostados, levantando las piernas y moverlas como si se estuviera en una bicicleta. Ayuda a fortalecer las piernas.

EL MINI FÚTBOL EN PAREJAS: se emplea para la coordinación de brazos y piernas, donde se juega con porterías a menor escala, se trabajará en pequeños grupos.

CAMINATA SOBRE LA CUERDA, se utiliza una cuerda amarrada en cada extremo directo al suelo, donde los estudiantes deben mantener el equilibrio e intentar llegar al otro extremo. También se utiliza una línea recta donde se inicie con la práctica.

BOXEO A CIEGAS: se utilizan almohadas en un terreno de 5 x 5, deberán combatir en parejas. Y se puede extender la zona e integrar más adolescentes e introducir variantes.

CARRERA EN SACOS: recomendado para coordinar el movimiento, se lo puede realizar entre varios compañeros, inclusive dar un premio al ganador para mayor motivación.

EL DOMINÓ PARA JUGAR: empleando fichas de dominó los estudiantes deben jugar en periodos de tiempo.

BAILO TERAPIA: es una muy buena alternativa para quienes disfrutan del baile, se queman muchas calorías.

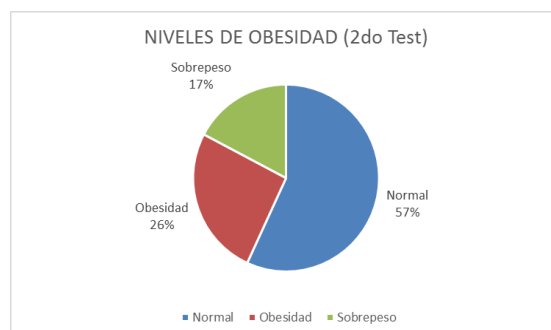
Al plantear las actividades físicas recreativas para aportar a una cultura de movilidad, donde no solo los estudiantes que registraron sobre peso y obesidad sean quienes las desarrollen, sino que todos los miembros de la comunidad educativa que deseen participar de dichas actividades sean beneficiados con su práctica, empezando por la sensación de alegría al disminuir toxinas, y el aporte de sensaciones de autoestima, al verificar el cambio positivo en su imagen física.

Los estudiantes al realizar las actividades físicas recreativas mostraron el agrado por los mismos, algo positivo que promueve su desarrollo diario.

Luego de aplicar el sistema de actividades física recreativa a través del plan desarrollado con la muestra de estudiantes que se constituyen en el objeto de intervención en este trabajo, se aplicó una segunda medición para constatar la disminución de los índices de sobrepeso y obesidad en los jóvenes, que a continuación se muestran:

Niveles de obesidad

	Normal	Obesidad	Sobrepeso
	227	22	52
	139	24	53
TOTAL	366	46	105



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Réplica Manta

Como muestra en el gráfico, existe una disminución del sobrepeso a un 17 % y la obesidad a un 26 %. Aunque los cambios no son significativos, si se ve puede apreciar el efecto en los jóvenes de las actividades físico-recreativas, aspecto que se combina con un proceso de educación nutricional para que adquieran hábitos alimenticios saludables.

CONCLUSIONES

En esta investigación los resultados indican que los estudiantes de la Unidad Educativa Réplica Manta, que integran la población de estudio, muestran que un 31% de estos tienen obesidad, y el 19% sobrepeso, aspecto que se constituyó en la base para considerar la actividad física recreativa como una alternativa para incidir en reducir el IMC hasta llegar al peso ideal.

La actividad física recreativa es una opción adecuada, pues permite la movilidad del cuerpo y la incorporación de rutinas destinadas a quemar calorías, es así como progresivamente se pierde peso y se toma conciencia de tener una estructura saludable.

Actualmente existen varias alternativas para realizar actividades físicas recreativas, destinadas para cada tipo de persona, hombre, mujer, delgado u obeso; con la finalidad de que sea parte de la rutina diaria y así mantener un estilo de vida saludable.

Se consideró que los estudiantes para cambiar su estilo de vida sedentario deben activar estrategias, coordinadas por los docentes que tengan responsabilidad en la educación de los jóvenes, para inculcarles la necesidad de realizar actividades físicas recreativas ajustadas a sus gustos y necesidades, apoyadas en hábitos correctos de alimentación.

BIBLIOGRAFÍA

Coral, A. (2017). *Importancia de la actividad física*. Obtenido de <https://www.importancia.org/actividad-fisica.php>

Danbers, J. (2017). *La importancia de la actividad física*. Obtenido de Universidad Maimonides: http://weblog.maimonides.edu/gerontologia2007/2008/05/la_importancia_de_la_actividad.html

Dra. Palacios, A. (mayo de 2017). *Factores que provocan la obesidad*. Obtenido de <http://www.massaludfacmed.unam.mx/?p=4286>

Gonzalez, B. (2017). *Actividades físicas - recreativas*. Medillin: prima.

Guaman, A. (junio de 2018). *Salud, Nutrición Y Deporte*. Obtenido de <https://dieteticaynutricionweb.wordpress.com/2018/06/04/tipos-de-actividades-fisicas/>

Martínez, J. (2012). *Actividades físicas de recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas*. Obtenido de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=1224>

Posada, L. (2017). *Beneficios de la recreación al aire libre*. Obtenido de <https://www.inspirulina.com/beneficios-de-la-recreacion-al-aire-libre-para-todos-los-aspectos-de-la-vida.html>

Rodriguez, D. (2016). *Tipos de actividad recreativa*. Obtenido de <https://educacion-fisica-tpi-poligd1.webnode.mx/a2-3-tipos-de-actividades-para-la-recreacion/>