



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**APLICACIÓN DE EJERCICIOS RECREATIVOS PARA
REDUCIR EL SOBREPESO EN NIÑOS Y NIÑAS DE 10 A 12
AÑOS DE EDAD DEL CLUB AMÉRICA INDEPENDIENTE DE
LA CIUDAD DE PUNO AÑO 2022**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. YORDY ABEL QUISPE ARIAS

Bach. HENRRY BONET MAMANI DE LA CRUZ

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PUNO – PERÚ

2023



Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

APLICACIÓN DE EJERCICIOS RECREATIVOS PARA REDUCIR EL SOBREPESO EN NIÑOS Y NIÑAS DE 10 A 12 AÑOS DE EDAD DEL CLUB AMÉRICA INDEPENDIENTE DE LA CIUDAD DE PUNO AÑO 2022

AUTOR

**YORDY ABEL QUISPE ARIAS
HENRRY BONET MAMANI DE LA CRUZ**

RECuento DE PALABRAS

12898 Words

RECuento DE CARACTERES

68248 Characters

RECuento DE PÁGINAS

103 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

9.1MB

FECHA DE ENTREGA

Jul 14, 2023 5:45 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jul 14, 2023 5:46 PM GMT-5

● 12% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base c

- 12% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 4% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossr

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)



Firmado digitalmente por PUÑO
CANQUI Luis Guillermo FAU
20145496170 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 14.07.2023 18:00:09 -05:00



Firmado digitalmente por YUPANQUI
PINO Efraín Humberto FAU
20145496170 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 16.07.2023 18:13:29 -05:00

Resumen



DEDICATORIA

Dedicamos este logro a la Universidad Nacional del Altiplano Puno y a la Escuela Profesional de Educación Física por su papel fundamental en nuestra tesis. Agradecemos a la universidad por brindarnos la oportunidad de formarnos académicamente y por su constante respaldo a lo largo de nuestra carrera. Su compromiso con la excelencia académica y su apoyo en nuestra investigación han sido invaluable. Estamos orgullosos de representar a esta prestigiosa institución y de llevar su nombre como un símbolo de calidad y compromiso en nuestro trabajo.

Dedico con todo mi corazón mi tesis a mi madre, pues sin ella no lo había logrado. Tu bendición a diario a lo largo de mi vida me protege y me lleva por el camino del bien. Por eso te doy mi trabajo en ofrenda por tu paciencia y amor de madre mía, te amo.

Mamani De La Cruz Henry B.



DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado, en primer lugar, a Dios, por ser mi fortaleza en momentos de debilidad y por guiar mi camino en este proceso de formación profesional, así como por tantas bendiciones. También quiero agradecer a mis padres, ANASTACIO QUISPE QUISPE y MARCELINA ARIAS COLCA, por no dejarme de lado y por estar siempre presentes cuando más los necesité.

Quispe Arias Yordy A.



AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, agradecemos a Dios, a nuestras familias por su apoyo incondicional que nos impulsaron a cumplir nuestras metas.

Asimismo, agradecemos a nuestra alma mater, la Universidad Nacional del Altiplano - Puno, por darnos la oportunidad de formarnos profesionalmente.

Finalmente, agradecemos al Dr. Luis Guillermo Puño Canqui, nuestro asesor de investigación, por sus constantes orientaciones durante el desarrollo y culminación del presente trabajo de tesis.

Henry B. Mamani y Yordy A. Quispe



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE FIGURAS

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

RESUMEN 12

ABSTRACT..... 13

CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... 14

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA. 15

1.2.1. Problema general 15

1.2.2. Problemas específicos..... 15

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN. 16

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN. 16

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN..... 17

1.5.1. Objetivo general..... 17



1.5.2. Objetivos específicos..... 17

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES..... 18

2.2. MARCO TEÓRICO..... 24

2.2.1. Ejercicios recreativos..... 24

2.2.2. Sobre peso..... 26

2.3. MARCO CONCEPTUAL..... 33

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO..... 34

3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO..... 34

3.3. PROCENDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO..... 34

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO..... 36

3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO..... 38

3.6. PROCEDIMIENTO..... 39

3.7. VARIABLES..... 40

3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS..... 41



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS.....	42
4.1.1. Determinar el nivel de eficacia de los ejercicios recreativos para reducir el sobre peso en niños y niñas de 10 a 12 años de edad.....	42
4.1.2. Aplicar la prueba de entrada niños y niñas del club américa independiente.	44
4.1.3. Aplicar la Prueba de Salida a Niños y Niñas del Club América Independiente.	50
4.1.4. Comparar el Nivel de Eficacia con la Prueba de Entrada y Salida a Niños y Niñas del Club América Independiente.....	54
4.1.5. Hipótesis General	55
4.2. DISCUSIÓN	58
V. CONCLUSIONES.....	61
VI. RECOMENDACIONES	63
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	64
ANEXOS.....	70

ÁREA: Deporte y Recreación.

TEMA: Ejercicios Recreativos

Fecha de Sustentación 20/07/2023.



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Tipo de Obesidad.	26
Tabla 2. Nivel de Obesidad según OMS.....	27
Tabla 3. Niveles de Obesidad según la Sociedad Americana de Cirugía Bariátrica y la Federación Internacional de Cirugía de la Obesidad.	28
Tabla 4. Índice de Masa Corporal según peso (kg) entre altura (m) ² y peso ideal.	28
Tabla 5. Índice de masa Corporal Máxima Normal por edad y género.....	29
Tabla 6. Complicaciones asociadas a la obesidad.....	31
Tabla 7. Valoración Nutricional Antropométrica para Varones de 10 a 12 años.....	37
Tabla 8. Valoración Nutricional Antropométrica para Mujeres de 12 a 18 años.....	38
Tabla 9. Variables de Ejercicios recreativos y Medidas bioantropométricas.....	40
Tabla 10. Índice de Masa Corporal al Inicio y Final, de los Niños.	42
Tabla 11. Prueba de Entrada Niños y Niñas del Club América Independiente.	44
Tabla 12. Peso al inicio de los niños y niñas.	45
Tabla 13. Talla al inicio de los niños y niñas.....	47
Tabla 14. Índice de masa corporal al inicio de los niños y niñas.....	48
Tabla 15. Peso al final de los niños.....	50
Tabla 16. Talla al final de los niños.....	52
Tabla 17. Índice de masa corporal al final de los niños y niñas.	53
Tabla 18. Peso al inicio y final en niños y niñas.....	54
Tabla 19. Estadísticas de muestras emparejadas.....	56
Tabla 20. Correlaciones de muestras emparejadas	56
Tabla 21. Diferencias emparejadas	57
Tabla 22. Prueba “t” de muestras emparejadas.....	57



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Índice de masa corporal al inicio y final, de los niños.	43
Figura 2. Edad de los niños y niñas.	44
Figura 3. Peso al inicio de los niños y niñas.....	46
Figura 4. Talla al inicio de los niños y niñas.	47
Figura 5. Índice de masa corporal al inicio de los niños y niñas.	49
Figura 6. Peso al final de los niños.	51
Figura 7. Talla al final de los niños.	52
Figura 8. Índice de masa corporal al final de los niños.	53
Figura 9. Peso al inicio y final, de los niños.....	55



ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

EPEF : Escuela Profesional De Educación Física.

IMC : Índice de masa corporal.

OMS : Organización Mundial de la Salud.



RESUMEN

La Investigación tuvo como objetivo: Determinar el nivel de eficacia de los ejercicios recreativos en niños de 10 a 12 años del club américa independiente de la ciudad de Puno año 2022. En la parte metodológica se consideró el enfoque cuantitativo nivel explicativo diseño pre experimental y como técnica la encuesta e instrumento la ficha antropométrica del IMC, la muestra se conformó por 12 niños y 12 niñas haciendo un total de 24, para el análisis e interpretación de resultados se utilizó la estadística descriptiva para la comprobación de hipótesis la t de student t calculada. Los resultados muestran el 20,83 % de los estudiantes antes de la aplicación de ejercicios recreativos, están en obesidad alta y luego baja a 12, 50 después de la actividad, lo que implica que la práctica de ejercicios recreativos reduce la obesidad en además la prueba de correlaciones de muestras emparejadas tiene un nivel de significancia de 0,000, donde los niños y niñas después de las actividades recreativas redujeron su nivel de índice de masa corporal y la prueba t para muestras emparejadas, muestra un valor de significancia de 0,001, evidenciando que dicho valor es menor al parámetro de 0,05. Por lo tanto, se concluye que; la aplicación de los ejercicios recreativos disminuye significativamente los niveles de sobre peso en niños y niñas de 10 a 12 años de edad del Club América Independiente de la ciudad de Puno año 2022.

Palabras claves: Ejercicios recreativos, Índice masa corporal, Obesidad, Reducir.



ABSTRACT

The objective of the research was to determine the level of effectiveness of recreational exercises in children from 10 to 12 years of age from the independent America club in the city of Puno in the year 2022. In the methodological part was considered the quantitative approach explanatory level pre-experimental design and as a technique the survey and instrument the anthropometric record of BMI, the sample consisted of 12 boys and 12 girls making a total of 24, for the analysis and interpretation of results descriptive statistics was used for the testing of hypotheses the t of student t calculated. The results show 20.83 % of the students before the application of recreational exercises, are in high obesity and then low to 12, 50 after the activity, which implies that the practice of recreational exercises reduces obesity in addition the paired samples correlations test has a significance level of 0, 000, where the boys and girls after the recreational activities reduced their level of body mass index and the t-test for paired samples, shows a significance value of 0.001, evidencing that this value is less than the parameter of 0.05. Therefore, it is concluded that; the application of recreational exercises significantly decreases the levels of overweight in boys and girls from 10 to 12 years of age of the Club America Independiente of the city of Puno year 2022.

Keywords: Recreational exercise, Body mass index, Obesity, Reduce.



CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Se sabe a nivel mundial que la Organización Mundial de la Salud, el sobre peso es uno de los problemas epidemiológicos mundiales que afecta a un número significativo de personas. Los factores genéticos, junto con la dieta y la falta de actividad física, son los principales contribuyentes a la acumulación excesiva de grasa en infantes y adolescentes. El mejor curso de acción para evitar posibles problemas de salud es evitar el sobrepeso OMS (2021).

Según Huerta (2019) datos de la Organización Panamericana de la Salud, 8 de cada 100 infantes en Ecuador en 2013 tenían sobrepeso o el 8%, en comparación con otros países con tasas altas teniendo en cuenta la altura y el peso y es por ello que se realizó la investigación como problema fundamental dentro de la institución.

Otros estudios a nivel de Latinoamérica muestran cuán importante es que los niños y niñas participen en actividades físicas que estén vinculadas a opciones de estilo de vida saludables. Sin embargo, puede ser difícil convencer para que participen en actividades físicas. Por ello, se desarrolló la idea de proponer actividades físicas divertidas para niños y niñas de 8 a 12 años Ballcells (2018).

En el ámbito nacional algunos autores revelan estudios basados en trabajos investigativos como mencionan autores como manifiesta que si un niño o niña ingiere un alto índice de calorías al día y esas calorías no son quemadas mediante una actividad física tendrá problemas de sobre peso en su etapa de vida Moreno (2021).



A nivel local, investigaciones de autores como Calizaya (2019) sugieren que si un infante tiene un alto consumo de calorías diarias y esas calorías no las quema con actividad física, desarrollará problemas de sobre peso u obesidad en su forma de vida. Esto debido al riesgo de desarrollar problemas ortopédicos, respiratorios, metabólicos, diabéticos e hipertensivos. El objetivo de este estudio es describir los ejercicios recreativos que se utilizan para reducir el sobre peso en infantes y adolescentes de 8 a 12 años.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.

1.2.1. Problema general

¿Cuál será el nivel de eficacia de los ejercicios recreativos para reducir el sobre peso en niños y niñas de 10 a 12 años de edad del Club América Independiente de la ciudad de Puno año 2022?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál será la condición del índice de masa corporal en integrantes del club al aplicar la ficha antropométrica en la prueba de entrada?
- ¿Cuál será el nivel de eficacia de los ejercicios recreativos que reduce los niveles de sobre peso en integrantes del club?
- ¿Cuál será la condición del índice de masa corporal en integrantes del club al aplicar la ficha antropométrica con la prueba de salida?
- ¿Cuál será el nivel de eficacia de los ejercicios recreativos comparando la prueba de entrada y salida?



1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN.

Ha= La Aplicación de los ejercicios recreativos si es eficaz en reducir los niveles de sobre peso en niños y niñas de 10 a 12 años de edad del Club América Independiente de la ciudad de Puno año 2022.

H0 = La Aplicación de los ejercicios recreativos no es eficaz en reducir los niveles de sobre peso en niños de 10 a 12 años del Club América Independiente de la ciudad de Puno año 2022.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.

La presente investigación se justifica porque se plantea los ejercicios recreativos que busca reducir los niveles de sobre peso, a su vez identificar mediante el IMC que es la causa del sobre peso y la poca práctica de la actividad recreativa, ya que es uno de los principales problemas epidemiológicos de mayor alcance mundial y lo más importante lo que se plantea es contrarrestar el exceso de peso es la mejor manera de evitar los problemas médicos que puedan surgir posteriormente es mejor practicar la prevención a través de los ejercicios recreativos.

En cuanto a la justificación teórica se considera sobre el impacto de la actividades recreativas y niveles del estilo de vida que llevan los integrantes ya que demuestran diversos estudios sobre la importancia de realizar actividades recreativas, en general es difícil persuadir a los niños para que realicen actividades físicas, por lo que se tomará la iniciativa de proponer actividades deportivas recreativas para reducir el sobrepeso en la infancia.

En cuanto a la justificación práctica se justifica porque se induce a realizar las actividades deportivas recreativas, sobre los beneficios que producen se sugiere como un



procedimiento de mejora del bienestar de la población infantil, influenciando a la práctica cotidiana.

Como justificación metodológica, se utilizó diversas formas, maneras que puedan inducir a los niños y niñas a la práctica de los ejercicios recreativos como medio útil para disminuir el sobre peso y es posible ya que las actividades recreativas se utilizaron por especialistas y dio resultados positivos.

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.

1.5.1. Objetivo general.

Determinar el nivel de eficacia de los ejercicios recreativos para reducir el sobre peso en niños y niñas de 10 a 12 años de edad del Club América Independiente de la ciudad de Puno año 2022.

1.5.2. Objetivos específicos.

- Aplicar la prueba de entrada niños y niñas del club américa independiente.
- Emplear los ejercicios recreativos a niños y niñas del club América independiente.
- Aplicar la prueba de salida a niños y niñas del club América independiente.
- Comparar el nivel de eficacia con la prueba de entrada y salida a niños y niñas del club América Independiente.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES.

2.1.1 Antecedentes internacionales.

Según la investigación de Tapia (2018) tuvo como objetivo general reducir los grados de sobrepeso y corpulencia en los jóvenes. La población estaba compuesta por dieciocho personas (11 hombres y siete mujeres). Y metodología fue de tipo cuantitativo gráfico. Para este caso se creó un programa de labores deportivas proactivas para reducir los grados de sobrepeso y peso en pequeños de diez a doce años del instituto Rigoberto Navas Calle de la urbe de Cañar - Ecuador entre los tramos largos de mes de abril a mes de junio de 2018. como resultados. Para el inicio del programa, la base no se totalmente, dando a los hombres un normal de $25,31 \pm 2,41$, idéntico al rango de corpulencia conforme la tabla de la OMS, se concluye que un normal general de $24,72 \pm 2,64$ de exceso corpulentos, más separadamente hay personas con sobrepeso. En las mujeres, el IMC inicial promedio fue de $25,94 \pm 2,81$, afín a la obesidad a la Herramienta.

Vega (2021) La investigación tiene como propósito general probar el impacto de un programa de mediación de actividades deportivas reales, en un encuentro de jóvenes y señoritas de ocho a doce años de edad que asisten al Club Social Deportivo Comodoro, del cantón La Libertad. Para ello, la metodología analítica dependió del trabajo de campo, con la utilización de procedimientos de exploración, como estudios y asambleas. también la metodología es subjetiva puesto que fue esencial investigar los datos sobre la obesidad juvenil y de qué manera se pueden reducir sus peligros, su metodología esencial de exploración, el emprendimiento fue viable, puesto que contó con la aprobación y respaldo



de cada 1 de los incluidos. La población estuvo formada por veinticinco jóvenes y señoritas, tres guías y uno Jefe, en los que se aplicaron los métodos de exploración, como resultados, como resultados, descubriendo la ausencia de actividades deportivas reales aplicadas por los mentores, para disminuir la corpulencia en jóvenes y señoritas, así como hábitos de vida desafortunados, que mantienen, pasando muchas horas frente a la televisión y la web, así como la ausencia de trabajo activo durante los fines de semana, esto ayuda a los niños con tener una vida inactiva, estar obligado a experimentar los efectos nocivos de la vida como un peso. Se concluye que los problemas resultaron en la opción más ideal para que los niños practiquen actividades deportivas para disminuir la obesidad.

Huerta (2019) A nivel mundial y en Ecuador, como objetivo fue determinar la obesidad ha incrementado de manera alarmante debido a la tasa de elementos hereditarios y saludables, y como metodología se utilizaron y, se identificaron innumerables jóvenes (90), con diversos grados de peso, deficientes hábitos alimentarios y poca actividad proactiva en los niños, como la hipertensión y la obstrucción. como resultados que teniendo en cuenta lo anterior y teniendo en cuenta que el acto de realizar tareas proactivas es vital en la prevención y tratamiento de la corpulencia, la revisión espera fomentar una ordenación de las actividades reales para impactar en la disminución de los índices de sobrepeso en los estudiantes. Se concluye que a la luz de una estrategia exploratoria ilustrativa que no sea de prueba, el resultado principal es tener un arreglo de actividades reales que apunte hacia tasas decrecientes de corpulencia.

Montero (2021) El actual trabajo de investigación como objetivo principal fue desarrollar ,movimiento físico, instrumento fundamental en la prevención del sobrepeso y el peso en niños de 8 a 10 años del Colegio Torremolinos\" tiene el objetivo razonable, compacto y práctico con recomendaciones factibles, búsqueda y realizar una preparación



escolar en el Cuerpo de Enseñanza Real, DEPORTES Y Ocio incorporando a los tutores de familias y alumnos de 8 a 10 años del Colegio Torremolinos distinguiendo cuáles son los elementos que influyen en el modo de vida inactivo y la pesadez de los alumnos que utilizan el trabajo real como juegos, carreras, estudios participativos que apoyan totalmente la coherencia con los factores de examen. El asunto depende de indagaciones sobre el tema investigado, destacando la interrupción que tienen los suplentes en los avances y el poco interés en ensayar trabajos y deportes reales constantemente. En la Metodología, se elaboró mediante estrategias subjetivas y cuantitativas, a través de reuniones y resúmenes aplicados exclusivamente, utilizando una encuesta selectiva con diez consultas relacionadas con los hábitos alimentarios del clima familiar y qué tipo de falsedades consumen los niños en la televisión sobre el significado de desarrollo del cuerpo. Las bases hipotéticas dan datos en cuanto a la forma de comportarse de los estudiantes y las ventajas de tener bienestar físico y emocional. Llegando a las conclusiones de una propuesta consta de objetivos generales y explícitos donde se plantea sacar a la luz temas de niños y preadolescentes para fomentar los recursos físicos, intelectuales y morales a través de la Cultura y el Deporte. Actuales junto a sus padres y figuras paternas.

Para Hinojosa (2021) su presente trabajo se tiene como objetivo el tema significativo del peso y modo de vida estacionario que recae en los niños de 06 a 12 años del Predio Macuchi del Barrio Esperanza. Y como metodología fue nivel descriptivo, debido a la desafortunada utilización de energía extra, los niños están indefensos ante estas condiciones médicas, razón por la cual ha sido importante que tanto ellos como los tutores, educadores y especialistas del área sean conscientes de la importancia de la correcta utilización del tiempo libre y su ocupación sólida mediante el acto de ejercicios físicos, deportivos y deportivos. Reconocida la problemática que existe con los niños, el



objetivo de este examen se centró en proponer un instructivo de juegos donde se crearon ejercicios físicos, deportivos y deportivos en función del mejor aprovechamiento del tiempo libre y la realización deportiva de los hijos de Macuchi. cercado en el área. Como resultados La revisión comenzó con una determinación de la circunstancia particular del lugar, abarcando, entre diferentes puntos de vista: el marco actual de los juegos, la presencia de profesores que representaban una autoridad considerable en Cultura Actual y la fuerza laboral de apoyo, así como las tareas proactivas realizadas por los suplentes. en su energía sobrante y la representación del establecimiento instructivo, para lo cual la exploración depende de diversas estrategias fácticas analíticas, hipotéticas, exactas, numéricas, a partir de las cuales se llegó a la conclusión de la propuesta de mejora de un programa que utiliza trabajo real. , deportivas y deportivas a través del juego, considerando las últimas necesidades especializadas y útiles, por lo que el personal escolar y los tutores eran los adjudicadores de los trabajos realizados.

2.1.2. Antecedentes nacionales.

Mondragon y Vilchez (2020) en su investigación tiene como objetivo exhibir el impacto de un programa de mediación de la actualidad deportiva, en un encuentro de jóvenes y señoritas de 8 a 12 años que acuden al Por ejemplo 40240 - UGEL Camaná 2016. Para ello, la metodología se usó la analítica dependió del trabajo de campo, con la utilización de procedimientos metodológicos de fiscalización, como estudios y reuniones. Además, el método es subjetivo porque era esencial investigar los datos sobre la gordura juvenil y cómo se pueden reducir el sobrepeso, el proyecto, porque contó con la aprobación de cada uno de los incluidos. La muestra tratada fue por 25 jóvenes y señoritas, 2 mentores y 1 Jefe, en los cuales se aplicaron las estrategias de examen, por ejemplo, la revisión y entrevista, como resultado se tuvo el descubrimiento de la ausencia de actividades deportivas reales aplicadas por los investigadores, en disminuir el sobre



peso, así como malas costumbres, pasaron muchas horas en la televisión y la web, y por eso la falta de trabajo activo durante los fines de semana, el deporte ayuda a tener un vida activa, estando obligado a experimentar los efectos nocivos de la vida como un joven corpulento. Concluyendo Esta gran cantidad de temas resultó en la opción más idónea para que los jóvenes ensayen actividades deportivas reales para disminuir la corpulencia en los jóvenes y señoritas que acuden al Por ejemplo 40240 "Luz Angélica Carnero Dongo".

Según Arzola (2018) el objetivo de la investigación es involucrar los juegos de costumbre como técnica educativa para inclinarse hacia el giro necesario: real, motriz, social, mental, ético y genuino del aprendiz; por lo que abandonan el estilo de vida estacionario y prueban los juegos convencionales como parte de sus ejercicios cotidianos. En este sentido, exhortarles a tener un modo de vida funcional y sano. La exploración se hizo bajo una metodología instructiva subjetiva, fijada en una cosmovisión socio básica y su plan fue aplicado proyectivamente. Se trabajó con un ejemplo de 29 suplentes de quinto grado B y tres docentes del área de Formación Actual. Los resultados mostraron que los estudiantes tienen un estilo de vida estacionario que puede conducir a otros problemas en su bienestar físico y emocional. Por lo que proponemos los juegos convencionales, como metodología instructiva para el instructor, y como aparato de cotidianidad para el aprendiz, son clases que dependen del sistema hipotético de esta proposición. En ese sentido, se concluye que el examen responde a la cuestión del modo de vida inactivo a través de la inclusión de juegos convencionales como técnica de aprendizaje.

2.1.3. Antecedentes locales.

Calisaya (2019) Su objetivo fue determinar el nivel obesidad en escolares de seis a doce años de la I.E.P. Glorioso N.º 70078 del distrito de Acora - dos mil diecinueve el



género de estudio se convirtió en gráfico simple, la metodología fue cuantitativo, explicativo. La población estuvo formada por doscientos treinta y nueve escolares de la I.E.P. Glorioso n.º 70078 del distrito de Acora-Puno, para la recolección de registros se había empleado como medio las medidas antropométricas (peso y talla), prácticamente sobre las tablas de la OMS y el cuestionario acorde a la variable y dimensiones, destinado a amontonar datos de los escolares de la I.E.P. Los resultados conseguidos han sido: al usar las medidas de cribado, el 0,08 de los veinte resulta con escolares presentan obesidad, de esta manera idéntico se concluye que la obesidad es mayor en 15 escolares (setenta y cinco%) que en cinco escolares (25%).

Dueñas (2018) En su investigación el objetivo principal del estudio se convirtió en percibir la prevalencia del pasatiempo físico y su cortejo con obesidad en jóvenes de 6 a 12 años de edad de la Institución Educativa Básica 70047 Huáscar, el estudio metodológico es transversal y descriptivo, el muestreo que se utilizó es no probabilístico. La información fue acumulada a través de una ficha de identidad y un cuestionario, además de la tabla de clasificación del IMC. En donde el trabajo de investigación permitió comprender que los niños tienen obesidad y la práctica de la actividad corporal es deficiente.

Mamani (2021) El propósito general fue identificar la relación entre hábitos de consumo, estado dietético y grado de actividad física en escolares de 9 a 11 años de Villa del Lago. Escuela Primaria “70718” de la urbe de castigo. Los métodos empleados fueron: gráfico, metódico y correlacional, se usó una técnica cuantitativa y una forma de estudio de movimiento seccional. Los resultados que el 0,611 de los pequeños tienen una reputación dietética normal; aunque el 0,25 tiene sobrepeso, no se hallaron pequeños con desnutrición intensa y solo el 0,056 del total eran obesos. El grado de interés anatómico determinó que el 0,667 de los pequeños son sedentarios en cuanto se refiere a su actividad



física. aparte de esto, el 0,222 son irregularmente activos y el mejor 0,111 de los jóvenes son activos. El bajo consumo de frutas se asoció con una mala reputación nutricional. Se concluye que la popularidad nutricional de los pequeños de once años de mes de septiembre de castigo está asociada a la ingesta de frutas y también ingredientes ricos en proteína; aparte de esto, la fama dietética de los pequeños está estadísticamente relacionada con el tiempo que dedican a ver la tv diferente al día y su grado de actividad física.

2.2. MARCO TEÓRICO.

2.2.1. Ejercicios recreativos

Para Oleguer (2018) menciona que Los ejercicios físicos recreativos son una forma de actividad física planificada, repetitiva, con orientación profesional, que tiene como objetivo desarrollar la resistencia física y las habilidades motoras, ejemplo: natación, luchas marciales, trote, saltos, caminatas, juegos deportivos. El objetivo del ejercicio físico recreativo es lograr la salud y la recreación. El ejercicio debe realizarse por una variedad de razones, como fortalecer los músculos y el sistema cardiovascular, perfeccionar las habilidades atléticas, perder peso y/o mantener un componente del cuerpo.

Los ejercicios físicos recreativos indicados

Según Galán (2018) Practicar una actividad física recreativas nos trae beneficios, tanto para el cuerpo, como para la salud, pues mejora el sistema cardiorrespiratorio y la circulación, además de fortalecer la musculatura. Pero para ello, es fundamental que se superen los prejuicios y que las personas desarrollen el hábito de hacer ejercicio. Una sugerencia es elegir una actividad física acorde con tu forma de vida y que te asegure satisfacción para aminorar los efectos del abandono y la vuelta al sedentarismo. Dicho de



otro modo, el ejercicio físico óptimo es aquel que tiene en cuenta las características, objetivos e historial médico únicos de cada persona.

Aspectos generales del ejercicio físico en el niño

Para Oleguer (2018) los estudios se han centrado en la actividad física de los niños pequeños, y los enfoques metodológicos para definir las características de aptitud física relacionadas con los niños pequeños y adolescentes son escasos y frecuentemente imprecisos. Estudios recientes indican que los niños negros son más activos que los niños blancos de su edad y que los blancos tienen más capacidades cardiovasculares que los negros de su edad. La capacidad física de un niño es menor que la capacidad física de un adulto. En comparación con los adultos, las características estructurales (anatómicas) y fisiológicas de los niños limitan su capacidad para participar en actividades físicamente exigentes que son tanto intensas como prolongadas.

Ejercicios físicos en niños con sobre peso

El principio fundamental para la práctica de actividad física en los niños está directamente relacionado con su disfrute y bienestar. Aunque prescribir actividad física para niños siempre es más desafiante, es importante. Es imposible ver a un niño pequeño hacer ejercicio tres veces por semana durante una hora cada día; en cambio, es necesario pensar creativamente al considerar la actividad física para niños y/o adolescentes. Se trata de saber guiar y animar a los niños a ejercitarse a través de movimientos sencillos como caminar, correr, saltar, escalar, montar a caballo, bailar, entre otros. Siempre pueden liderar el esfuerzo con una intensidad que sea verdaderamente efectiva Galán (2018).

Importancia de los ejercicios físicos en el sobre peso

El ejercicio juega un papel crucial y significativo en el mantenimiento del equilibrio energético y la promoción del equilibrio, así como en la reducción del riesgo

de enfermedades relacionadas con la obesidad. La actividad física regular es un componente crucial de la buena salud, actuando como un buen regulador y previniendo la obesidad Galán (2018).

2.2.2. Sobre peso.

Considerada como una enfermedad multifactorial, principalmente la obesidad visceral, está íntimamente relacionada al desarrollo de innumerables desordenes metabólicos, incluyendo la intolerancia a la glucosa, hiperlipidemia, complicaciones cardiovasculares y accidentes vasculares cerebral Sahili (2021).

Otra clasificación, donde el investigador cita a Bouchard, presenta la obesidad dividida en cuatro tipos, siendo.

Tabla 1.

Tipo de Obesidad.

Tipo De Obesidad	Características
Obesidad tipo I	Caracterizada por el exceso de grasa total sin ninguna concentración particular de grasa en cierta región corporal.
Obesidad tipo II	Exceso de grasa subcutánea en la región abdominal y de tronco (androide)
Obesidad tipo III	Exceso de grasa visceroso – abdominal
Obesidad tipo IV	Exceso de grasa en glúteos y muslos (gineoide)

Nota. Educación Física Escolar Adaptada: Postura, asma, obesidad y diabetes en la infancia y adolescencia. Barcelona Texeira (2009).

Tabla 2.

Nivel de Obesidad según OMS.

Obesidad	Características
Grado I	IMC entre 30 y 34.9 Kg/m ²
Grado II	IMC entre 35 a 39.9 Kg/m ²
Grado III	IMC mayor a 40 Kg/m ²

Nota. Indicaciones para el tratamiento operatorio de obesidad mórbida. Medellín Plugia, (2010).

Según Ortiz (2020) la forma del cuerpo del individuo, hay dos formas de dividir la obesidad dependiendo de cómo se distribuya la grasa. El primer tipo, conocido como "obesidad androide", también conocida como "obesidad en forma de masa" u "obesidad visceral", afecta principalmente a hombres y se caracteriza por la concentración de grasa en el torso, abdomen y tórax mientras que la parte superior y las partes inferiores del cuerpo tienden a ser menos voluminosas. Este tipo se asocia con mayor frecuencia a enfermedades como intolerancia a la glucosa, hiperlipidemia, complicaciones cardiovasculares y accidente vascular cerebral. La segunda, que se diferencia de la obesidad central en la forma de masa, que concentra la adiposidad en las vísceras, concentra la grasa en mayor cantidad en glándulas y músculos. También puede tener una cantidad significativa de grasa abdominal.

Este tipo de obesidad, conocida como ginoide, es más prevalente en mujeres y se parece a la pera. Este tipo tiene una correlación más débil con las enfermedades cardiovasculares y está relacionado con problemas ortopédicos, problemas de la piel, venas varicosas y celulitis Orihuela (2021).

Tabla 3.

Niveles de Obesidad según la Sociedad Americana de Cirugía Bariátrica y la Federación Internacional de Cirugía de la Obesidad.

Niveles	Características
Obesidad pequeña	24 a 30 Kg/m ²
Obesidad Moderada	30 a 35 Kg/m ²
Obesidad Grave	35 a 40 Kg/m ²
Obesidad Mórbida	40 a 50 Kg/m ²
Superobesidad	50 a 60 Kg/m ²
Super – Superobesidad	Mayor a 60 Kg/m ²

Nota. Adaptado de Indicaciones para el tratamiento operatorio de obesidad mórbida. Medellín Plugia (2010).

Según Ortiz (2020) comenta que la Organización de las Naciones Unidas, recomienda el Índice de Masa Corporal (IMC), como método válido en la verificación del estado nutricional poblacional, indicador de sobrepeso y obesidad. Calculado a partir de la relación entre peso (Kg) / estatura (metros), utilizando la ecuación matemática.

Tabla 4.

Índice de Masa Corporal según peso (kg) entre altura (m)² y peso ideal.

Edad	Sexo	Peso Inicial	Talla	IMC	Peso Ideal
8	M	46 KG	1,23	30.41	30.26
9	F	47 KG	1,25	30.08	29.22
10	M	51 KG	1,28	31.13	32.37
11	M	58 KG	1,43	28.4	37.01
12	F	70 KG	1,52	30.3	43.67

Sobre peso infantil

Para Sahili (2021). El aumento de peso en los niños va acompañado de un aumento de estatura y una aceleración de la vejez; pero, después de eso, el aumento de peso continúa mientras la altura y la vejez se mantienen constantes. No existe consenso en la definición de obesidad infantil, no habiendo unanimidad en los métodos de evaluación utilizados, la definición de obesidad es muy simple cuando no se utiliza las formalidades científicas o metodológicas, lo visual del cuerpo es el gran elemento a ser utilizado.

Tabla 5.

Índice de masa Corporal Máxima Normal por edad y género.

Edad	Masculino	Femenino
8 años	19	20
9 años	20	21
10 años	21	22
11 años	24	23
12 años	25	26
13 años	26	27

Nota. Diez (2011)

Aumenta el riesgo del niño en desarrollar problemas de salud graves, como diabetes, presión alta, dificultad respiratoria, colesterol alto o problemas en el hígado, entre otros. El tratamiento de obesidad infantil puede durar 6 meses, dependiendo de la actividad física del niño y los hábitos alimenticios, además que, requiere la participación de la familia para incentivar a los niños a adoptar estilos saludables de vida que ayuden a combatir la obesidad.



Sobre peso y sus causas.

Según Orihuela (2021) La comunidad académica a nivel mundial, través de varios estudios realizados con niños y adolescentes, tienen como consenso que el surgimiento o mantención del sobrepeso y obesidad ocurre por causas multifactoriales.

Sobre peso y sus complicaciones.

Para Sahili (2021) los factores endógenos (genéticos, neuropsicológicos, endócrinos, metabólicos), representan 5% de los casos de sobrepeso y obesidad. Y a los factores exógenos (externos, origen del comportamiento, dialéctica, y/o ambiental) representan cerca del 95% de los casos. Entre los factores exógenos que contribuyen para estados de sobrepeso y obesidad infantil, las investigaciones no apuntan, o por lo menos no existe consenso, que indique un factor preponderante, reforzando la idea de multicausalidad.

Para Ortiz (2020) El sobrepeso triplica el riesgo del desarrollo de la diabetes mellitus, siendo esta, un conjunto de trastornos metabólicos que concentran elevadas de glucosa en la sangre. Así mismo con la obesidad, el nivel de colesterol aumentado, el hábito de fumar y la presencia de hipertensión arterial sistemática, diabetes mellitus y sedentarismo son factores de riesgo independientes de las enfermedades coronarias.

Tabla 6.

Complicaciones asociadas a la obesidad.

Tipo	Descripción
Articulares	Mayor predisposición de artrosis, osteoartritis.
Cardiovasculares	Hipertensión arterial sistémica, hiperatrofia cardiaca
Quirúrgicas	Aumento de riesgo quirúrgico
Crecimiento	Edad ósea avanzada, aumento de altura de manera Temprana
Cutáneas	Mayor predisposición a micosis, dermatitis, y piodermitis
Endócrino – metabólicas	Deficiencia de insulina y mayor predisposición a la Diabetes
Gastrointestinales	Aumento de frecuencia de litiasis biliar. Esteatosis hepática.
Mortalidad	Aumento del riesgo de mortalidad
Neoplásicas	Mayor frecuencia de cáncer endometrio, mama, vesícula biliar, colon, próstata
Psicosociales	Discriminación social y aislamiento, dificultad de expresar sus sentimientos
Respiratorias	Tendencia a la hipoxia, debido al aumento de la demanda ventilaría, aumento de esfuerzo respiratorio, disminuyendo la eficiencia muscular, disminuyendo la reserva funcional.

Nota. Adaptada de Diez (2011).

Factores de riesgo en el sobre peso.

Un factor de riesgo en niños y adolescentes es una dieta desequilibrada, que incluye comidas rápidas, alimentos procesados, congelados, frigoríficos, dulces y frituras.

- Sedentarismo: ya que la actividad física ayuda a quemar las calorías ingeridas.



- Antecedentes familiares de obesidad: una vez que la enfermedad tiene un componente genético y los malos hábitos alimentarios pueden transmitirse de padres a hijos.
- Los factores psicológicos, como el estrés, pueden hacer que los niños coman más de lo normal.

Diagnóstico del sobre peso

Se mide con el IMC (índice de masa corporal) para determinar si un niño tiene sobrepeso o no. Adultos, las medidas suelen ser precisas: IMC entre 18,5 y 25 se considera normal; sin embargo, más de 25 indica sobrepeso y alrededor de 30 indica obesidad. Pero para los niños, estas medidas no se aplican, e incluso pueden causar la ilusión de que el niño está sano, cuando en realidad puede estar ya con obesidad infantil Ortiz (2020).

- Nivel de actividad física que realiza el niño.
- Problemas de salud adicionales que el niño puede experimentar.
- Antecedentes familiares de obesidad y problemas de salud relacionados con el peso, incluida la diabetes.
- Hábitos alimentarios de los niños.

Las siguientes pruebas se pueden utilizar para determinar si un niño es obeso: • Colesterol total y fracciones.

- Diabetes en ayunas
- Análisis de sangre para comprobar si hay desequilibrios hormonales.



2.3. MARCO CONCEPTUAL.

Ejercicios recreativos.

Son actividades físicas divertidas y entretenidas que promueven la salud y el bienestar. Incluyen juegos deportivos informales, danza, natación, caminatas y más. Se realizan para disfrutar y pueden mejorar la fuerza, resistencia y flexibilidad, así como reducir el estrés y fortalecer las relaciones sociales.

Índice masa corporal.

El índice de masa corporal (IMC) es una medida utilizada para evaluar si una persona tiene un peso saludable en relación con su altura. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilogramos por el cuadrado de su altura en metros. El IMC se utiliza como una herramienta de detección inicial para determinar si una persona tiene bajo peso, peso normal, sobrepeso u obesidad. Sin embargo, es importante tener en cuenta que el IMC no tiene en cuenta otros factores importantes como la composición corporal, la distribución de la grasa y la masa muscular. Siempre es recomendable consultar con un profesional de la salud para obtener una evaluación completa de la salud y el peso.

Obesidad.

La obesidad es una condición caracterizada por un exceso de grasa corporal que puede afectar negativamente la salud. Se relaciona con un mayor riesgo de enfermedades como diabetes y enfermedades cardíacas. El tratamiento implica cambios en el estilo de vida, como una alimentación saludable y ejercicio regular.

Reducir.

Reducir significa disminuir, disminuir la cantidad, tamaño o intensidad de algo. Puede aplicarse a diferentes contextos, como reducir el consumo de alimentos, reducir la velocidad de un vehículo, reducir el gasto, reducir el desperdicio de recursos, entre otros. El objetivo de reducir es obtener un resultado más moderado, eficiente o sostenible.



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO.

Puno se encuentra geográficamente ubicada a una altitud de aproximadamente 3,827 metros sobre el nivel del mar. Su latitud está alrededor de los 15° 50' sur del ecuador. Estas coordenadas geográficas sitúan a Puno en una región de gran altitud y al sur del hemisferio sur.

El estudio se desarrolló en el Estadio Enrique Torres Belón, que se encuentra a pocos metros del lago Titicaca, el cual le brindó un entorno geográfico singular y pintoresco. Este estadio, construido íntegramente en piedra, fue utilizado como escenario para la implementación de los ejercicios recreativos durante el año 2022, periodo en el cual se llevó a cabo la investigación.

3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO.

Los datos en la presente investigación han sido recogidos los datos y planificado de la siguiente manera:

Durante estos 3 meses, se llevó a cabo la implementación de los ejercicios recreativos y se realizaron las mediciones pertinentes para evaluar el impacto de las actividades en la reducción del sobrepeso en los participantes. Este período de tiempo se consideró suficiente para recopilar los datos necesarios y analizar los resultados obtenidos.

3.3. PROCENDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO.

El material utilizado en el estudio "Aplicación de ejercicios recreativos para reducir el sobrepeso en niños y niñas de 10 a 12 años de edad del Club América



Independiente de la ciudad de Puno, año 2022" tuvo su procedencia de fuentes confiables y adecuadas para garantizar la precisión y fiabilidad de las mediciones bioantropométricas realizadas. A continuación, se detalla la procedencia de cada uno de los materiales utilizados:

Báscula digital: La báscula digital empleada para medir el peso corporal de los participantes fue adquirida de un fabricante reconocido en el campo de la instrumentación médica. Se eligió una báscula con alta precisión y capacidad de peso adecuada para satisfacer las necesidades del estudio.

Tallímetro: El tallímetro utilizado para medir la estatura de los participantes fue obtenido de un proveedor especializado en equipos de medición antropométrica. Se seleccionó un tallímetro confiable y calibrado, que cumpliera con los estándares de precisión requeridos para obtener mediciones exactas.

Tablero: El tablero utilizado para medir la estatura de los participantes fue adquirido a través de un proveedor especializado en equipamiento antropométrico. Se seleccionó un tablero de calidad que cumpliera con las normas y estándares de medición establecidos en el ámbito de la investigación antropométrica.

Fichas: Las fichas utilizadas para el registro de datos fueron diseñadas específicamente para el estudio, tomando en cuenta los requisitos de registro de información relevante. Se diseñaron fichas personalizadas que incluían campos para ingresar los datos bioantropométricos necesarios, siguiendo las pautas y formatos establecidos en la literatura científica y las buenas prácticas de investigación.



3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO.

La población se conformó por un total de 24 infantes niños y niñas de 10 a 12 años de edad pertenecientes al Club América Independiente de la ciudad de Puno durante el año 2022.

Muestra total: 24 infantes (12 niñas y 12 niños) seleccionados de la población objetivo. La muestra se obtuvo seleccionando aleatoriamente a 24 infantes del total de niños y niñas del Club América Independiente que cumplían con los criterios de edad especificados. Estos participantes conformaron la muestra del estudio y fueron sometidos a las intervenciones y mediciones correspondientes.

Técnicas y Recolección de Datos Encuesta.

La técnica que se utilizó la fue la observación directa aplica diferentes procedimientos y tácticas para lograr el propósito planificado, ya que se basa en el diseño y aplicación de ciertas incógnitas dirigidas a obtener determinados datos Gómez (2012).

Instrumento utilizado fue la ficha antropométrica Hernández (2014)” conceptualizan como un instrumento universal, además se expresa como un conjunto de preguntas referentes a las dimensiones en un formato planificado, estructurada y sistemáticamente ordenado.” (p. 217).



Validez y confiabilidad del instrumento.

Tabla 7.

Valoración Nutricional Antropométrica para Varones de 10 a 12 años.

Edad (años:meses)	Desnutrición severa < -3 SD (IMC)	Desnutrición moderada -3 to < -2 SD (IMC)	Normal ≥ -2 to $\leq +1$ SD (IMC)	Sobrepeso > +1 to $\leq +2$ SD (IMC)	Obesidad > +2 SD (IMC)
12:0	menos de 13.4	13.4–14.4	14.5–19.9	20.0–23.6	23.7 o más
12:6	menos de 13.6	13.6–14.6	14.7–20.4	20.5–24.2	24.3 o más
13:0	menos de 13.8	13.8–14.8	14.9–20.8	20.9–24.8	24.9 o más
13:6	menos de 14.0	14.0–15.1	15.2–21.3	21.4–25.3	25.4 o más
14:0	menos de 14.3	14.3–15.4	15.5–21.8	21.9–25.9	26.0 o más
14:6	menos de 14.5	14.5–15.6	15.7–22.2	22.3–26.5	26.6 o más
15:0	menos de 14.7	14.7–15.9	16.0–22.7	22.8–27.0	27.1 o más
15:6	menos de 14.9	14.9–16.2	16.3–23.1	23.2–27.4	27.5 o más
16:0	menos de 15.1	15.1–16.4	16.5–23.5	23.6–27.9	28.0 o más
16:6	menos de 15.3	15.3–16.6	16.7–23.9	24.0–28.3	28.4 o más
17:0	menos de 15.4	15.4–16.8	16.9–24.3	24.4–28.6	28.7 o más
17:6	menos de 15.6	15.6–17.0	17.1–24.6	24.7–29.0	29.1 o más
18:0	menos de 15.7	15.7–17.2	17.3–24.9	25.0–29.2	29.3 o más

Nota. OMS <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/bmi/calculator.html>

Tabla 8.*Valoración Nutricional Antropométrica para Mujeres de 12 a 18 años.*

Edad (años:meses)	Desnutrición severa < -3 SD (IMC)	Desnutrición moderada ≥ -3 to < -2 SD(IMC)	Normal ≥ -2 to ≤ +1 SD(IMC)	Sobrepeso > +1 to ≤ +2 SD(IMC)	Obesidad > +2 SD (IMC)
12:0	menos de 13.2	13.2–14.3	14.4–20.8	20.9–25.0	25.1 o más
12:6	menos de 13.4	13.4–14.6	14.7–21.3	21.4–25.6	25.7 o más
13:0	menos de 13.6	13.6–14.8	14.9–21.8	21.9–26.2	26.3 o más
13:6	menos de 13.8	13.8–15.1	15.2–22.3	22.4–26.8	26.9 o más
14:0	menos de 14.0	14.0–15.3	15.4–22.7	22.8–27.3	27.4 o más
14:6	menos de 14.2	14.2–15.6	15.7–23.1	23.2–27.8	27.9 o más
15:0	menos de 14.4	14.4–15.8	15.9–23.5	23.6–28.2	28.3 o más
15:6	menos de 14.5	14.5–15.9	16.0–23.8	23.9–28.6	28.7 o más
16:0	menos de 14.6	14.6–16.1	16.2–24.1	24.2–28.9	29.0 o más
16:6	menos de 14.7	14.7–16.2	16.3–24.3	24.4–29.1	29.2 o más
17:0	menos de 14.7	14.7–16.3	16.4–24.5	24.6–29.3	29.4 o más
17:6	menos de 14.7	14.7–16.3	16.4–24.6	24.7–29.4	29.5 o más
18:0	menos de 14.7	14.7–16.3	16.4–24.8	24.9–29.5	29.6 o más

Nota. <https://acortar.link/hQBQxz>

3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO.

El diseño estadístico utilizado en el estudio "Aplicación de ejercicios recreativos para reducir el sobrepeso en niños y niñas de 10 a 12 años de edad del Club América Independiente de la ciudad de Puno, año 2022" fue un diseño preexperimental conocido como diseño de grupo único pretest-postest.



En este diseño, se realizó una medición inicial (pretest) de las medidas bioantropométricas de los participantes antes de la implementación de los ejercicios recreativos. Luego, se llevó a cabo la intervención mediante la aplicación de los ejercicios recreativos durante un período de 3 meses. Al finalizar la intervención, se realizó una segunda medición (postest) de las medidas bioantropométricas para evaluar los cambios ocurridos después de la implementación de los ejercicios.

Este diseño permite comparar las medidas obtenidas antes y después de la intervención en el mismo grupo de participantes, lo que permite analizar los efectos de los ejercicios recreativos en la reducción del sobrepeso en niños y niñas de 10 a 12 años. Sin embargo, cabe destacar que este diseño no incluye un grupo de control, lo que limita la capacidad de establecer relaciones causales de manera concluyente.

3.6. PROCEDIMIENTO.

Selección de la muestra: Se seleccionaron aleatoriamente 24 infantes (12 niñas y 12 niños) de entre los miembros del Club América Independiente que cumplieran con los criterios de edad establecidos.

Obtención de consentimiento informado: Se obtuvo el consentimiento informado de los padres o tutores legales de cada participante antes de su inclusión en el estudio. Se explicaron los objetivos, procedimientos y posibles riesgos o beneficios asociados al estudio. **Medición inicial (pretest):** Se realizaron las mediciones bioantropométricas de los participantes utilizando los materiales mencionados anteriormente, como el tablero, báscula digital, tallímetro y fichas. Estas mediciones incluyeron variables como el peso, la talla, el índice de masa corporal (IMC) y otras medidas específicas.

Implementación de los ejercicios recreativos: Se diseñó un programa de ejercicios recreativos específicamente adaptados a las características de los participantes. Estos



ejercicios incluyeron actividades lúdicas, deportivas y de movilidad, con el objetivo de promover la reducción del sobrepeso.

Período de intervención: Durante un período de 3 meses, se llevaron a cabo sesiones regulares de ejercicios recreativos con los participantes. Estas sesiones se realizaron bajo la supervisión de profesionales capacitados en educación física y se ajustaron según las necesidades y capacidades individuales de cada participante.

Medición final (postest): Al finalizar el período de intervención, se realizaron las mediciones bioantropométricas nuevamente para evaluar los cambios ocurridos en las variables de interés. Estas mediciones se llevaron a cabo de la misma manera que en el pretest, utilizando los mismos materiales y procedimientos.

Análisis de datos: Los datos obtenidos de las mediciones bioantropométricas se analizaron utilizando técnicas estadísticas apropiadas, como pruebas de comparación de medias, para determinar si hubo cambios significativos en las medidas después de la intervención con los ejercicios recreativos.

3.7. VARIABLES.

Tabla 9.

Variables de Ejercicios recreativos y Medidas bioantropométricas.

Variable	Descripción
Variables independientes.	Ejercicios recreativos.
Variable dependiente.	Medidas bioantropométricas (peso, talla, IMC).
Variables de control	Edad (10 a 12 años)
	Género (niñas y niños)



3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

Estadísticas descriptivas: Se calcularon medidas descriptivas como promedios, desviaciones estándar, medianas y percentiles para resumir las características de las medidas bioantropométricas iniciales y finales.

Pruebas de comparación de medias: Se realizaron pruebas estadísticas, como la prueba t de Student, para evaluar si hubo diferencias significativas en las medidas bioantropométricas antes y después de la intervención con los ejercicios recreativos.

Análisis de correlación: Se exploró la posible relación entre las variables medidas, como el IMC y las diferentes medidas antropométricas, utilizando técnicas de correlación como el coeficiente de correlación de Pearson.

Análisis de subgrupos: Se realizaron análisis adicionales para investigar posibles diferencias en los resultados entre subgrupos, como diferencias entre géneros o diferencias en función del cumplimiento regular de los ejercicios recreativos.



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

4.1.1. Determinar el nivel de eficacia de los ejercicios recreativos para reducir el sobre peso en niños y niñas de 10 a 12 años de edad.

Tabla 10.

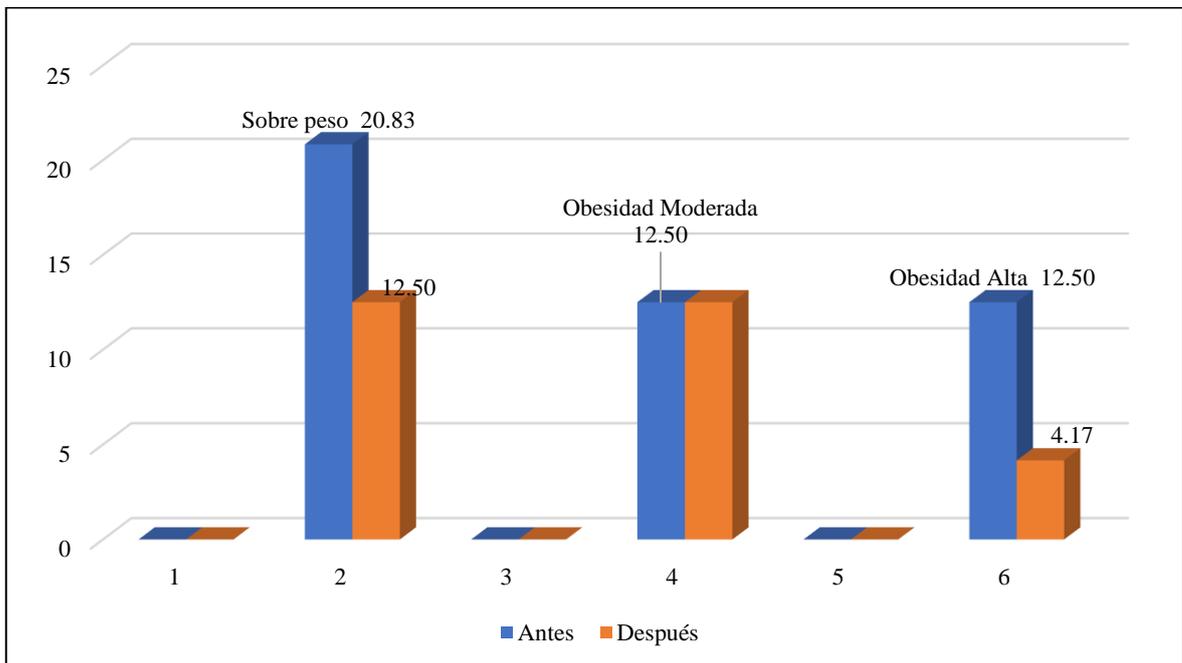
Índice de Masa Corporal al Inicio y Final, de los Niños.

IMC	Antes				Después			
	Niños	Niñas	fi	%	Niños	Niñas	fi	%
Normal	5	8	13	54.17	8	9	17	70.83
Sobre Peso	3	2	5	20.83	2	1	3	12.50
Obesidad moderada	2	1	3	12.50	2	1	3	12.50
Obesidad alta	2	1	3	12.50	0	1	1	4.17
Total	12	12	24	100.00	12	12	24	100.00

Nota. Ficha antropométrica de los niños.

Figura 1.

Índice de masa corporal al inicio y final, de los niños.



En la tabla 10 y la figura 1. Muestra resultados del índice de masa corporal al inicio y final, de los niños. Donde el 20,83% de los estudiantes antes de la aplicación de ejercicios recreativos, muestran su estado de sobre peso, luego se reduce a 12,50 % después de la actividad, el 12,50% de los estudiantes antes y después de la aplicación de ejercicios recreativos, muestran obesidad moderada, el 12,50% de los estudiantes antes de la aplicación de ejercicios recreativos, muestran obesidad alta, luego después de la actividad se reduce a un 12,50% lo que implica que la práctica de ejercicios recreativos reduce el sobre peso en los estudiantes.

4.1.2. Aplicar la prueba de entrada niños y niñas del club américa independiente.

Tabla 11.

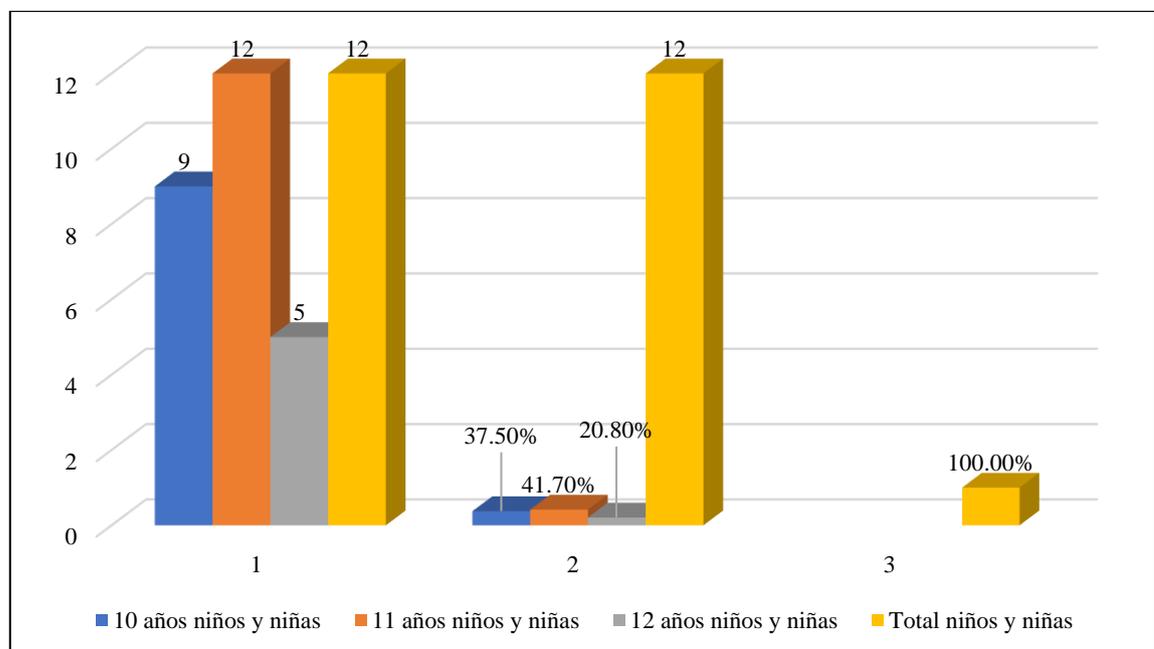
Prueba de Entrada Niños y Niñas del Club América Independiente.

Edad	Niños	Niñas	Frecuencia	Porcentaje
10 años	0	9	9	37.50%
11 años	12	0	12	41.70%
12 años	0	5	5	20.80%
Total	12	12	24	100.00%

Nota. Ficha antropométrica de los niños y niñas.

Figura 2.

Edad de los niños y niñas.



La tabla 11 y figura 2, muestra los resultados de la edad de los niños. De 10 años 9 son niñas la cual representa el 37,50 % y de 11 años 12 son niños representa 41,70 %



y de 12 años 5 son niñas representa al 20,80%, la cual hacen un 100% como se puede apreciar en la tabla.

Tabla 12.

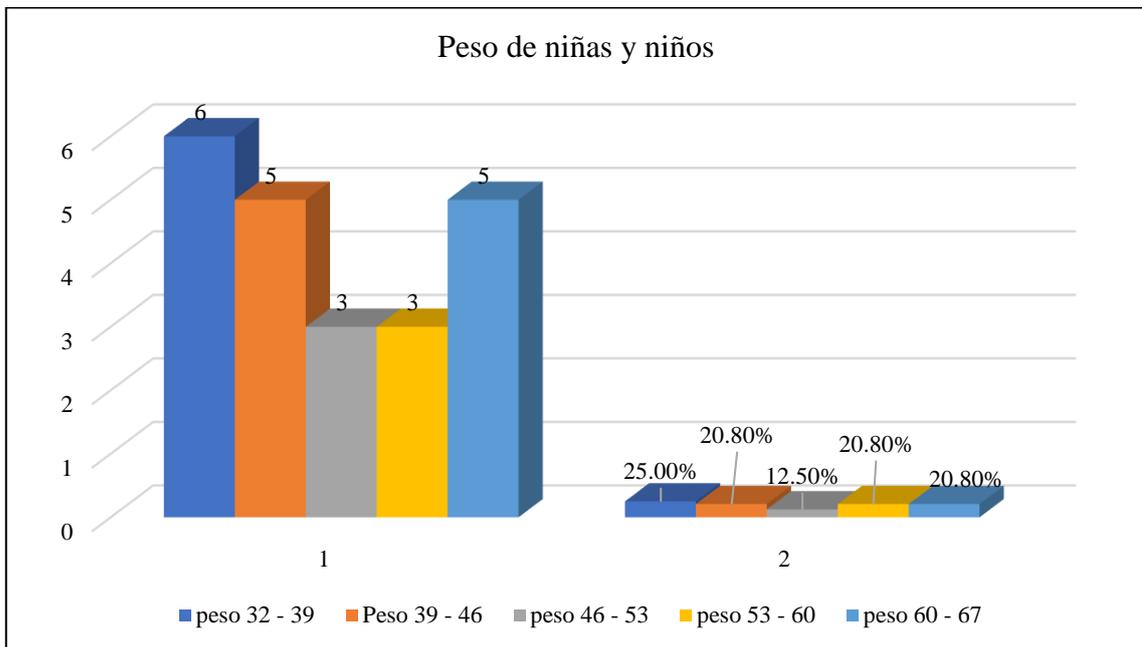
Peso al inicio de los niños y niñas.

Peso	Niños	Niñas	Frecuencia	Porcentaje
[32 – 39[6	0	6	25.00%
[39 – 46[0	5	5	20.80%
[46 – 53[3	0	3	12.50%
[53 – 60[3	2	5	20.80%
[60 – 67]	0	5	5	20.80%
Total	12	12	24	100.00%

Nota. Ficha antropométrica de los niños y niñas según el objetivo específico (1).

Figura 3.

Peso al inicio de los niños y niñas.



La tabla 12 y figura 3. Muestra resultados del peso de 32 – 39 son 6 niños haciendo un 25.0% y de 39 a 46 kilogramos son 5 niñas haciendo un 20,80% y 46 a 53 hay 3 niños hacen un 12,50% de 53 – 60 kgms 3 niños y 2 niñas hacen un 20,80% y de 60 a 67 klgms 5 niñas haciendo 20,80%, sumando un total del 100% de los datos obtenidos.

Tabla 13.

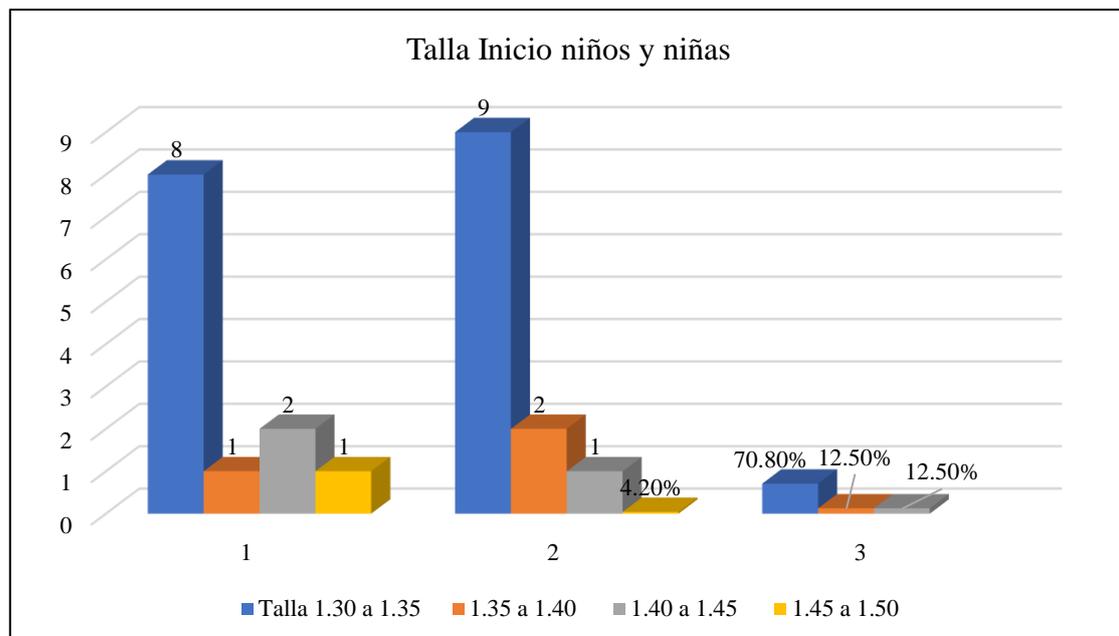
Talla al inicio de los niños y niñas.

Talla	Niños	Niñas	Frecuencia	Porcentaje
[1.30 – 1.35[8	9	17	70.80%
[1.35 – 1.40[1	2	3	12.50%
[1.40 – 1.45[2	1	3	12.50%
[1.45 – 1.50]	1	0	1	4.20%
Total	12	12	24	100.00%

Nota. Ficha antropométrica de los niños y niñas.

Figura 4.

Talla al inicio de los niños y niñas.



La Tabla 13 y la Figura 4 muestran que 8 niños y 9 niñas (70.80%) tienen una estatura entre 1.30 y 1.35. Además, 1 niño y 2 niñas (12.50%) tienen una estatura entre



1.35 y 1.40, mientras que 2 niños y 1 niña (12.50%) tienen una estatura entre 1.40 y 1.45. Finalmente, 1 niño (4.20%) tiene una estatura entre 1.45 y 1.50. Esto demuestra que la mayoría de los niños y niñas tienen una estatura entre 1.30 y 1.35.

Tabla 14.

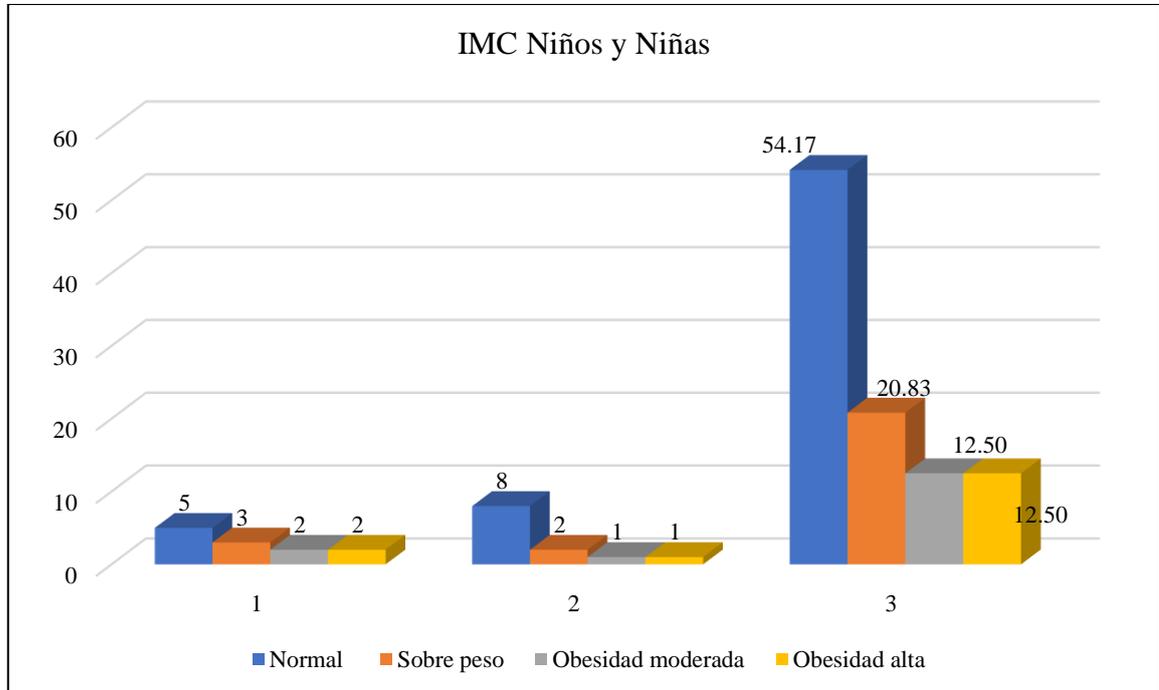
Índice de masa corporal al inicio de los niños y niñas.

IMC	Niños	Niñas	Fi	%
Normal	5	8	13	54.17
Sobre peso	3	2	5	20.83
Obesidad moderada	2	1	3	12.50
Obesidad alta	2	1	3	12.50
Total	12	12	24	100.00

Nota. Ficha antropométrica de los niños y niñas.

Figura 5.

Índice de masa corporal al inicio de los niños y niñas.



La tabla 14 y la figura 5 muestran resultados en los que 5 niños y 8 niñas están en Normal, lo que representa un 54.17%. Además, 3 niños y 2 niñas están en sobrepeso, lo que equivale al 20.83%, mientras que 2 niños y 1 niña están en obesidad moderada, lo que representa el 12.50%. Finalmente, 2 niños y 1 niña se encuentran en obesidad alta, lo que hace un 12.50%. Se evidencia que el 20.83% de los niños y niñas se encuentran en sobrepeso antes de la actividad física.



4.1.3. Aplicar la Prueba de Salida a Niños y Niñas del Club América

Independiente.

Tabla 15.

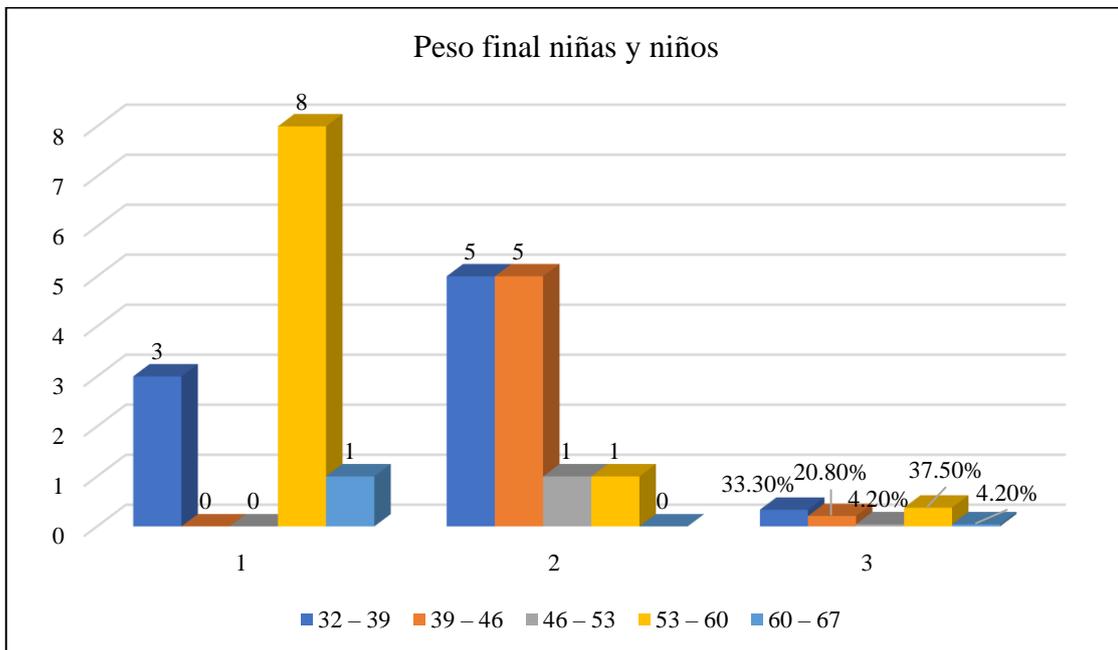
Peso al final de los niños.

Peso	Niños	Niñas	Frecuencia	Porcentaje
[32 – 39[3	5	8	33.30%
[39 – 46[0	5	5	20.80%
[46 – 53[0	1	1	4.20%
[53 – 60[8	1	9	37.50%
[60 – 67]	1	0	1	4.20%
Total	12	12	24	100.00%

Nota. Ficha antropométrica de los niños.

Figura 6.

Peso al final de los niños.



La tabla 15 y figura 6. Muestra resultados que de 53 a 60 están 8 niños y 1 niñas lo que hace un 37.50% y de 32 a 39 están 3 niños y 5 niñas lo que hace un 33.30% y de 39 a 46 están solo 5 niñas lo cual hace un 20.80% y de 46 a 53 solo una niña y de 60 a 67 un niño lo que representa un 4.20%, tienen pesos entre los intervalos de 39 a 46 kilogramos.

Tabla 16.

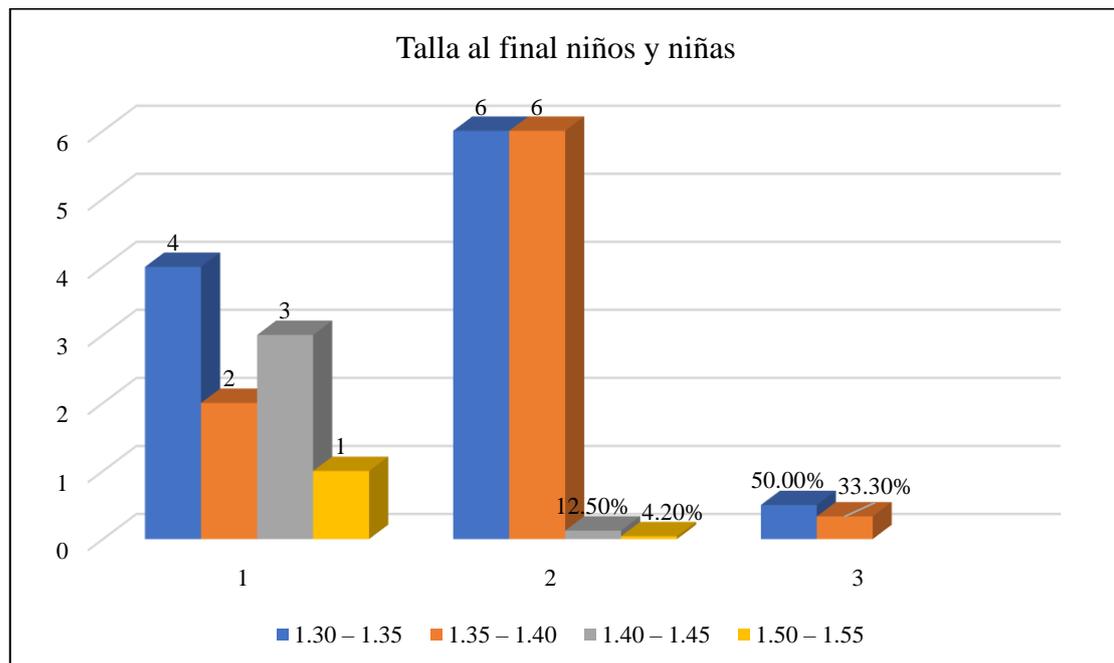
Talla al final de los niños.

Talla	Niños	Niñas	Frecuencia	Porcentaje
[1.30 – 1.35[4	6	12	50.00%
[1.35 – 1.40[2	6	8	33.30%
[1.40 – 1.45[3	0	3	12.50%
[1.45 – 1.50[0	0	0	0.00%
[1.50 – 1.55]	1	0	1	4.20%
Total	12	12	24	100.00%

Fuente: Ficha antropométrica de los niños.

Figura 7.

Talla al final de los niños.



La tabla 16 y figura 7. Muestra resultados de la talla al final. Donde el 50.0% de los niños son 4 y 4 niñas después de la aplicación de ejercicios recreativos, tienen tallas entre los intervalos de 1.30 a 1.35 metros, siendo esta la de mayor frecuencia, el 33.3% son 2 niños y 6 niñas, tienen tallas entre los intervalos de 1.35 a 1.40 metros, el 12.5%

son 3 niños tienen tallas entre los intervalos de 1.40 a 1.45 metros y 4.20% solo un 1 niño está entre 1.50 a 1.55.

Tabla 17.

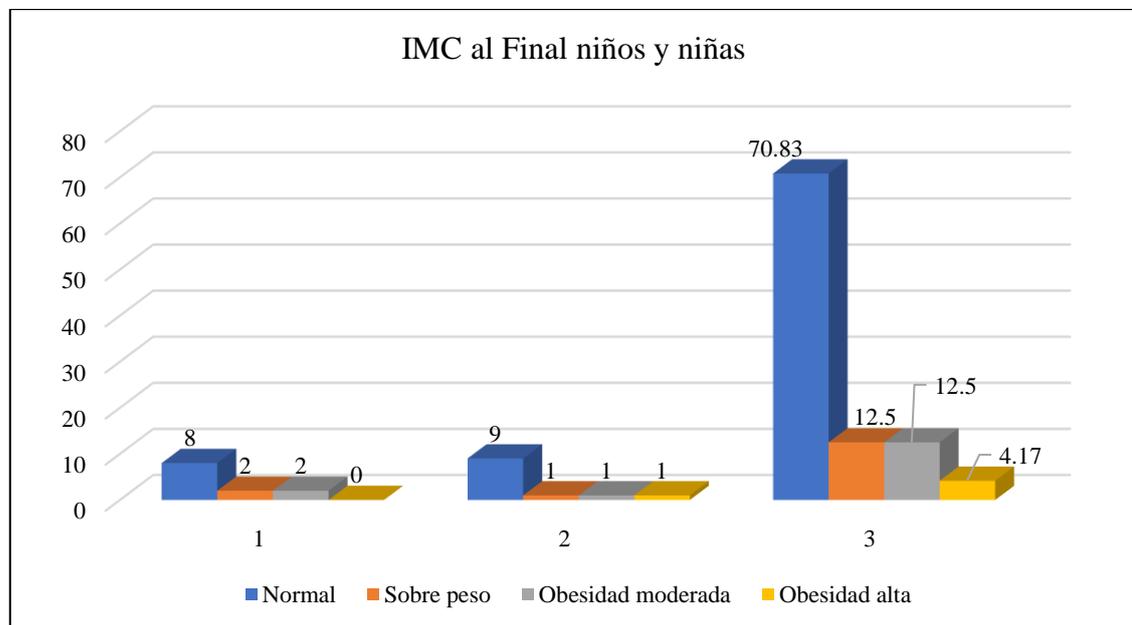
Índice de masa corporal al final de los niños y niñas.

IMC	niños	niñas	Fi	%
Normal	8	9	17	70.83
Sobre peso	2	1	3	12.5
Obesidad moderada	2	1	3	12.5
Obesidad alta	0	1	1	4.17
Total	12	12	24	100.00%

Nota. Ficha antropométrica de los niños.

Figura 8.

Índice de masa corporal al final de los niños.



La tabla 17 y figura 8. Muestra resultados del índice de masa corporal al final. Donde 8 niños y 9 niñas después de la aplicación de ejercicios recreativos representan el 70.83 % muestran su estado normal y 2 niños y 1 niña están en sobre peso después de la

actividad lo que representa un 12.5 % y 2 niños y 1 niña están en obesidad moderada y 0 niños y 1 niñas está en obesidad alta lo que representa un 4.17%. se evidencia claramente que un 12.5 % están en sobre peso y se redujo después de la actividad.

4.1.4. Comparar el Nivel de Eficacia con la Prueba de Entrada y Salida a Niños y Niñas del Club América Independiente.

Resultados de la prueba de entrada y salida en niños y niñas del club América independiente Puno 2022.

Tabla 18.

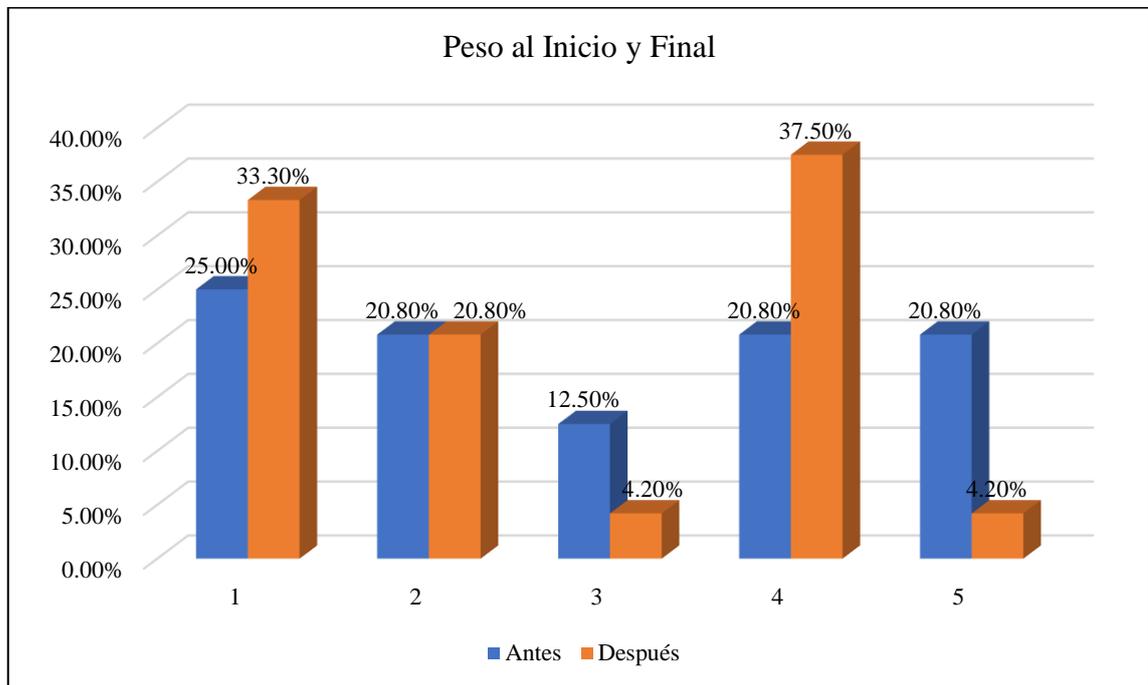
Peso al inicio y final en niños y niñas

Peso	Antes				Después			
	Niños	Niñas	fi	%	Niños	Niñas	fi	%
[32 – 39[3	3	6	25.00%	4	4	8	33.30%
[39 – 46[2	3	5	20.80%	2	3	5	20.80%
[46 – 53[2	1	3	12.50%	1	0	1	4.20%
[53 – 60[2	3	5	20.80%	4	5	9	37.50%
[60 – 67]	3	2	5	20.80%	1	0	1	4.20%
Total	12	12	24	100.00%	12	12	24	100.00%

Nota. Ficha antropométrica de los niños

Figura 9.

Peso al inicio y final, de los niños.



La tabla 18 y figura 9. Muestra resultados del peso al inicio y final. Donde el 20.8% de los niños y niñas antes de la aplicación de ejercicios recreativos, tenían pesos entre los intervalos de 60 a 67 kilogramos, este porcentaje después de la actividad, reduce al 4.2% de los niños después de la aplicación de ejercicios recreativos para disminuir la obesidad, este porcentaje disminuye después de la actividad, evidenciando que la actividad recreativa es efectiva para reducir la obesidad en los estudiantes.

4.1.5. Hipótesis General

Ha: La Aplicación de los ejercicios recreativos disminuye significativamente los niveles de obesidad en niños de 10 a 12 años de edad del Club América Independiente de la ciudad de Puno año 2022.

Ho: La Aplicación de los ejercicios recreativos no disminuye significativamente los niveles de obesidad en niños de 10 a 12 años de edad del Club América Independiente de la ciudad de Puno año 2022.

Tabla 19.*Estadísticas de muestras emparejadas.*

	Media	N	Desviación estándar	Desviación. Error promedio	
Par 1	Antes	20.83	24	6,51	1,33
	Después	12.50	24	5,39	1,10

Los estadísticos de muestras emparejadas de los estudiantes, antes muestran una media de 20.83 de índice de masa corporal, con desviación estándar de 6,51, mientras que, después de los ejercicios recreativos, muestran una media de 12.50 índice de masa corporal, con desviación estándar de 5.39, evidenciando la reducción en la media, disminuyendo también la desviación estándar la que implica mayor homogeneidad y menos sobre peso en los niños.

Tabla 20.*Correlaciones de muestras emparejadas.*

		N	Correlación	Sig.
Par 1	Antes - Después	24	,906	,000

La prueba de correlaciones de muestras emparejadas, tiene un valor de significancia de 0,000 que es inferior al parámetro de 0,05, con un valor de correlación

de 0,906, la que implica una correlación fuerte, donde los niños y niñas después de las actividades recreativas redujeron su nivel de índice de masa corporal.

Tabla 21.

Diferencias emparejadas

Diferencias emparejadas					
	Media	Desviación estándar	Desviación. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
				Inferior	Superior
Antes - Después	2,15	2,81	,573	,962	3,331

La diferencia de medias emparejadas o relacionadas es 2.15 la que implica que hubo reducción en más de dos puntos, luego de aplicación de las actividades recreativas en niños y niñas de 10 a 12 años de edad del Club América Independiente de la ciudad de Puno año 2022.

Tabla 22.

Prueba "t" de muestras emparejadas.

		t	Grados de libertad	Sig. (bilateral)
Par 1	Antes - Después	3,748	23	,001



La prueba t para muestras emparejadas, muestra un valor de significancia de 0,001, evidenciando que dicho valor es menor al parámetro de 0,05, además el valor de la “t” de student calculada es de 3.748 superior al valor de la “t” de student tabulada de 1,703, por lo que se acepta la hipótesis de investigación donde; la aplicación de los ejercicios recreativos disminuye significativamente los niveles de obesidad en niños y niñas de 10 a 12 años de edad del Club América Independiente de la ciudad de Puno año 2022.

4.2. DISCUSIÓN

Según los resultados encontrados se realiza la comparación y diferencia que han sido contrastados con los antecedentes de la investigación.

Según Tapia (2018) nos demuestra en los resultados que dará el inicio del programa, la base no se da totalmente, dando a los hombres un normal de $25,31 \pm 2,41$, idéntico al rango de obesidad conforme la tabla de la OMS, se concluye que un normal de $24,72 \pm 2,64$ de exceso corpulentos, más separadamente hay personas con sobrepeso. En las mujeres, el IMC inicial promedio fue de $25,94 \pm 2,81$, afín a la obesidad a la Herramienta, por otro lado Vega (2021) nos dice que fue la ausencia de actividades deportivas reales aplicadas por los mentores, para disminuir, así como hábitos de vida desafortunados, que mantienen, pasando muchas horas frente a la televisión y la web, así como la ausencia de trabajo activo durante los fines de semana, esto ayuda a los niños con tener una vida inactiva, estar obligado a experimentar los efectos nocivos de la vida como un peso. Por otro lado, Huerta (2019) nos dice que actividad deportiva es vital en la prevención y tratamiento de la corpulencia, la revisión espera fomentar una ordenación de las actividades reales para impactar en la disminución de los índices de sobrepeso en los estudiantes. Se concluye que a la luz de una estrategia exploratoria ilustrativa que no sea de prueba, el resultado principal es tener un arreglo de actividades reales que apunte



hacia tasas decrecientes de corpulencia. Del mismo modo Montero (2021) la obesidad se incrementa por el poco interés de realizar actividad física y deportes reales constantemente. Llegando a las conclusiones de una propuesta consta de objetivos generales y explícitos donde se plantea sacar a la luz temas de niños y preadolescentes para fomentar los recursos físicos, intelectuales y morales a través de la Cultura y el Deporte Actuales junto a sus padres y figuras paternas. Para Hinojosa (2021) nos dice que abarca abarcando en diferentes puntos de vista: el marco actual de los juegos, la presencia de profesores que representaban una autoridad considerable en Cultura Actual y la fuerza laboral de apoyo, así como las tareas proactivas realizadas por los suplentes en su energía sobrante y la representación del establecimiento instructivo, para lo cual la exploración depende de diversas estrategias fácticas analíticas, hipotéticas, exactas, numéricas, a partir de las cuales se llegó a la conclusión de la propuesta de mejora de un programa que utiliza trabajo real deportiva a través del juego, considerando las últimas necesidades especializadas y útiles, por lo que el personal escolar y los tutores eran los adjudicadores de los trabajos realizados. Para los autores Mondragon y Vilchez (2020) Esta gran cantidad de temas resultó en la opción más idónea para que los jóvenes ensayen actividades deportivas reales para disminuir la corpulencia en los jóvenes y señoritas que acuden al Por ejemplo 40240 "Luz Angélica Carnero Dongo. Por otro lado, Arzola (2018) nos dice que los estudiantes mostraron un estilo de vida estacionario que puede conducir a otros problemas en su bienestar físico y emocional. Por lo que proponemos los juegos convencionales, como metodología instructiva para el instructor, y como aparato de cotidianidad para el aprendiz, son clases que dependen del sistema hipotético de esta proposición. En ese sentido, se concluye que el examen responde a la cuestión del modo de vida inactivo a través de la inclusión de juegos convencionales como técnica de aprendizaje. Para Dueñas (2018) nos dice en su trabajo de investigación que permitió



comprender que los niños tienen sobre peso y la práctica de la actividad corporal es deficiente. Según Mamani (2021) dice que los niños tienen una reputación dietética normal; aunque el 0,25 tiene sobrepeso, no se hallaron pequeños con desnutrición intensa y solo el 0,056 del total eran obesos. El grado de interés anatómico determinó que el 0,667 de los pequeños son sedentarios en cuanto se refiere a su actividad física. aparte de esto, el 0,222 son irregularmente activos y el mejor 0,111 de los jóvenes son activos. El bajo consumo de frutas se asoció con una mala reputación nutricional. Se concluye que la popularidad nutricional de los pequeños de once años de mes de septiembre de castigo está asociada a la ingesta de frutas y también ingredientes ricos en proteína; aparte de esto, la fama dietética de los pequeños está estadísticamente relacionada con el tiempo que dedican a ver la tv diferente al día y su grado de actividad física.

Concluyo que la aplicación de los ejercicios recreativos disminuye significativamente los niveles de obesidad en niños y niñas de 10 a 12 años de edad del Club América Independiente de la ciudad de Puno año 2022. Porque el índice de masa corporal de 26.45 reduce a 24.29, además la prueba de correlaciones de muestras emparejadas, tiene un valor de significancia de 0,000, donde los niños y niñas después de las actividades recreativas redujeron su nivel de índice de masa corporal y la prueba t para muestras emparejadas, muestra un valor de significancia de 0,001, evidenciando que dicho valor es menor al parámetro de 0,05, además el valor de la “t” de student calculada es de 3.748 superior al valor de la “t” de student tabulada de 1,703, donde el 16.7% de los estudiantes antes de la aplicación de ejercicios recreativos, muestran obesidad alta y ninguna de las estudiantes se encuentran en sobre peso después de la actividad.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: La Aplicación de los ejercicios recreativos disminuye significativamente los niveles de sobrepeso en niños y niñas de 10 a 12 años de edad del Club América Independiente de la ciudad de Puno año 2022. Porque el índice de masa corporal de 20.83 reduce a 12.50, además la prueba de correlaciones de muestras emparejadas, tiene un valor de significancia de 0,000, donde los niños y niñas después de las actividades recreativas redujeron su nivel de índice de masa corporal y la prueba t para muestras emparejadas, muestra un valor de significancia de 0,001, evidenciando que dicho valor es menor al parámetro de 0,05, además el valor de la “t” de student calculada es de 3.748 superior al valor de la “t” de student tabulada de 1,703, 05 niños y niñas antes de la aplicación de ejercicios recreativos, muestran sobre peso y luego reduce a 3 niños y niñas después de la actividad.

SEGUNDA: La prueba de entrada con la ficha antropométrica del Índice de Masa corporal. Muestra que 5 niños y 8 niñas están en Normal donde hacen un 54.17% y 3 niños y 2 niñas está en sobre peso hacen un 20.83% y 2 niños y 1 niñas están en obesidad moderado lo que representa un 12.50 % y 2 niños y 1 niña están en obesidad alta lo que hace un 12.50%. se evidencia que hay niños y niñas que están en sobre peso el 20.83 % antes de la actividad física.

TERCERA: La prueba de salida con la ficha antropométrica del Índice de Masa Corporal, Donde 8 niños y 9 niñas después de la aplicación de ejercicios recreativos representan el 70.83 % muestran su estado normal y 2 niños y 1 niña están en sobre peso después de la actividad lo que representa un 12.5 % y 2 niños y 1 niña están en obesidad moderada y 0 niños y 1 niñas



está en obesidad alta lo que representa un 4.17%. se evidencia claramente que un 12.5 % están en sobre peso y se redujo después de la actividad.

CUARTA: Al comparar las pruebas antes y después se un nivel de eficacia con ficha antropométrica del IMC, donde el 20.83% de los niños y niñas antes de la aplicación de ejercicios recreativos, tenían pesos entre los intervalos de 60 a 67 kilogramos, este porcentaje después de la actividad, reduce al 4.2% de los niños y niñas después de la aplicación de ejercicios recreativos para disminuir el sobrepeso, el 12.50% de los estudiantes antes de la aplicación de ejercicios recreativos, tenían tallas entre los intervalos de 1.35 a 1.40 metros, mientras este porcentaje incrementa al 33.3% de los estudiantes después de la aplicación de ejercicios recreativos, ninguna de las estudiantes antes alcanzaron a las tallas de 1.50 a 1.55 antes de la aplicación de las actividades, mientras que después de la actividad incrementaron en una estudiante, de ello se deduce que la práctica de ejercicios recreativos permite el crecimiento de los estudiantes.



VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: A las Instituciones Educativas Primarias, se sugiere incorporar en el currículo de la institución, las actividades físicas y recreativas porque desarrolla e incrementa la talla y reduce los niveles de obesidad la que deberá tratarse de juegos recreativos, ya que en muchas ocasiones en niños y niñas que no tienen aptitudes para el deporte recreativo.

SEGUNDA: A los docentes de las Instituciones Educativas Primarias desarrollar actividades físicas y recreativas o juegos cooperativos, para fomentar la relación en los equipos de trabajo, porque reducen los niveles de sobre peso, siendo esta fundamental porque pueden aumentar la actividad física de los escolares.

TERCERA: A los padres de familia asistir a las charlas de alimentación saludable y la aplicación de la ficha antropométrica la que mostró medir adecuadamente considerando la actividad física, la alimentación nutritiva y el control sobre la alimentación ante situaciones emocionales.

CUARTA: A los estudiantes practicar permanentemente la actividad física, ya sean en sus instituciones educativas como también en días extra escolares asistiendo a academias que imparten la actividad física recreativa.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arzola, S. (2018). *Juegos motores para fortalecer la psicomotricidad gruesa en el Nivel Inicial*. Trujillo: Universidad Cesar Vallejo.

Ballcells, M. C. (2018). *1001 ejercicios y juegos de recreación*. Barcelona : 6.
doi:https://books.google.com.pe/books?id=-VORDwAAQBAJ&dq=Ejercicios+Recreativos&source=gbs_navlinks_s

Cacñahuaray, R. (2013). *Los juegos motores y su relación con el aprendizaje en el área de Educación Física en los estudiantyes del 3° Grado de Educación Primaria de la Institución Educativa Experimental N° 1278 UGEL 06, La Molina, 2012*. Lima.: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzman y Valle "La Cantuta".

Calizaya, R. J. (2019). *Obesidad en escolares de 6 a 12 años de la I.E.P. Glorioso Distrito de Acora*. ACorá. Recuperado el 13 de Mayo de 2022, de <http://repositorio.upsc.edu.pe/handle/UPSC/4644>

Castillas, H. (2010). *Relación entre la actividad física y la obesidad en niños y jóvenes del nivel escolar en Puerto Rico*. Cupey: Universidad Metropolitana Recinto Cupey.

Definiciones. (9 de Setiembre de 2021). Obtenido de <https://www.google.com/search?q=la+obesidad+y+el+sobrepeso+se+definen+como+una+acumulaci%C3%B3n+anormal+o+excesiva+de+grasa+que+puede+ser+perjudicial+para+la+salud%E2%80%9D&oq=la+obesidad+y+el+sobrepeso+se+definen+como+una+acumulaci%C3%B3n+anormal+o+exces>



Diccionario. (8 de Setiembre de 2021). Obtenido de

<https://www.google.com/search?q=ejercicios+f%C3%ADsicos+recreativos&oq=ejercicios+f%C3%ADsicos+recreativos&aqs=chrome..69i57j0i19i22i30l2j0i10i19i22i30.3567j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

Diez, W. H. (2011). *Obesity in Children*. Editorial: Handbook: Illinois.

Dominguez, J. A. (2019). La competencia motriz, bondades de una competencia clave, ausente del currículo vigente. *Supervisión.*, 5.

Dueñas, B. J. (2018). *Nivel de actividad física y obesidad en niños de la Institucion Educativa Primaria 70047 Huáscar de la ciudad de Puno 2017*. Puno. Recuperado el 12 de Marzo de 2022, de <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/9470>

Galán, D. A. (2018). *Proyectos de animación físico-deportivos y recreativos*. AFDA0211. IC Editorial. doi:https://books.google.com.pe/books?id=SVApEAAAQBAJ&dq=ejercicios+recreativos&hl=es&source=gbs_navlinks_s

Galvéz, J. (2000). *Métodos y Técnicas de Aprendizaje. Teoría y Práctica*. Cajamarca: Gráfica "San Marcos".

Hinojosa, F. R. (2021). *efectos de la hipnosis activa-alerta sobre la pérdida de peso*. Recuperado el 14 de Mayo de 2022, de <http://eprints.uanl.mx/23052/1/1080315821.pdf>

Huamán, S. (2016). *Programa de juegos para desarrollar la coordinación motriz de los estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria César*



Vallejo Mendoza de Soccospata- Andahuaylas, Apurimac, 2014. Trujillo:
Universidad César Vallejo.

Huerta, V. R. (2019). "*Sistema De Ejercicios Físicos Para Disminuir La Obesidad En Los Estudiantes De 10 A 12 Años*". Recuperado el 25 de Abril de 2023, de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/39617/1/Vite%20Huerta%20Ricardo%20Leonel%20%20%20026-2019.pdf>

Mamani, V. E. (2021). *Hábitos alimentarios, práctica de actividad física y el estado nutricional en la población de 9-11 años de la institución educativa primaria 70718 villa del lago de puno.* Puno. Recuperado el 13 de Marzo de 2022, de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/16212/Vasquez_Mamani_Eddy_Cesar.pdf?sequence=1

Molina, E. (2014). "Definición, etiología y epidemiología del sobrepeso y obesidad infantil en el Perú". *Revista Nutricional.*, 1410 - 1417.

Mondragon, G., & VILCHEZ, S. (2020). "*Hábitos alimentarios y estado nutricional en alumnos del 5to. grado de Primaria de la Institución Educativa Particular "De la Cruz" Pueblo Libre - Lima.* 2020. Ica: Desconocido.

Montero, C. C. (2021). *La actividad física herramienta principal en la prevención del sobrepeso y la obesidad en niños de 8 a 10 años del Colegio Torremolinos.* doi:https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&as_ylo=2021&q=Montero%2C+%282021%29+El+actual+trabajo+de+investigaci%C3%B3n+como+objetivo+principal+fue+desarrollar+%2Cmovimiento+f%C3%ADsico%2C+instrumento+fundamental+en+la+prevenci%C3%B3n+del+sobrepe

Moreno, L. J. (2021). *Aplicación de un programa basado en actividades físico deportivas, para mejorar las habilidades deportivas en el voleibol de las estudiantes de 12 a*



14 años de edad de la I. E. “José Carlos Mariátegui” del distrito de Sicsibamba - Sihuas - 2017. Recuperado el 14 de Mayo de 2022, de <http://repositorio.uns.edu.pe/handle/UNS/3779>

Observa-T PERÚ. (9 de Setiembre de 2021). Obtenido de <http://www.observateperu.ins.gob.pe/images/archivos/situacion-nutricional/5.5-Sobrepeso-y-obesidad.pdf>

Oleguer, C. F. (2018). *Mil 1 ejercicios y juegos de recreación* (Paidotribo ed.). España. doi:https://books.google.com.pe/books?id=-VORDwAAQBAJ&dq=ejercicios+recreativos&hl=es&source=gbs_navlinks_s

Orihuela, A. (2021). *Más allá del sobrepeso: Saciando el hambre de ti: somos lo que comemos y comemos lo que callamos.* Penguin Random House Grupo Editorial México, 2021. doi:https://books.google.com.pe/books?id=hMUrEAAAQBAJ&dq=sobrepeso&hl=es&source=gbs_navlinks_s

Ortiz, G. A. (2020). *Obesidad infantil en contextos escolares.* Editorial Circulo Rojo. doi:https://books.google.com.pe/books?id=zjfzDwAAQBAJ&dq=sobrepeso+en+ni%C3%B1os&hl=es&source=gbs_navlinks_s

Poma, M. (2017). *“Factores de actividad física y nivel socioeconómico que influye en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en escolares de la Institución Educativa N° 42238 Enrique Pallardelle de la Ciudad De Tacna - 2015”*. Puno: Desconocido.

Plugia, C. R. (2010). *Indicaciones para el tratamiento operatorio de obesidad morbida.* Editorial: Revista de Asociación Médica: Medellín



- Ruiz, L. M. (2004). Competencia motriz, problemas de coordinación y deporte. *Revista de Educación* , 21 - 33.
- Sahili, L. F. (2021). *Psicología del sobrepeso y la obesidad (segunda edición): La salud comprometida, ahora con el COVID-19* (Vol. 4). (2. Universidad de Guanajuato, Ed.)
doi:https://books.google.com.pe/books?id=3BXCDwAAQBAJ&dq=sobrepeso&hl=es&source=gbs_navlinks_s
- Salud, O. M. (2011). *Encuesta Global de SWalud Escolar. Catalogación hecha por Centro de Gestión del Conocimiento OPS/OMS Perú*. Lima: MINSA.
- Significado de sobrepeso*. (9 de Setiembre de 2021). Obtenido de <https://www.google.com/search?q=significado+de+sobrepeso&aq=chrome..69i57j0i13i30j0i22i30l8.5879j1j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
- Tapia, W. I. (2018). *Implementación de un programa de actividades físicas recreativas, para disminuir los niveles de sobrepeso y obesidad de los niños de 10 a 12 años, de la escuela Rigoberto Navas Calle*.
doi:<https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/16412>
- Texeira, L. (2009). *Educación Física Escolar Adaptada: Postura, asma, obesidad y diabetes en la infancia y adolescencia*. Editorial: EEFUSP/EFP: Barcelona.
- Vásquez, W. (2007). *Diccionario de Pedagogía*. Lima: San Marcos.
- Vega, G. R. (2021). *Una barra más allá del aguante: Rebelión Auriverde y Aguante 99, la historia de una pasión por la que vivir*. Recuperado el 05 de Marzo de 2022, de <https://repositorio.unicartagena.edu.co/handle/11227/15013>



Wikipedia. (22 de Agosto de 2021). Obtenido de La enciclopedia libre:

<https://www.google.com/search?q=wikipedia+espa%C3%B1ol&oq=wikipedia&aqs=chrome.1.69i57j0i512l9.9367j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>



ANEXOS

Anexo 01

Matriz de Consistencia

Planteamiento del Problema	Objetivos	Hipótesis	Población y Muestra	Metodología	Técnicas e Instrumentos
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál será el nivel de eficacia de los ejercicios recreativos para reducir el sobrepeso en niños y niñas de 10 a 12 años de edad del Club América Independiente de la ciudad de Puno año 2021?</p> <p>Problema Especifico</p> <p>¿Cuál será la condición que se encontrará al aplicar la prueba de entrada con la ficha antropométrica del Índice de Masa corporal?</p> <p>¿Cuál será la mejora del programa al aplicar la prueba de salida con la ficha antropométrica del Índice de Masa Corporal?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar en el nivel de eficacia de los ejercicios recreativos para reducir el sobrepeso en niños y niñas de 10 a 12 años de edad del Club América Independiente de la ciudad de Puno año 2021.</p> <p>Objetivo Especifico</p> <p>Aplicar la prueba de entrada con la ficha antropométrica del Índice de Masa corporal</p> <p>Aplicar la prueba de salida con la ficha antropométrica del Índice de Masa Corporal</p> <p>Comparar en nivel de eficacia con ficha antropométrica del IMC la prueba de</p>	<p>Ha= La Aplicación de los ejercicios recreativos si disminuye significativamente los niveles de sobrepeso en niños y niñas de 10 a 12 años de edad del Club América Independiente de la ciudad de Puno año 2022.</p> <p>H0 = La Aplicación de los ejercicios recreativos no disminuye significativamente los niveles de obesidad en niños de 10 a 12 años del Club América Independiente de la ciudad de Puno año 2022.</p>	<p>Población</p> <p>Estuvo conformado por los integrantes del club América independiente</p> <p>Muestra</p> <p>Para el muestreo se utilizó el muestreo no probabilístico lo cual se seleccionó por conveniencia a 24 integrantes</p>	<p>Tipo</p> <p>Aplicada</p> <p>Nivel</p> <p>Pre experimental</p> <p>Diseño</p> <p>Experimental</p> <p>Enfoque</p> <p>Cuantitativo</p>	<p>Técnica</p> <p>Observación</p> <p>Instrumento</p> <p>Escala de Valoración</p>



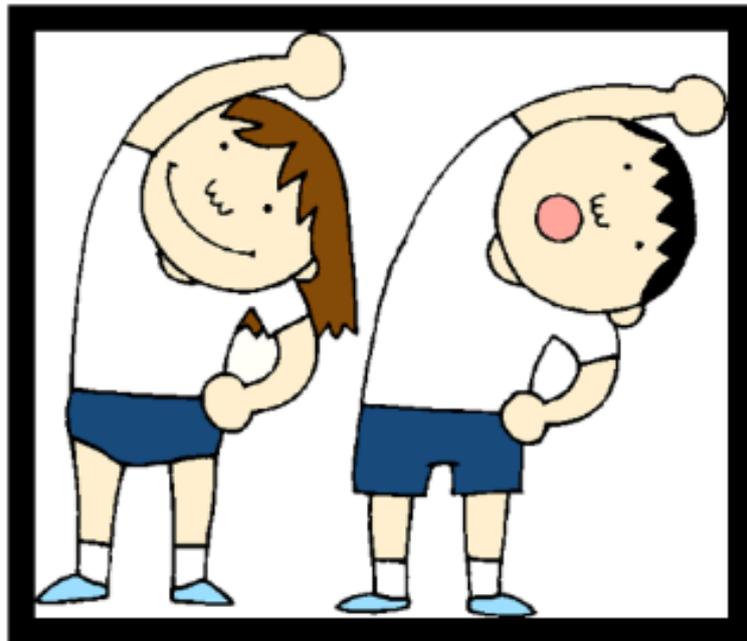
¿Cuál será Comparar en nivel de eficacia con ficha antropométri ca del IMC la prueba de entrada salida?	entrada salida.				
--	--------------------	--	--	--	--



ANEXO 02

EJERCICIOS RECREATIVOS

Ejercicios Físicos Recreativos para disminuir el sobre peso en niños y niñas en edades de 10 a 12 Años de edad del Club América Independiente de la Ciudad de Puno Año 2022.



AUTORES:

Bach. QUISPE ARIAS, Yordy Abel

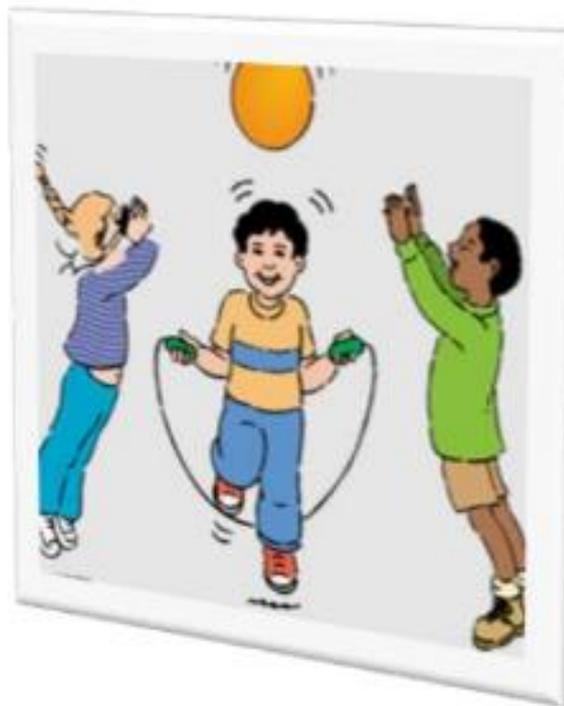
Bach. MAMANI DE LA CRUZ, Henry Bonet

INTRODUCCIÓN

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (2021), la prevalencia de la obesidad infantil ha aumentado significativamente, por lo que es fundamental que los expertos en el campo de la actividad física presenten nuevos patrones de movimiento adecuados para los niños. Hacer nuevos juegos que se adhieran a los fundamentos del entrenamiento atlético hará lo mismo por el componente social.

Esto se debe a que la obesidad infantil aumenta el riesgo de desarrollar problemas ortopédicos, respiratorios, metabólicos, diabéticos e hipertensivos. El objetivo de este estudio es describir los ejercicios físicos recreativos utilizados para reducir la obesidad en niños y adolescentes de 8 a 12 años ante esta realidad.

Ilustración No. 1.- Introducción de la propuesta



METODOLOGÍA

El concepto era usar el deporte y alterar las reglas, el tamaño del campo y la cantidad de jugadores. Todo esto se hace para darle al niño movimientos rítmicos y consistentes que satisfagan sus necesidades físicas y mejoren su capacidad aeróbica.

Es vital elegir juegos básicos, deportes sencillos, ajustar reglas y utilizar herramientas pedagógicas para motivar a los niños. El objetivo de la adaptación de la regla es simplificar la actividad para fomentar más movimiento y participación de los niños.

Si bien el aspecto competitivo es atractivo, es necesario utilizar los recursos de la infancia, por ejemplo; puede realizar caminatas con el objetivo de encontrar el "tesoro perdido".

Ilustración No. 2.- Metodología



Fuente: www.google.com



Plan de acción sesión 01

Tipos de ejercicios		Tiempo	Frecuencia	Intensidad	Metodología
Parte Preparatoria	Toma de pulso en reposo	5 Min	1 Vez	Baja	- Antes de comenzar con los ejercicios físicos recreativos, el docente deberá tomarles el pulso a los niños y anotarlos en sus fichas.
	Estiramiento	5 Min	3 Veces	Baja	- Ejercicios Localizados: se realizarán estiramiento de los miembros superiores e inferiores, realizando cada ejercicio 3 veces.
	Toma de pulso	5 Min	1 Vez	Baja	- Luego volver a tomar el pulso del niño y anotarlo en sus fichas.
Parte principal	Ejercicios Físicos Recreativos : Fútbol de Campo	30 Min	1 Vez	Moderada	- El tipo de metodología aplicada es Mixto, pues a través de este ejercicio, se ejercitarán varias partes de cuerpo de niño, a la misma vez.
Ejercicios de Recuperación	Contracción y distensión	5 Min	5 Veces	Baja	- El tipo de metodología utilizada es la de repetición, en este caso se contraerá el músculo o grupo de músculos durante unos segundos luego se aflojará progresivamente. Realizando la distensión del grupo muscular.
Total Horas		50 Min	Recursos	Pelotas de colores, Silbato, Mallas para los arcos pequeños	



Ejercicio Recreativo # 1“Fútbol de Campo”

Objetivo del Juego	Descripción	Recursos	Tiempo de Ejecución	Intensidad
Hacer el Gol al equipo contrario	<p>El campo de juego está condensado, pero todavía es posible usar todo el campo usando bolas de varios colores.</p> <p>El objetivo es marcar. Los grupos infantiles y de niños se dividirán en dos; un grupo tendrá cálices uniformes.</p> <p>- Es necesario hacer cinco pases antes de eso, y puedes usar dos bolas para hacer esto.</p> <p>Se utilizan reglas simples y fundamentales porque los juegos se vuelven más fáciles de ejecutar y permiten los movimientos constantes del niño cuando hay menos reglas.</p> <p>El juego es 4x4, 5x5 con la regla de que la pelota no puede ser apoyada en el mismo lugar dos veces. El evaluador es quien otorga los puntos.</p> <p>El arco reducido significa que no se necesita pilar.</p>	<p>- Balones de colores (mínimo 2 y máximo 5)</p> <p>- Humanos (niños y niñas, entrenador)</p> <p>- Silbato</p> <p>- Mallas para los arcos pequeños</p>	<p>- Movilidad arterial(10min)</p> <p>- Calentamiento (5min)</p> <p>- Actividad física (30min)</p> <p>- Relajación y Estiramiento (5min)</p> <p>Total de actividad física: 50 min</p>	- Moderada



Plan de Acción 02

Tipos de ejercicios		Tiempo	Frecuencia	Intensidad	Metodología
Parte Preparatoria	Toma de pulso en reposo	5 Min	1 Vez	Baja	- Antes de comenzar con los ejercicios físicos recreativos, el docente deberá tomarle el pulso a los niños y anotarlos en sus fichas.
	Estiramiento	10 Min	3 Veces	Baja	- Ejercicios Localizados: se realizarán estiramientos de los miembros superiores e inferiores, realizando cada ejercicio 3 veces.
	Toma de pulso	5 Min	1 Vez	Baja	- Luego volver a tomar el pulso del niño y anotarlo en sus fichas.
Parte principal	Ejercicios Físicos Recreativos: Carrera Continua	25 Min	1 Vez	Intenso	- El tipo de metodología aplicada es Continua, requiere de un esfuerzo intenso pero irregular.
Ejercicios de Recuperación	Contracción - distensión	5 Min	5 Veces	Baja	- El tipo de metodología utilizada es la de repetición, en este caso se contraerá el músculo o grupo de músculos durante unos segundos luego se aflojará progresivamente. Realizando la distensión del grupo muscular.
Total Horas		50 Minutos	Recursos	Pista, Cronómetro, Humanos (niños, niñas y niño)	

Elaborado: Los Autores



Ejercicio Recreativo # 2“Pesca Pesca”

Objetivo del Juego	Descripción	Recursos	Tiempo de Ejecución	Intensidad
Fortalecer la capacidad aeróbica mediante la carrera continua.	- Mantener el ritmo de velocidad y reacción durante veinte minutos.	- Campo deportivo - Cronometro - Conos - Humanos (niños, niñas y evaluadores)	Movilidad arterial (5 min) -Calentamiento (5min) - Actividad física (20min) - Relajación y Estiramiento (5min) Total de actividad física: 50 min	- Media



Plan de Acción 03

Tipos de ejercicios		Tiempo	Frecuencia	Intensidad	Metodología
Parte Preparatoria	Toma de pulso en reposo	5 Min	1 vez	Baja	-Antes de comenzar con los ejercicios físicos recreativos, el docente deberá tomarles el pulso a los niños y anotarlos en sus fichas.
	Estiramiento	10 Min	3 Veces	Baja	- Ejercicios Localizados: se realizarán estiramiento de los miembros superiores e inferiores, realizando cada ejercicio 3 veces.
	Toma de pulso	5 Min	1 Vez	Baja	- Luego volver a tomar el pulso del niño y anotarlo en sus fichas.
Parte principal	Ejercicios Físicos Recreativos: Balón mano	25 Min	1 Vez	Intenso	- El tipo de metodología aplicada es Continua, requiere de un esfuerzo intenso pero irregular.
Ejercicios de Recuperación	Contracción - distensión	5 Min	5 Veces	Baja	- El tipo de metodología utilizada es la de repetición, en este caso se contraerá el músculo o grupo de músculos durante unos segundos luego se aflojará progresivamente. Realizando la distensión del grupo muscular.
Total Horas		50 Minutos	Recursos	Pista, Cronómetro, Humanos (niños, niñas y niño)	

Elaborado: Los Autores



Ejercicio Recreativo # 3“Balón Mano”

Objetivo del Juego	Descripción	Recursos	Tiempo de Ejecución	Intensidad
- Hacer el Gol alequipo contrario	<p>Este ejercicio de recreación física utiliza el mismo sistema que los dos ejercicios físicos mencionados anteriormente.</p> <p>Dicho de otro modo, habrá dos grupos, y utilizarán cálices de distintos colores.</p> <p>-Dado que el arco es pequeño, no es necesario un enrejado.</p> <p>-También es posible utilizar aros de hule, en cuyo caso los niños deben ponerse la pelota en la cara y cada gol le da un punto a su equipo.</p> <p>-Debido a la dificultad de ejecutar esta habilidad cuando se usa un balón en la mano, es posible analizar esta situación permitiendo que los niños simplemente corran o caminen mientras sostienen un balón.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Chalecos de dos colores, para los grupos- Dos balones- Aros de Hule	<ul style="list-style-type: none">- movilidad arterial (10min)- calentamiento (5min)- actividad física (20 min)- estiramiento y relajación (5min) <p>Total de actividad física: 50 min</p>	- Moderada



Plan de Acción 04

Tipos de ejercicios		Tiempo	Frecuencia	Intensidad	Metodología
Parte Preparatoria	- Toma de pulso en reposo	5 Min	1 Vez	Baja	- Antes de comenzar con los ejercicios físicos recreativos, el docente deberá tomarles el pulso a los niños y notarlos en sus fichas.
	- Estiramiento	5 Min	3 Veces	Baja	- Ejercicios Localizados: se realizarán estiramiento de los miembros superiores e inferiores, realizando cada ejercicio 3 veces.
	- Toma de pulso	5 Min	1 Vez	Baja	- Luego volver a tomar el pulso del niño y anotarlo en sus fichas.
Parte principal	- Ejercicios Físicos Recreativos: Atletismo Adaptado	30 Min	1 Vez	Intenso	- El tipo de metodología aplicada a este ejercicio es Continuo debido al esfuerzo intenso e irregular.
Ejercicios de Recuperación	Contracción – distensión	5 Min	5 Veces	Baja	- El tipo de metodología utilizada es la de repetición, en este caso se contraerá el músculo o grupo de músculos durante unos segundos luego se aflojará progresivamente. Realizando la distensión del grupo muscular.
Total Horas		50 Minutos	Recursos	Pista, Cronómetro, Humanos (niños, niñas y niño)	

Elaborado: Los Autores



Ejercicio Físico Recreativo # 4 “Atletismo Adaptado”

Objetivo del Juego	Descripción	Recursos	Tiempo de Ejecución	Intensidad
- Llegar a la meta en el menor tiempo	<p>Esta actividad de recreación física utiliza el mismo sistema que el funcionamiento de los barriles.</p> <p>-Podrías hacerlo en un campo deportivo con cuatro niños por equipo.</p> <p>Cada persona se mueve o camina 100 metros por turno, y en total son dos turnos, o 200 metros.</p> <p>En cada estación se utilizará un poste y se pasará de niño a niño.</p> <p>-Correr o caminar a intervalos durante 20 minutos en total. Corriendo durante 5 minutos, luego caminando durante 2 minutos.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Postas (4 total)- Pista de atletismo- Humanos (Niños y niñas, evaluadores)	<ul style="list-style-type: none">- movilidad arterial (5min)- calentamiento (10min)- actividad física (30 min)- estiramiento y relajación (5min) <p>Total de actividad física: 50 min</p>	Moderada



Plan de Acción 05

	Tipos de ejercicios	Tiempo	Frecuencia	Intensidad	Metodología
Parte Preparatoria	Toma de pulso en reposo	5 Min	1 Vez	Baja	- Antes de comenzar con los ejercicios físicos recreativos, el docente deberá tomarle el pulso a los niños y anotarlos en sus fichas.
	Estiramiento	5 Min	3 Veces	Baja	- Ejercicios Localizados: se realizarán estiramiento de los miembros superiores e inferiores, realizando cada ejercicio 3 veces.
	Toma de pulso	5 Min	1 Vez	Baja	- Luego volver a tomar el pulso del niño y anotarlo en sus fichas.
Parte principal	Ejercicios Físicos Recreativos: Pista lúdica	30 Min	1 Vez	Intenso	- El tipo de metodología aplicada a este ejercicio es continuo debido al esfuerzo intenso e irregular.
Ejercicios de Recuperación	Contracción - distensión	5 Min	5 Veces	Baja	- El tipo de metodología utilizada es la de repetición, en este caso se contraerá el músculo o grupo de músculos durante unos segundos luego se aflojará progresivamente. Realizando la distensión del grupo muscular.
Total Horas		50 Minutos	Recursos	Pista, Cronómetro, Humanos (niños, niñas y niño)	

Elaborado: los Autores



Ejercicio Físico Recreativo # 5“Pista Lúdica”

Objetivo del Juego	Descripción	Recursos	Tiempo de Ejecución	Intensidad
Completar el circuito expuesto por el evaluador	<p>Se solicita un comienzo rápido para el primer sprint y, después de 20 segundos, se libera al segundo niño en la fila con instrucciones para alcanzar a la persona que tiene delante y continuar de esta manera. Este es un escenario de pista de atletismo.</p> <p>La estación está construida con una variedad de materiales en un circuito aeróbico.</p> <p>Los siguientes campos de fútbol incluyen áreas de entrenamiento designadas: correr en zigzag, entre conos, a través de obstáculos, doblar la cintura y abdominales. Cada estado tiene un período de tiempo establecido (5 aproximadamente).</p> <p>- Cualquier actividad se puede adaptar en la piscina.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Conos- Aros de ula ula- Cuerda para saltar- Colchonetas- Silbato- Humanos (niños, niñas y evaluadores)	<ul style="list-style-type: none">- movilidad arterial(5min)- calentamiento (10min)- actividad física(30 min)- estiramiento y relajación (5min) <p>Total de actividad física: 50 min</p>	- Alta



Plan de Acción 06

Tipos de ejercicios		Tiempo	Frecuencia	Intensidad	Metodología
Parte Preparatoria	- Toma de pulso en reposo	5 Min	1 Vez	Baja	- Antes de comenzar con los ejercicios físicos recreativos, el docente deberá tomarle el pulso a los niños y anotarlos en sus fichas.
	- Estiramiento	10 Min	3 Veces	Baja	- Ejercicios Localizados: se realizarán estiramiento de los miembros superiores e inferiores, realizando cada ejercicio 3 veces.
	- Toma de pulso	5 Min	1 Vez	Baja	- Luego volver a tomar el pulso del niño y anotar en sus fichas.
Parte principal	- Ejercicios Físicos Recreativos: Saltar la Cuerda	25 Min	1 Vez	Intenso	- El tipo de metodología aplicada es Mixto, debido que al saltar trabajan diferentes partes del cuerpo.
Ejercicios de Recuperación	- Contracción - distensión	5 Min	5 Veces	Baja	- El tipo de metodología utilizada es la de repetición, en este caso se contraerá el músculo o grupo de músculos durante unos segundos luego se aflojará progresivamente. Realizando la distensión del grupo muscular.
Total Horas		50 Minutos	Recursos	Pista, Cronómetro, Humanos (niños, niñas)	

Elaborado: Los Autores



Ejercicio Físico Recreativo # 6“Saltar La Cuerda”

Objetivo del Juego	Descripción	Recursos	Tiempo de Ejecución	Intensidad
- Lograr que todos los niños salten la cuerda	<ul style="list-style-type: none">- El evaluador, debe decirles a los niños y niñas que se coloquen en fila, direccionados a hacia la cuerda que tendrá que saltar.- Luego, después de sonar el silbato, tendrán que dirigirse hacia la cuerda y saltarla.- Los niños deben saltar un par de veces la cuerda y luego salir corriendo hacia la esquina próxima, en donde estará un cono.- El niño deberá darle la vuelta al cono y regresar al último de la fila.- Es decir, después de saltar no debe dirigirse a la fila directamente, como es lo tradicional, ya que deben correr una distancia determinada para volver a la formación.	<ul style="list-style-type: none">- Cuerda para saltar- Cono- Humanos (Niños,niñas y evaluadores)	<ul style="list-style-type: none">- movilidad arterial (5min)- calentamiento (10min)- actividad física (20 min)- estiramiento y relajación (5min) <p>Total de actividad física: 50 min</p>	- Moderada



Plan de Acción 07

	Tipos de ejercicios	Tiempo	Frecuencia	Intensidad	Metodología
Parte Preparatoria	- Toma de pulso en reposo	5 Min	1 Vez	Baja	- Antes de comenzar con los ejercicios físicos recreativos, el docente deberá tomarle el pulso a los niños y anotarlos en sus fichas.
	- Estiramiento	10 Min	3 Veces	Baja	- Ejercicios Localizados: se realizarán estiramientos de los miembros superiores e inferiores, realizando cada ejercicio 3 veces.
	- Toma de pulso	5 Min	1 Vez	Baja	- Luego volver a tomar el pulso del niño y anotarlo en sus fichas.
Parte principal	- Ejercicios Físicos Recreativos: Gatocaza ratón	35 Min	1 Vez	Intenso	- El tipo de metodología aplicada es Mixto, ya que se ejercitan diferentes partes del cuerpo.
Ejercicios de Recuperación	Contracción – distensión	10 Min	5 Veces	Baja	- El tipo de metodología utilizada es la de repetición, en este caso se contraerá el músculo o grupo de músculos durante unos segundos luego se aflojará progresivamente. Realizando la distensión del grupo muscular.
Total, Horas		50 Minutos	Recursos	Pista, Cronómetro, Humanos (niños, niñas y niño)	

Elaborado: Los Autores



EJERCICIO FÍSICO RECREATIVO #7“GATO CAZA RATÓN”

Objetivo del Juego	Descripción	Recursos	Tiempo de Ejecución	Intensidad
- Alcanzar a la mayor cantidad de niños que tienen el rol de Ratones	<ul style="list-style-type: none">- El evaluador, deberá formar dos grupos de 4 participantes cada uno.- Un grupo será el de ratones y el otro grupo de gatos.- El grupo de ratones, con papel periódico deberán formar unas tiras, que simularán ser sus colas.- El juego consiste en que los niños que hacen de gatos deben correr atrás de los niños que hacen de ratones, con el fin de alcanzarlos y poder halarlos de sus rabos de papel.	<ul style="list-style-type: none">- Papel periódico- Silbato- Humanos (Niños, niñas y entrenadores)	<ul style="list-style-type: none">- Dependerá del tiempo que se demoren los niños de ejecutar la actividad y lograr el objetivo establecido- movilidad arterial (5min)- calentamiento (10min)- actividad física(30 min)- estiramiento y relajación (5min)	- Media



Sesión 08

Objetivo del Juego	Descripción	Recursos	Tiempo de Ejecución	Intensidad
- Llegar a la meta en el menor tiempo	<p>Esta actividad de recreación física utiliza el mismo sistema que el funcionamiento de los barriles.</p> <p>-Podrías hacerlo en un campo deportivo con cuatro niños por equipo.</p> <p>Cada persona se mueve o camina 100 metros por turno, y en total son dos turnos, o 200 metros.</p> <p>En cada estación se utilizará un poste y se pasará de niño a niño.</p> <p>-Correr o caminar a intervalos durante 20 minutos en total. Corriendo durante 5 minutos, luego caminando durante 2 minutos.</p>	<p>- Postas(4 total)</p> <p>- Pista de atletismo</p> <p>- Humanos (Niños y niñas, evaluadores)</p>	<p>- movilidad arterial (5min)</p> <p>- calentamiento (10min)</p> <p>- actividad física (30 min)</p> <p>- estiramiento y relajación (5min)</p> <p>Total de actividad física: 50 min</p>	- Moderada

Sesión 09

Tipos de ejercicios		Tiempo	Frecuencia	Intensidad	Metodología
Parte Preparatoria	- Toma de pulso en reposo	5Min	1 Vez	Baja	- Antes de comenzar con los ejercicios físicos recreativos, el docente deberá tomarle el pulso a los niños y anotarlos en sus fichas.
	- Estiramiento	5Min	3 Veces	Baja	- Ejercicios Localizados: se realizarán estiramiento de los miembros superiores e inferiores, realizando cada ejercicio 3 veces.
	- Toma de pulso	5Min	1 Vez	Baja	- Luego volver a tomar el pulso del niño y anotarlos en sus fichas.
Parte principal	- Ejercicios Físicos Recreativos: Pista lúdica	30 Min	1 Vez	Intenso	- El tipo de metodología aplicada a este ejercicio es continuo debido al esfuerzo intenso e irregular.
Ejercicios de Recuperación	- Contracción - distensión	5Min	5 Veces	Baja	- El tipo de metodología utilizada es la de repetición, en este caso se contraerá el músculo o grupo de músculos durante unos segundos luego se aflojará progresivamente. Realizando la distensión del grupo muscular.
TotalHoras		50 Minutos	Recursos	Pista, Cronómetro, Humanos (niños, niñas y niño)	

Sesión 10

Objetivo del Juego	Descripción	Recursos	Tiempo de Ejecución	Intensidad
- Completar el circuito expuesto por el evaluador	<p>Se solicita un comienzo rápido para el primer sprint y, después de 20 segundos, se libera al segundo niño en la fila con instrucciones para alcanzar a la persona que tiene delante y continuar de esta manera. Este es un escenario de pista de atletismo.</p> <p>La estación está construida con una variedad de materiales en un circuito aeróbico.</p> <p>Los siguientes campos de fútbol incluyen áreas de entrenamiento designadas: correr en zigzag entre conos, a través de obstáculos, doblar la cintura y abdominales. Cada estado tiene un período de tiempo establecido (5 aproximadamente).</p> <p>- Cualquier actividad se puede adaptar en la piscina.</p>	<p>- Conos</p> <p>- Aros de hula hula</p> <p>- Cuerda para saltar</p> <p>- Colchonetas</p> <p>- Silbato</p> <p>- Humanos (niños, niñas y evaluadores)</p>	<p>- movilidad arterial (5min)</p> <p>- calentamiento (10 min)</p> <p>- actividad física (30 min)</p> <p>- estiramiento y relajación (5min)</p> <p>Total de actividad física: 50 min</p>	- Alta

Sesión 11

Tipos de ejercicios		Tiempo	Frecuencia	Intensidad	Metodología
Parte Preparatoria	- Toma de pulso en reposo	5Min	1 Vez	Baja	- Antes de comenzar con los ejercicios físicos recreativos, el docente deberá tomarle el pulso a los niños y anotarlos en sus fichas.
	- Estiramiento	10Min	3 Veces	Baja	- Ejercicios Localizados: se realizarán estiramiento de los miembros superiores e inferiores, realizando cada ejercicio 3 veces.
Parte principal	- Toma de pulso	5Min	1 Vez	Baja	- Luego volver a tomar el pulso del niño y anotarlo en sus fichas.
	- Ejercicios Físicos Recreativos: Saltar la Cuerda	25Min	1 Vez	Intenso	- El tipo de metodología aplicada es Mixto, debido que al saltar trabajan diferentes partes del cuerpo.
Ejercicios de Recuperación	- Contracción - distensión	5Min	5 Veces	Baja	- El tipo de metodología utilizada es la de repetición, en este caso se contraerá el músculo o grupo de músculos durante unos segundos luego se aflojará progresivamente. Realizando la distensión al grupo muscular.
Total Horas		50 Minutos	Recursos	Pista, Cronómetro, Humanos (niños, niñas)	



Sesión 12

Objetivo del Juego	Descripción	Recursos	Tiempo de Ejecución	Intensidad
- Lograr que todos los niños salten la cuerda	<ul style="list-style-type: none"> - El evaluador, debe decirle a los niños y niñas que se coloquen en fila, direccionados a hacia la cuerda que tendrá que saltar. - Luego, después de sonar el silbato, tendrán que dirigirse hacia la cuerda y saltarla. - Los niños deben saltar un par de veces la cuerda y luego salir corriendo hacia la esquina próxima, en donde estará un cono - El niño deberá darle la vuelta al cono y regresar al último de la fila. - Es decir, después de saltar no debe dirigirse a la fila directamente, como es lo tradicional, ya que deben correr una distancia determinada para volver a la formación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuerda para saltar - Cono - Humanos (Niños, niñas y evaluadores) 	<ul style="list-style-type: none"> - movilidad arterial (5min) - calentamiento (10min) - actividad física (20 min) - estiramiento y relajación (5min) <p>Total de actividad física: 50 min</p>	- Moderada

Sesión 13

Tipos de ejercicios		Tiempo	Frecuencia	Intensidad	Metodología
Parte Preparatoria	- Toma de pulso en reposo	5 Min	1 Vez	Baja	- Antes de comenzar con los ejercicios físicos recreativos, el docente deberá tomarle el pulso a los niños y anotarlo en sus fichas.
	- Estiramiento	10 Min	3 Veces	Baja	- Ejercicios Localizados: se realizaran estiramiento de los miembros superiores e inferiores, realizando cada ejercicio 3 veces.
Parte principal	- Toma de pulso	5 Min	1 Vez	Baja	- Luego volver a tomar el pulso del niño y anotarlo en sus fichas.
	- Ejercicios Físicos Recreativos: Gato caza ratón	35 Min	1 Vez	Intenso	- El tipo de metodología aplicada es Mixto, ya que se ejercitan diferentes partes del cuerpo.
Ejercicios de Recuperación	- Contracción - distensión	10 Min	5 Veces	Baja	- El tipo de metodología utilizada es la de repetición, en este caso se contraerá el músculo o grupo de músculos durante unos segundos luego se aflojará progresivamente. Realizando la distensión del grupo muscular.
Total, Horas		50 Minutos	Recursos	Pista, Cronómetro, Humanos (niños, niñas y niño)	



Sesión 14

Objetivo del Juego	Descripción	Recursos	Tiempo de Ejecución	Intensidad
- Alcanzar a la mayor cantidad de niños que tienen el rol de Ratonés	<ul style="list-style-type: none">- El evaluador, deberá formar dos grupos de 4 participantes cada uno.- Un grupo será el de ratones y el otro grupo de gatos.- El grupo de ratones, con papel periódico deberán formar unas tiras, que simularán ser sus colas.- El juego consiste en que los niños que hacen de gatos deben correr atrás de los niños que hacen de ratones, con el fin de alcanzarlos y poder halarlos de sus rabos de papel.	<ul style="list-style-type: none">- Papel periódico- Silbato- Humanos (Niños, niñas y entrenadores)	<ul style="list-style-type: none">- Dependerá del tiempo que se demoren los niños de ejecutar la actividad y lograr el objetivo establecido- movilidad arterial (5min)- calentamiento (10min)- actividad física (30 min)- estiramiento y relajación (5min)	- Media



Anexo 03:

Ficha Antropométrica

Club:												
Edad:												
Evaluador:						Fecha de Evaluación:						
Nro	Apellido s y Nombres	Edad	Peso	Talla	Pre Test	IMC	Peso	Talla	Pre Test	Edad	Post	IMC
01												
02												
03												
04												
05												
06												
07												
08												
09												
10												
11												



Anexo 04:

Solicitud de Ejecución

Anexo 05:

Constancia de Ejecución

“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”

08 de setiembre de 2022.

Señor(a)

**DIRECTOR DEL CLUB AMÉRICA INDEPENDIENTE DE LA CIUDAD DE PUNO.
LIC. ARTURO SANTOS AYHUASI FLORES**

Presente. -

ASUNTO: SOLICITO BRINDAR FACILIDADES PARA LA REALIZACIÓN DE EJECUCIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN “APLICACIÓN DE EJERCICIOS RECREATIVOS PARA REDUCIR EL SOBRE PESO EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE EDAD DEL CLUB AMÉRICA INDEPENDIENTE DE LA CIUDAD DE PUNO AÑO 2022”

Yo, Yordy Abel Quispe Arias, identificado con DNI N° 71439270 y Henry Bonet Mamani De La Cruz, identificado con DNI N° 71981561, es grato dirigirnos a Usted para expresarle un cordial saludo y a la vez solicitar a su despacho, nos brinde facilidades en su Club Deportivo, para la Ejecución de Proyecto de Investigación, en la especialidad de Educación Física, “APLICACIÓN DE EJERCICIOS RECREATIVOS PARA REDUCIR EL SOBRE PESO EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE EDAD DEL CLUB AMÉRICA INDEPENDIENTE DE LA CIUDAD DE PUNO AÑO 2022”.

Sea la oportunidad de agradecer anticipadamente su apoyo, por lo que expreso mis consideraciones más distinguidas.

Atentamente,

Yordy A. Quispe Arias
DNI: 71439270
CODIGO: 163203

Henry B. Mamani de la Cruz
DNI: 71981561
CODIGO: 161814





“CLUB AMERICA INDEPENDIENTE” – PUNO



“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”

CONSTANCIA

La que suscribe, presidente del “Club América Independiente” de la ciudad de Puno.

HACE CONSTAR:

Que, el señor **QUISPE ARIAS, Yordy Abel y MAMANI DE LA CRUZ Henry Bonet**, estudiantes egresados de la Escuela Profesional de Educación Física, Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, realizaron la ejecución del proyecto de investigación “APLICACIÓN DE EJERCICIOS RECREATIVOS PARA REDUCIR EL SOBREPESO EN NIÑOS Y NIÑAS DE 10 A 12 AÑOS DE EDAD DEL CLUB AMERICA INDEPENDIENTE DE LA CIUDAD DE PUNO AÑO 2022”, desarrollando sesiones recreativos de Actividad Física; desde el 10 de setiembre hasta el 04 de diciembre del año 2022 así consta el informe brindado por los entrenadores deportivos de nuestra Institución.

Se expide la presente constancia de los interesados para los fines convenientes.

Puno, diciembre del 2022





Edad:

Evaludador: VORDY ABEL GUISPE ARIAS

Nro.	Apellidos Y NOMBRES	Edad	Peso	Talla
01	Edmar A. Marcelo Huedoja Flores	08 años	40.3	1.35
02	Luis Alberto Flores Mamani	12 años	34.4	1.44
03	Adriana Nicol Flores Mamani	07 años	23.8	1.21
04	Yared Ojadet Castillo Haredo	08 años	35.5	1.39
05	Briana Fernanda Flores Mamani	06 años	21.6	1.15
06	Eros A. Butierrez Perez	09 años	39.4	1.35
07	Neil Santiago Tito Mamani	08 años	33.4	1.29
08	Natsumi illari Zapana Tancara	07 años	36.3	1.28
09	Dayana Y. Aamos Condori	11 años	35.6	1.44
10	Bernel Yujan Galarza Apaza.	10 años	41.0	1.39
11	Viara Fabiana			

Nro.	Apellidos Y NOMBRES	Edad	Peso	Talla	Pr tes
01	Anet Gladis Zevallos Benito	11 años	41.4	1.47	Categ
02	Arnaldo Roque Apaza	13 años	53.0	1.61	
03	Victor Leonel Oha Lalcina	10 años	30.3	1.37	
04	Lizeth Lucero Oha Lalcina.	13 años	53.2	1.64	
05	Frida Vania Herrera Ramirez	12 años	61.0	1.59	
06	Mariliz Choquehuanca Hollocondo	21 años	55.0	1.54	
07	Nati Valeria Terroba Apaza	12 años	49.8	1.52	
08	Paola M. Ruelas Niera	12 años	56.5	1.52	
09	Yulio Luis Brados	12 años	54.5	1.65	

Anexo 07: Evidencias Fotográficas







Anexo 08:

Declaraciones juradas de autenticidad de tesis



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Jordy Abel Quipe Arias
identificado con DNI 71439270 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
Escuela Profesional de Educación Física.

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:
"APLICACIÓN DE EJERCICIOS RECREATIVOS PARA REDUCIR EL
SOBREPESO EN NIÑOS Y NIÑAS DE 10 A 12 AÑOS DE EDAD DEL
CLUB AMÉRICA INDEPENDIENTE DE LA CIUDAD DE PUNO AÑO 2022"

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 07 de Junio del 2023

FIRMA (obligatoria)



Huella



DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Henry Bonet Mamani De la Cruz
identificado con DNI 71981561 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
Escuela Profesional de educación física

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:
" Aplicación de ejercicios recreativos para reducir el sobrepeso
en niños y niñas de 10 a 12 años de edad del CLUB
AMERICA INDEPENDIENTE de la ciudad de Puno Año 2022"

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 07 de Junio del 2023


FIRMA (obligatoria)



Huella



Anexo 09:

Autorización para el depósito de tesis en Repositorio Institucional



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo Verdy Abel Súspe Añas
identificado con DNI 71439270 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

EDUCACIÓN FÍSICA

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

" APLICACIÓN DE EJERCICIOS RECREATIVOS PARA REDUCIR EL
SOBREPESO EN NIÑOS Y NIÑAS DE 10 A 12 AÑOS DE EDAD DEL CUBO
AMÉRICA INDEPENDIENTE DE LA CIUDAD DE PUNO AÑO 2022 "

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 07 de Junio del 2023

FIRMA (obligatoria)



Huella



AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo Henry Bonet Mamani De la Cruz identificado con DNI 71981561 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
Educación Física

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

"Aplicación de ejercicios recreativos para reducir el sobrepeso en niños y niñas de 10 a 12 años de edad del CLUB AMERICA INDEPENDIENTE de la ciudad de Puno año 2022"

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 07 de Junio del 2023

FIRMA (obligatoria)



Huella