



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DIRECCION DE LOS ESTUDIOS DE POSTGRADO
MAESTRIA EN INVESTIGACION EDUCATIVA



**LA OBESIDAD COMO UN FACTOR LIMITANTE EN LA PARTICIPACION
DE EDUCACION FISICA DE ESTUDIANTES DE MEDIA GENERAL**

Autor: Lcda. Isabel Torres
Tutor: MSc. Argenis Rodríguez

Bárbula, 2019



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DIRECCION DE LOS ESTUDIOS DE POSTGRADO
MAESTRIA EN INVESTIGACION EDUCATIVA



**LA OBESIDAD COMO UN FACTOR LIMITANTE EN LA PARTICIPACION
DE EDUCACION FISICA DE ESTUDIANTES DE MEDIA GENERAL**

Autor: Lcda. Isabel Torres
Tutor: Argenis Rodríguez

**Trabajo Especial de Grado, presentado ante
la Dirección de Postgrado de la Universidad
de Carabobo para optar al título de:
Magister en Investigación Educativa.**

Julio, 2019



ACTA DE DISCUSIÓN DE TRABAJO DE GRADO

En atención a lo dispuesto en los Artículos 137, 138 y 139 del Reglamento de Estudios de Postgrado de la Universidad de Carabobo, quienes suscribimos como Jurado designado por el Consejo de Postgrado de la Facultad de Ciencias de la Educación, de acuerdo a lo previsto en el Artículo 135 del citado Reglamento, para estudiar el Trabajo de Grado titulado:

LA OBESIDAD COMO FACTOR LIMITANTE EN LA PARTICIPACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA DE ESTUDIANTES DE MEDIA GENERAL

Presentado para optar al grado de **MAGÍSTER EN INVESTIGACIÓN EDUCATIVA** por la aspirante:

MILI ISABEL TORRES
C.I.: V- 15.657.887

Realizado bajo la tutoría del Profesor, ARGENIS RODRIGUEZ cédula de identidad N° V- 3.919.799

Una vez evaluado el trabajo presentado, se decide que el mismo está **APROBADO.**

En Bárbula, a los trece días del mes de diciembre del año dos mil veintidós.

Prof. Argenis Rodríguez
C.I.: V-3.919.799
Fecha: 13-12-22

Prof. Henry Martínez
C.I.: V-15.966.284
Fecha: 13-12-22



Profa. María Chillé
C.I.: V-5.626.605
Fecha: 13-12-22

TG-101-19



MAESTRIA



ACTA DE APROBACIÓN

La Comisión Coordinadora del Programa de Maestría en Investigación Educativa, en uso de las atribuciones que le confiere al Artículo N° 44, 46, 130 del Reglamento de Estudios de Postgrado de la Universidad de Carabobo, hace constar que una vez evaluado el Proyecto de Trabajo de Grado titulado **OBESIDAD COMO FACTOR LIMITANTE EN LOS JOVENES DE LA EDUCACIÓN MEDIA EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA**, presentado por el(a) ciudadano(a) **ISABEL TORRES**, titular de la cédula de identidad N° 15.657.887, elaborado bajo la dirección del(a) tutor(a) **PROF. ARGENIS RODRIGUEZ**, cédula de identidad N° 3.919.799, Linea de investigación: PSICOEDUCATIVA; Temática: CALIDAD DE VIDA Y SALUD EMOCIONAL; Subtemática: CALIDAD DE VIDA ESCOLAR; Área prioritaria de la FaCE: Investigación Educativa; Área prioritaria de la UC: Educación; considera que el mismo reúne los requisitos y, en consecuencia, es **APROBADO**.

En Valencia, a los dieciséis (16) días del mes de Febrero de dos mil diecisiete.

Por la Comisión Coordinadora de la Maestría en Investigación Educativa

PROF. LUZ MARINA GONZÁLEZ
Coordinador(a) del Programa

Elab. msequera 09/07/2016
Impr. 16/02/2017
Archivo Acta de Aprobación




... La Universidad Efectiva

UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION
DIRECCION DE POSTGRADO
MAESTRIA EN INVESTIGACION EDUCATIVA

AVAL DEL TUTOR

Dando cumplimiento establecido en el Reglamento de Estudio de Postgrado de la Universidad de Carabobo en su **artículo 133** vigente a la presente fecha, quien suscribe **Argenis Rodríguez** titular de la cedula de identidad N° **3.919.799** en mi carácter de tutor de trabajo de Maestría titulado "**LA OBESIDAD COMO UN FACTOR LIMITANTE EN LA PARTICIPACION DE EDUCACION FISICA DE ESTUDIANTES DE MEDIA GENERAL**" presentado por la ciudadana **Mili Isabel Torres de Ochoa** titular de cedula de identidad N° **15.657.887** para optar al título de Magister en investigación Educativa, hago constar que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del jurado examinador que se le designe. Por lo tanto, doy fe de su contenido y autorizo su inscripción ante la Dirección de Asuntos Estudiantiles.

En Bárbula a los 23 días del mes de octubre 2019


3919799
Firma

DEDICATORIA

A mi esposo Orlando Javier Ochoa, que con su gran paciencia, dedicación y esfuerzo no ha dudado en mi capacidad de búsqueda cognoscitiva. Aunque hemos pasado por momentos difíciles siempre ha estado brindándome su apoyo incondicional.

AGRADECIMIENTO

Dios nos da la fortaleza de su Espíritu para seguir adelante... (1 Cor.2,12)

Puesto que el tiempo de Dios es perfecto, agradezco a Él por su infinita Misericordia, por permitirme culminar esta etapa académica llena de altibajos y tropiezos... sin lugar a dudas, siendo mayores los buenos momentos plenos de aprendizajes significativos.

El apoyo y la confianza excepcional de mi tutor Argenis Rodríguez siempre dispuesto en escucharme y orientarme para facilitar su conocimiento.

A mis padres José Vicente Torres e Isabel Tavera por ser mis mejores ejemplos de perseverancia, para ser cada día mejor persona porque sin lugar a dudas sin ellos no hubiese culminado.

ÍNDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN.....	1
Capitulo I.- EL PROBLEMA.....	2
Objetivos de la Investigación.....	7
Justificación	8
Capitulo II.- MARCO TEÓRICO.....	9
Fundamentos Teóricos	11
La Obesidad en adolescentes.....	11
La Educación Física y la Salud.....	12
Bases Legales	13
Capitulo III MARCO METODOLOGICO.....	16
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	19
Validez y Confiabilidad del Instrumento.....	20
Capitulo IV.- ANALISIS DEL DIAGNOSTICO.....	22
Referencias	28
Anexos.....	30

LISTA DE CUADROS

Distribución de la población.....	17
Definición de variable.....	18
Variable: Participación.....	22
Variable: Condición Física	23
Variable: Obesidad.....	24
Variable: Relación	26
Variable: Educación Física como Asignatura	27

LISTA DE GRAFICOS

Gráfico: Participación.....	22
Gráfico: Condición Física	23
Gráfico: Obesidad.....	24
Gráfico: Relación	26
Gráfico: Educación Física como Asignatura	27



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION
DIRECCION DE LOS ESTUDIOS DE POSTGRADO
MAESTRIA EN INVESTIGACION EDUCATIVA



**LA OBESIDAD COMO UN FACTOR LIMITANTE EN LA PARTICIPACION
DE EDUCACION FISICA DE ESTUDIANTES DE MEDIA GENERAL**

Autor: Licda Isabel Torres
Tutor: Msc Argenis Rodríguez
Fecha: Julio 2019

RESUMEN

El trabajo tiene como objetivo, explicar la obesidad como factor limitante en la participación de Educación Física en jóvenes de media general, de la U. E Monseñor Arocha ubicada en la parroquia Miguel Peña, zona sur de Valencia, estado Carabobo. Se fundamenta en la teoría evolutiva sobre la obesidad de Randolph, también en las teorías del aprendizaje social de Bandura. la investigación se aborda desde el paradigma socio crítico. Metodológicamente, es de tipo explicativa sobre la base de un estudio de campo. La técnica empleada fue la encuesta y el instrumento, el cuestionario. Los datos se obtuvieron a través de la técnica de observación. La población objeto de estudio estuvo conformada por 30 estudiantes, la información contribuyó a que los estudiantes conocieran los beneficios de promover un aprendizaje significativo, que mejore la calidad de vida desde ahora y que pueda adoptarse en la etapa de adultez. También los riesgos de padecer de obesidad, producto de la mala alimentación y poca actividad física, produciendo trastornos en el metabolismo. Por último, se recomienda aplicar una rutina diaria de ejercicios y practicar una alimentación balanceada, que contribuya a poseer una buena salud mental, física y poder mejorar la calidad de vida del estudiante.

Palabras Clave: Obesidad, Actividad Física, Participación
Línea de Investigación: Psicoeducativa



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION
DIRECCION DE LOS ESTUDIOS DE POSTGRADO
MAESTRIA EN INVESTIGACION EDUCATIVA



**LA OBESIDAD COMO UN FACTOR LIMITANTE EN LA PARTICIPACION
DE EDUCACION FISICA DE ESTUDIANTES DE MEDIA GENERAL**

Autor: Licda Isabel Torres
Tutor: Msc Argenis Rodríguez
Fecha: Julio 2019

RESUMEN

The work aims to explain obesity as a limiting factor in the participation of Physical Education in young people of general average, of the U. E Monseñor Arocha located in the Miguel Peña parish, south of Valencia, Carabobo state. It is based on Randolph's evolutionary theory of obesity, also in Bandura's social learning theories. Research is approached from the socio-critical paradigm. Methodologically, it is explanatory on the basis of a field study. The technique used was the survey and the instrument, the questionnaire. The data were obtained through the observation technique. The population under study was made up of 30 students, the information contributed to students knowing the benefits of promoting meaningful learning, improving the quality of life from now on and which can be adopted in the adulthood stage. Also the risks of suffering from obesity, product of poor diet and poor physical activity, causing metabolism disorders. Finally, it is recommended to apply a daily exercise routine and practice a balanced diet that contributes to good mental, physical health and to improve the student's quality of life.

Palabras Clave: Obesidad, Actividad Física, Participación

Línea de Investigación: Psicoeducativa

INTRODUCCION

La obesidad es una enfermedad crónica que está afectando a los individuos, la cual crece de una manera alarmante en la población. La obesidad en los jóvenes es causada debido a una mala alimentación desde niño, a escasa actividad física que ellos practican y a los avances en la tecnología que hace que se vuelvan sedentarios.

Dentro de este contexto en la Unidad Educativa Monseñor Arocha se pudo apreciar que hay jóvenes con un índice de masa corporal elevada en relación con su edad y su estatura lo cual evidencia que estos estudiantes presentan problemas de obesidad. Esta situación, es preocupante debido a los problemas sociales y de salud que comienzan a padecer estos educandos.

Es por ello que, la presente investigación tiene como objetivo explicar la obesidad como factor limitante en la participación de educación física en jóvenes de Media General. Para así disminuir el exceso de masa corporal elevada y se pueda rendir en la clase de Educación Física.

Estructurándose la investigación de la siguiente manera:

Escenario I. Situación Problemática, Objetivos de la Investigación y Justificación del Estudio.

Escenario II. Antecedentes de la Investigación, Bases: Conceptuales, Bases Teóricas y Bases Legales.

Escenario III. El Proceder Metodológico integrado por el paradigma de la investigación, el método y el diseño, los sujetos de investigación, la técnica de recolección de datos y la técnica de análisis de los datos.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema

Existe un consenso general de que la práctica del ejercicio físico tiene un efecto beneficioso sobre el sistema locomotor integrado, es decir, no solamente sobre los tendones, los huesos y las articulaciones. Sin embargo, esta afirmación tiene mucho de empírica, o intuitiva.

La actividad física regular reduce el riesgo de ataques al corazón, cáncer de colon, diabetes y presión sanguínea alta, e inclusive el derrame cerebral. También ayuda a controlar el peso, a tener unos huesos, músculos y articulaciones más sanos; reduce las caídas entre los más mayores; ayuda a aliviar el dolor producido por artritis; reduce los síntomas de ansiedad y depresión; y está asociado con un menor número de hospitalizaciones, visitas médicas y medicamentos. Muchos son, por tanto, los datos que sugieren que una multitud de beneficios psicológicos están asociados con un estilo de vida activo: se refuerza el humor, se reduce la tensión, se reduce el estado de ansiedad, los niveles de aparición de la depresión, se aumenta autoestima y se favorece una calidad más alta de vida (Pangrazi, y Welk, 1996). Así mismo, el ejercicio genera efectos emocionales positivos en el tratamiento profesional de la depresión severa (Internacional Society of Sport Psychology, 1992).

Se puede observar, tanto la perspectiva rehabilitadora como la preventiva se encuentran estrechamente vinculadas a la enfermedad y la lesión, pero si se quiere ver aumentadas las relaciones de la actividad física con la salud más allá de la enfermedad, se debe incorporar la perspectiva orientada al bienestar. Esta tercera perspectiva considera que

la actividad física contribuye al desarrollo personal y social, independientemente de su utilidad para la rehabilitación o prevención de las enfermedades como la obesidad. Es decir, se trata de ver en la actividad física un elemento que puede contribuir a la mejoría de la calidad de vida, se refiere a la práctica de la actividad física porque sí, porque los divierte y los llena de satisfacción, porque se sienten bien, porque los ayuda a conocerse mejor, porque hacen algo por ellos mismos, porque les permite saborear una sensación especial o porque se sienten unidos a los demás y a la naturaleza.

Se ha demostrado también que varios factores de riesgo precursores de enfermedades crónicas y cardiovasculares se presentan o empiezan ya en el periodo de la niñez, de la adolescencia o de la juventud, y una adecuada participación en actividades físicas durante estas etapas de la vida puede ser crucial en la prevención de la obesidad y enfermedades crónicas en una vida posterior (Wallheard y Buckworth, 2004). De hecho, (Sallis y McKenzie 1991) afirman que la motivación positiva del joven en la actividad física y deportiva puede influir en la adopción de modos de vida activos en la adultez. Recordemos que la actividad física regular está asociada con un menor número de hospitalizaciones, visitas médicas y medicamentos, de ahí que es importante que la gente joven sea activa si quiere estar sana, ahora y en el futuro.

En este sentido la educación física es una clase fundamental no solo como beneficio educativo sino para la vida diaria a corto y largo plazo para su salud. Sin importar condición social edades o estaturas. De hecho, (Sallis y Mackenzie 1991) afirman que la motivación positiva del joven en la actividad física y deportiva puede influir en la adopción de modos de vida activos en la adultez. Sin embargo, para los jóvenes de volumen de peso elevado se les dificulta la actividad física, por ello le rechazan o simplemente no la toman con importancia ya que sus compañeros se burlan de ellos o no los toman en cuenta para las actividades en pareja o en dinámicas grupales.

En este mismo orden de ideas, la obesidad en adolescentes es la que genera la ausencia de participación en la clase de educación física, no se sienten optimizados, la capacidad de su rendimiento no es capaz de aumentar, no se tienen la paciencia para aprender a manejar su cuerpo, esto los lleva a no preocuparse por la clase y su rendimiento

académico. Hay que destacar una parte, Una de ellas, es que los estudiantes hagan ejercicio, pero lo más importante es crear en ellos un hábito de querer hacer ejercicio o deporte, es decir, motivar a los estudiantes de tal manera que ellos fuera del horario escolar quieran realizar ejercicio físico.

El practicar una actividad física es esencial a su crecimiento y a su salud. El estilo de vida que llevan los jóvenes también ha cambiado mucho. La mayoría de las actividades que realizan se concentran en torno a la televisión, al ordenador y a los videojuegos. Muchas familias, por la falta de tiempo o por comodidad, acaban dejando a los niños delante de la televisión toda una tarde, en lugar de llevarlos al parque o a cualquier otra actividad que les favorezcan más. Los juegos al aire libre, las excursiones, los deportes, entre otras, son cada día sustituidos por actividades sedentarias. Según las últimas encuestas, los jóvenes venezolanos pasan una media de 2 horas y media diarias viendo la televisión y media hora adicional jugando a los videojuegos o conectados a la Red.

El entorno familiar es uno de los factores más importantes, ya que son los que reciben la presión consumista de la sociedad a ingerir productos poco saludables. Hoy en día, en la gran mayoría de los hogares se hace necesario que los dos cónyuges tengan responsabilidades laborales debido a la situación económica en la que vivimos, ello crea una situación en la que mantener una alimentación tradicional a base de comida casera y tradicional es cada vez más difícil y se van sustituyendo las verduras, hortalizas y legumbres por precocinados, embutidos o fritos, así como la fruta por repostería. A esta tendencia se une la poca afición de los niños por las verduras, el pescado o la fruta. Por lo tanto, se ha ido creando una situación que favorece cada vez más el consumo de calorías y cada vez menos el de alimentos sanos.

Los factores genéticos se dan en muy pocos casos de obesidad infantil, y generalmente se debe a un trastorno genético o a una enfermedad metabólica. Con frecuencia, los niños obesos tienen padres obesos y en muchas ocasiones esto indica una alimentación incorrecta de toda la familia.

Poseer una buena salud no consiste sólo en la ausencia de enfermedades, sino en hacer todo lo necesario para prevenir su aparición y esto únicamente se consigue llevando a cabo una vida sana, para lo cual existen tres condiciones imprescindibles: comer bien (siguiendo una alimentación equilibrada), mantenerse en forma (mediante la práctica de ejercicio físico en forma habitual y constante) y combatir a los enemigos de la salud: estrés, tabaco, drogas. (Bayer 2005).

Esta perspectiva considera que la actividad física contribuye al desarrollo personal y social, independientemente de su utilidad para la rehabilitación o prevención de las enfermedades o lesiones. Es decir, se trata de ver en la actividad física un elemento que puede contribuir a la mejoría de la calidad de vida, Nos referimos a la práctica de la actividad física porque sí, porque nos divierte y nos llena de satisfacción, que es importante porque nos sentimos bien, porque nos ayuda a conocernos mejor, porque hacemos algo por nosotros mismos, porque nos permite saborear una sensación especial o porque nos sentimos unidos a los demás y a la naturaleza.

La satisfacción personal y colectiva de los deportistas y de las masas de seguidores del deporte, los cambios y los beneficios que pueden representar en el desarrollo de las posibilidades físicas de cada uno, o la generación de empleo, son argumentos igualmente empleados de forma habitual por los políticos, a la hora de justificar sus relaciones de conveniencia con el deporte. En la actualidad, y cada vez con mayor frecuencia, se recurre a este tipo de razonamientos a la hora de justificar el destino de enormes sumas de dinero público a las inversiones que se realizan en este campo, que a menudo, como sabemos en la actualidad, son presupuestos desmedidamente inflados y muy susceptibles de ser desviados hacia fondos relacionados con la corrupción.

Los adolescentes forman un grupo de gran vulnerabilidad, desde los puntos de vista social, psicológico, educacional, de salud y nutricional. Definida por la OMS dentro de un rango etario que abarca desde los 10 a los 19 años constituye una etapa donde biológicamente el individuo progresa desde la aparición inicial de las características sexuales secundarias hasta la madurez sexual, y socialmente se realiza una transición del estado de dependencia socioeconómica total a una relativa independencia

La edad de inicio de este periodo presenta una variabilidad individual, dependiendo de la interacción de factores genéticos con el ambiente nutricional, psicosocial y climático. Los adolescentes corresponden en Chile al 17,9 % de la población, Siendo un grupo que presenta características epidemiológicas propias que necesitan de un abordaje sistemático, en problemas tales como la malnutrición por exceso. La malnutrición por exceso está presente en un 33% de los adolescentes, porcentaje que sigue en aumento.

La relación entre el ejercicio y los huesos, por su parte, es bastante complicada. Sólo en los últimos tres o cuatro años se han producido avances en la interpretación de los mecanismos que regulan la conformación estructural ósea a partir de los estímulos mecánicos, cuyo conocimiento resulta fundamental para comprender hasta qué punto la práctica deportiva o la preparación física pueden resultar beneficiosas, anodinas, o perjudiciales para el esqueleto. En momentos en que, como hoy, se está concediendo tanta importancia al estudio de la etiología y la prevención de la osteoporosis, para la cual corresponde prescribir una actividad física adecuada, parece oportuno dedicar nuestra atención al tema. El esqueleto del hombre es el resultado biológico de milenios de evolución.

Entre los más importantes esfuerzos por estudiar la situación de salud desde un punto de vista más epidemiológico, más integrador, holístico, cabe destacar a (Dever, Blum y Lalonde 1996). Estos autores postulan que son cuatro las dimensiones explicativas de los problemas de salud de una población: la biología humana, el medio ambiente, el estilo de vida y el sistema sanitario. Este modelo explicativo sugiere que las políticas de salud deben poner el acento en las acciones de promoción de salud, vinculadas a las condiciones y calidad de vida.

En Venezuela, existen algunos estudios que indican que hay una tendencia al sobrepeso, tanto en hombres como en mujeres, la cual aumenta con la edad. Según cifras reportadas por el Sistema de Vigilancia Alimentaria y Nutricional (SISVAN 2005) que depende del Instituto Nacional de Nutrición (INN), en una población de 509.225 niños y adolescentes, menores de 15 años, se evidenció un porcentaje de 13,6% de sobrepeso para ese año.

No obstante, para que antes de finalizar este apartado se debe señalar que las tres perspectivas de relación entre actividad física y la salud no son excluyentes, sino que se encuentran en cierta forma, interrelacionadas. Cuando una persona lesionada recupera la funcionalidad completa o parcial de su cuerpo después de realizar ejercicios de rehabilitación, gana en movilidad personal e interacción con el medio, es decir, aumenta su bienestar. Otra, en cambio, que realiza actividad física por que le gusta y le ayuda a sentirse bien y valorarse como persona, no solo mejora su bienestar, sino que también puede estar previniendo algún tipo de enfermedad y equilibrando una descompensación muscular que arrastraba desde un tiempo atrás. Y aquella que participa en un programa de ejercicio físico, con la intención de reducir el colesterol o el estrés, también puede ganar en capacidad funcional y bienestar general.

Así mismo en Valencia estado Carabobo y específicamente en la U. E. Monseñor Arocha, también se observa parte de esta situación, en donde los y las estudiantes presentan eventualmente cierta apatía por la ejecución de actividades físicas, las cuales ofrecerá una mejoría a la calidad de vida de los mismos.

Por lo anterior expuesto, se formula la siguiente interrogante: ¿Es la obesidad una limitante en la participación de actividades de educación física, en los jóvenes de Media General?

Objetivos de la interrogante

Explicar la obesidad como factor limitante en la participación de educación física en jóvenes de Media General.

Objetivo Especifico

Diagnosticar la participación en educación física de los estudiantes del liceo Monseñor Arocha de Media General.

Determinar la obesidad en los estudiantes del liceo Monseñor Arocha de Media General

Relacionar la obesidad como un factor limitante en la participación de educación física de los estudiantes de educación Media General.

Justificación

Es importante establecer que en la actualidad parece existir evidencia suficiente que pruebe que aquellos que llevan una vida físicamente activa pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud.

En una breve y muy acertada declaración, (Dr. Cooper 2011) define el ejercicio físico como "el método para poner más años en su vida y más vida en sus años". La mayoría de las personas pueden beneficiarse de realizar actividad física de forma regular. Es frecuente que la gente piense que hace suficiente ejercicio en el trabajo. Muchos piensan que son demasiado viejos para empezar, otros que su forma física ya es demasiado mala para intentar recuperarla. Obesidad, diabetes, o alguna discapacidad física, pueden ser las razones que desanimen al sujeto para comenzar a realizar actividad física. Pero en muchas ocasiones son simplemente la pereza, o las expectativas de fatiga y dolor las que impiden que ni siquiera llegue a intentarse.

Por otro lado, a nivel metodológico se podrían desarrollar nuevos diseños de enseñanza que permitirán un proceso de aprendizaje en la malnutrición y obesidad desde que ingresan a la secundaria en el área de Educación Física, De esta manera se podría lograr un bien en común, tanto para los liceos como para el grupo familiar, así como también para la sociedad de esta comunidad, ya que mediante esta propuesta estratégica los estudiantes serán en un futuro hombres y mujeres que se les disminuye el riesgo del síndrome metabólico y mortalidad por enfermedades cardiovasculares en nuestra sociedad.

En cuanto, al nivel teórico servirá de base para la realización de posteriores investigaciones, referente a dicho tema de estudio, permitiendo orientar e informar a la sociedad interesada en conocer este tipo de actividades y quieran promover a su aplicación. Existen varios métodos de aprendizaje y guías donde se puede formar a los jóvenes para un mejor conocimiento de lo que es la malnutrición y obesidad para que de esta manera puedan percibir la actividad física como una estrategia fundamental a lo largo de sus vidas.

Del mismo modo se establece esta investigación en el área Psicoeducativa ya que comprende el mejoramiento de la calidad de vida escolar.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

Antecedentes de la Investigación

En la revisión bibliográfica se encontró algunas investigaciones referentes al tema que va a permitir conceptualizar más sobre la problemática estudiada, entre los trabajos que guarda relación con la investigación se encontró que:

Ortega, F. (2011), realizó una investigación titulada Ejercicios físicos como medio de promoción de la calidad de vida del adulto mayor en la ruzga sur Municipio Iribarren estado Lara, su objetivo fue determinar la importancia de los ejercicios físicos como medio de promoción de la calidad de vida del adulto mayor en la ruzga, el instrumento tipo cuestionario se diseñó con un total de veintisiete (27) ítems, conformado por preguntas cerradas dicotómicas, es decir, con opción de respuesta de “sí” - “no”, en las cuales los sujetos encuestados seleccionaron solo una de las dos opciones presentadas de acuerdo a su criterio persona.

Llego a la conclusión que el ejercicio físico puede ser un medio utilizado por el adulto mayor para promocionar una calidad de vida integral y completa, abarcando aspectos necesarios a nivel orgánico, mental y psíquico que influyan en su salud y forma de vivir. Este estudio fue seleccionado ya que es una guía para la investigación y que también aquí se desea promocionar el envejecimiento activo que por ende llevara a una calidad de vida del adulto mayor mucho más saludable.

De igual manera, Aguiar y Pereira (2013), en su trabajo plan de actividades físicas para estudiantes con sobrepeso de la Unidad Educativa doctor Simón Arocha Pinto en Miranda estado Carabobo, el cual tuvo como objetivo la elaboración de un plan de actividades físicas para niños de escuela primaria, estuvo enmarcada en una investigación acción-participativa, apoyada en un estudio de campo descriptivo. Utilizando como

instrumento la encuesta (cuestionario) donde se realizaron varias preguntas con el fin de recaudar información para la elaboración del plan de actividades físicas. Como resultado se pudo lograr informar a los estudiantes sobre los riesgos que ocasiona la obesidad en la ejecución de actividades físicas. Este autor aporta relación con la presente investigación por señalar que el hombre por su mal estilo de vida y alimentación tiene consecuencias que afectan altamente la salud y actividad física deportiva.

En este orden de ideas, Ireba, L. (2014), en su trabajo de grado realizado en la Universidad Nacional de La Plata. La siguiente investigación, problemática de la prevención del sobrepeso y la obesidad infantil, la entrevista estructurada como técnica para la recolección de datos, nos permite obtener cuantitativamente mayor cantidad de datos en menor tiempo que las entrevistas en profundidad, intentado recoger información por parte de los padres, lo que consideramos nos permitirá hacer un abordaje de la problemática no en términos “individuales”, sino como un asunto familiar. En nuestro caso el objeto de estudio, ya lo hemos dicho es “el ejercicio físico como herramienta para prevenir el sobrepeso y la obesidad infantil” concluyendo que si bien la muestra no es lo suficientemente representativa, nos permite identificar claramente que tratándose de niños pequeños como es el caso de los que nos ocupan aquí, la responsabilidad recae sobre los adultos que organizan los hábitos y rutinas al interior del seno familiar instruyan respecto de cuestiones que conciernen a la alimentación, se logren efectivizar algunos cambios culturales o actividades deportivas que por supuesto impactarán sobre estas familias.

Cabe destacar que los autores antes mencionados concluyen que existe la necesidad de modificar los hábitos alimenticios y los niveles de actividad física, para ello los padres deberán ser modelo de conducta, y convertirse en la palabra autorizada para establecer algunas pautas al interior del hogar, por ejemplo reduciendo el tiempo de pantalla frente al televisor o la computadora a menos de dos horas diarias, alentando a los niños a comer solo cuando tengan hambre y a hacerlo despacio y evitando utilizar la comida como recompensa o castigo.

Hemos dicho ya, que un niño que siente gusto por su cuerpo y el movimiento probablemente resulte ser luego, un adulto con mayores posibilidades de conectarse con alguna práctica recreativa, gímnica o deportiva, reduciendo a su vez las posibilidades de padecer enfermedades asociadas al sedentarismo y la obesidad.

Fundamentos Teóricos

A continuación, se exponen aspectos generales de las variables de estudio

La Obesidad en Adolescentes

Según la OMS (2012). La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Una forma simple de medir la obesidad es el índice de masa corporal (IMC), esto es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros. Una persona con un IMC igual o superior a 30 es considerada obesa y con un IMC igual o superior a 25 es considerada con sobrepeso. El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para numerosas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), el rol de la actividad física es fundamental para dar solución a las epidemias de enfermedades crónicas no transmisibles. En síntesis, podríamos decir que la obesidad es hoy la enfermedad crónica no transmisible más frecuente en el mundo. Con respecto a este tema, Peña y Bacallao, dicen:

La obesidad, es por definición, un exceso de grasa corporal que se genera cuando el ingreso energético alimentario es superior al gasto energético determinado principalmente por la actividad física durante un período suficientemente largo. Este desequilibrio se ve influenciado por la compleja interacción de factores genéticos, conductuales y del ambiente físico y social. Aunque en años recientes se han identificado factores genéticos que explican la mayor susceptibilidad de algunos individuos a la obesidad, el incremento tan abrupto de la obesidad que ha ocurrido en las últimas décadas y su gran extensión obedecen principalmente a cambios importantes en la alimentación de la población, al patrón de actividad física y a otros factores de índole sociocultural.

Beers, Jones, Porter y Berkwits (2006), definen la obesidad como “la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, en relación con la masa muscular (p. 731).

Por lo tanto, se puede inferir que la obesidad es un trastorno metabólico que se ve reflejado por el aumento del tejido adiposo, causado por la ingesta excesiva de los alimentos grasos.

La Educación Física y la Salud

Es parte de un proceso educativo que utiliza la actividad física para el logro de un hombre sano y apto físicamente, con gran equilibrio psicológico y adaptado a la sociedad donde se desenvuelve, su importancia, está basada en los beneficios para el individuo como para la sociedad.

Luis Gómez (2009). "Considero a la Educación Física y los Deportes como actividades que contribuyen en forma eficiente y satisfactoria al desarrollo integral del individuo, que emplea sus medios y estrategias de aprendizaje actuando sobre el ente corporal, pero no entendiendo al movimiento de ese cuerpo, ni su desarrollo biológico solamente, sino que centra su finalidad en el humano total como un ser integral

Teoría Evolutiva Sobre la Obesidad

El Dr. Randolph Nesse, (2005) profesor de psiquiatría de la Universidad de Michigan, sostiene que mucha gente se enferma porque sus cuerpos no soportan las presiones de la vida moderna occidental. Señala que las enfermedades del corazón, la obesidad y el abuso de drogas, entre otros males, pueden ser explicados porque el cuerpo humano no está "diseñado" para el siglo 21. El especialista sugiere que muchas enfermedades graves ocurren porque el cuerpo humano no ha evolucionado y su estructura sigue siendo para una existencia más sencilla, la verdad es que muchas de esta patología no se ven en sitios donde las personas llevan vida más simple, La dieta es un factor determinante. Los cuerpos están diseñados para gente que caminaba 30 kilómetros al día en busca de agua y comida. Las dietas eran ricas en fibras y bajas en grasa ¿Quién tendría sobrepeso bajo estas condiciones?

Pero por otra parte la teoría de la evolución podría explicar porque muchos tienen dificultad para conseguir consejos de salud. Muchos de los hábitos están regidos por una especie de sistema de recompensa en el que participan sustancias como la dopamina, que permite que incluso cosas que “no hacen bien” terminen por gustarnos (cigarrillos, comidas grasadas y demás).

En relación a lo expuesto se puede decir, que la vida que se lleva en pleno siglo 21 abruma con la tecnología que invade a hogares, además de rodear globalmente todos los lugares, por lo tanto no hay motivación para realizar actividades físicas o cualquier deporte y se sustituye por ver un partido comiendo palomitas o videojuegos, se prefiere la comodidad con sitios de comida rápida lo cual por el sentido exagerado en el que se vive, se adopta una ingesta de alimentos y bebidas no saludables cayendo así en malos hábitos alimenticios y en sobrepeso como en otras enfermedades.

Bases Legales

Con respecto a las bases legales se fundamenta esta investigación en los siguientes artículos:

Por su parte Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999) establece en el **Artículo 83** que:

La salud es un derecho social fundamental, obligación del Estado, que lo garantizará como parte del derecho a la vida. El Estado promoverá y desarrollará políticas orientadas a elevar la calidad de vida, el bienestar colectivo y el acceso a los servicios. Todas las personas tienen derecho a la protección de la salud, así como el deber de participar activamente en su promoción y defensa, y el de cumplir con las medidas sanitarias y de saneamiento que establezca la ley, de conformidad con los tratados y convenios internacionales suscritos y ratificados por la República.

En el artículo antes mencionado se establece que el estado debe ser el gestor para garantizar la calidad de vida y el bien en común, sin ningún tipo de exclusión. Esto permitiría el proceso de las medidas sanitarias y convenios con los principios de la constitución.

Artículo 111 Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El Estado asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud pública y garantizará los recursos para su promoción. La educación física y el deporte cumplen un papel fundamental en la formación integral de la niñez y adolescencia. Su enseñanza es obligatoria en todos los niveles de la educación pública y privada hasta el ciclo diversificado, con las excepciones que establezca la ley. El Estado garantizará la atención integral de los y las deportistas sin discriminación alguna, así como el apoyo al deporte de alta competencia y la evaluación y regulación de las entidades deportivas del sector público y del privado, de conformidad con la ley. La ley establecerá incentivos y estímulos a las personas, instituciones y comunidades que promuevan a los y las atletas y desarrollen o financien planes, programas y actividades deportivas en el país.

Por su parte el artículo 111 establece que toda persona tiene derecho a la Educación Física y el deporte como recursos fundamentales según lo que aspire cada uno, que contarán con el apoyo y estímulo de los mismos sobre todo a las personas que brinden recursos y actividades que fomenten el deporte.

Artículo 23. 1. Subsistema Educativo: garantiza los planes, proyectos y programas para la incorporación de la población estudiantil en cualquiera de sus niveles, y modalidades, a la práctica sistemática de deportes, actividades físicas y la educación física, en pro de crear alternativas de vida que formen parte de la conciencia social, que tributen a la cultura física, al buen vivir y al desarrollo de habilidades deportivas en las diferentes disciplinas.

El artículo 23 señala que los subsistemas educativos son los protagonistas para la incorporación estudiantil en cualquiera de sus niveles, para que fomenten el deporte la actividad física el buen vivir y el desarrollo de las habilidades deportivas en las diferentes disciplinas.

Por otra parte, la Ley Orgánica para la Protección del Niños, Niñas y Adolescentes (LOPNA, 2014) establece:

Artículo 63. Derecho al descanso, recreación, esparcimiento, deporte y juego. Todos los niños, niñas y adolescentes tienen derecho al descanso, recreación, esparcimiento, deporte y juego. Parágrafo primero. El ejercicio de los derechos consagrados en esta disposición debe estar dirigido a garantizar el desarrollo integral de los niños, niñas adolescentes y a fortalecer los valores de solidaridad, tolerancia, identidad cultural y conservación del ambiente. El Estado debe garantizar campañas permanentes dirigidas a disuadir la utilización de juguetes y de juegos bélicos o violentos.

Parágrafo segundo. El Estado, con la activa participación de la sociedad, debe garantizar programas de recreación, esparcimiento y juegos deportivos dirigidos a todos los niños, niñas y adolescentes debiendo asegurar programas dirigidos específicamente a los niños, niñas y adolescentes con necesidades especiales. Estos programas deben satisfacer las diferentes necesidades e intereses de los niños, niñas y adolescentes, y fomentar, especialmente, los juguetes y juegos tradicionales vinculados con la cultura nacional, así como otros que sean creativos o pedagógicos.

El artículo 63 expresa el derecho al descanso y la recreación, deporte y juego. El estado garantiza con campañas a disuadir los juegos bélicos o violentos. Asimismo, es responsabilidad ineludible de las familias y la sociedad el proceso de fomentar los juegos tradicionales y otros juegos recreativos.

CAPITULO III

MARCO METODOLOGICO

Si para la elaboración del marco metodológico se revisaron varios autores que reforzaran la creación de este capítulo con sus aportes, con respecto al estudio y las variables del trabajo.

Tipo de Investigación

La investigación realizada según el nivel de análisis fue de tipo explicativo la cual es definida por Sabino (2000:44) como:

Son aquellos trabajos donde nuestra preocupación se centra en determinar los orígenes o las causas de un determinado conjunto de fenómenos. Su objetivo, por lo tanto, es conocer por qué suceden ciertos hechos, analizando las relaciones causales existentes o, al menos, las condiciones en que ellos se producen. Este es el tipo de investigación que más profundiza nuestro conocimiento de la realidad porque nos explica la razón o el porqué de las cosas, y es por lo tanto más complejo y delicado, pues el riesgo de cometer errores aumenta aquí considerablemente.

Del mismo modo, la problemática relacionada con el estudio, se define como una investigación de campo, que, de acuerdo con Cázares, Christen, Jaramillo, Villaseñor y Zamudio (2000) (p.18), establecen que “la investigación de campo es aquella en que el mismo objeto de estudio sirve como fuente de información para el investigador.” En otras palabras, en la sirve como observación directa de las cosas u objeto de estudio.

Población: Es un conjunto de individuos de la misma clase, limitada por el estudio. Según Tamayo y Tamayo, (1997), La población se define como la totalidad del fenómeno a estudiar donde la unidad de población posee una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación (P.114)

Del mismo modo Balestrini (1997) define a la población como: “un conjunto finito o infinito de personas, casos o elementos que presentan características Comunes”

Actualmente la población para esta investigación está comprendida entre los estudiantes (148) y docentes (6) de la etapa diversificada de la unidad educativa Monseñor Arocha, así como también, los docentes de las especialidades educación física (1) y orientación (1) del turno de la tarde de dicha escuela.

Muestra: es la que puede determinar la problemática ya que le es capaz de generar los datos con los cuales se identifican las fallas dentro del proceso. Según Tamayo, T. Y Tamayo, M (1997), afirma que la muestra es el grupo de individuos que se toma de la población, para estudiar un fenómeno estadístico.

Establecida la población total de 156 personas, entre docentes y alumnos, se procede a definir la muestra. Tomando en cuenta dicha población, se determina que la muestra es de 46 personas, equivalente al 30%, ya que según las Normas APA la muestra representativa es el equivalente de un 20 a 30 % del total de la población. Con estos porcentajes es posible generalizar los resultados.

Distribución de la población

Cuadro N° 1

Población	N°
4to AÑO	81
5to AÑO	75
TOTAL	156

Definición de variables

Cuadro N° 2

Definición Nominal	Definición dimensional	Definición operacional
<p>La obesidad</p> <p>Es un trastorno metabólico que se ve reflejado por el aumento del tejido adiposo, causado por la ingesta excesiva de los alimentos grasos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Disciplina pedagógica • Educación integral • Individuo 	<ul style="list-style-type: none"> • Inicio • Desarrollo • Cierre
<p>La Educación Física</p> <p>Es parte de un proceso educativo que utiliza la actividad física para el logro de un hombre sano y apto físicamente, con gran equilibrio psicológico adaptado a la sociedad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Principios 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Respeto a los derechos humanos ➤ Bienestar ➤ Responsabilidad ➤ No Maleficencia ➤ Justicia ➤ Autonomía
	<ul style="list-style-type: none"> • Comportamiento 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Desinterés ➤ Agresión verbal y física hacia sus compañeros

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Para el diagnóstico realizado se recolectó información utilizando la técnica de la encuesta y como instrumento un cuestionario. Según Sierra (2000:447) la técnica, "...es un conjunto de métodos, procedimientos y habilidades que se aplican para desarrollar un arte o ciencia." Por otra parte, Ballestrini (1997:138), define la encuesta como:

Un medio de comunicación escrito y básico, entre el encuestado, facilita traducir los objetivos, las variables de la investigación a través de una serie de preguntas particulares previamente preparadas de forma cuidadosa, susceptible de analizarse en relación con el problema estudiado.

En este particular Hurtado y Toro (1999:469) expresa que el cuestionario: "es un instrumento que agrupa una serie de preguntas relativas a un evento, situación o temática particular, sobre el cual el investigador desea obtener información". A tales efectos se elaboró un cuestionario de 39 preguntas estructurado en tres partes: la primera con seis ítems, de opción múltiple de tipo abanico correspondientes a las características personales, la segunda de treinta y siete ítems de opción dicotómica referidos a las variables, y la tercera con dos preguntas de final abierto.

El instrumento de recolección es la herramienta con que cuenta el investigador para orientar su trabajo de campo. Su utilización permite obtener información precisa, mediante un formato de preguntas y respuestas idénticas para cada informante, analizando el contenido y precisando los aspectos a seleccionar, comparar, evaluar y sistematizar ya sean de tipo cuantitativo o cualitativo o combinándolos.

Validez: todo instrumento empleado en cualquier investigación debe tener una validación por uno o varios expertos en la materia Sabino (2002) define como "someter a evaluación por parte de un conjunto de calificadas personas (expertos) a los fines de obtener opinión acerca de la validez, relevancia, factibilidad, coherencia, tipo de decisiones."

De igual forma, la validez depende de los resultados y no propiamente del instrumento en si esto permite inferir que la validez es el uso específico que ha de hacerse con los resultados los cuales se relacionan con las interpretaciones que se hagan de los datos.

Validez y Confiabilidad del Instrumento

En toda investigación en la que se incluye la medición de variables a través de un cuestionario, requiere de la planificación del procedimiento de cómo se logrará la validez y confiabilidad del mismo. La validez según Palella y Martins (2003:146), se define” como la ausencia de sesgo, y representa la relación entre lo que se mide y aquello que realmente se quiere medir”. En el caso particular de la investigación la validez fue determinada mediante la aplicación de la técnica "Juicio de Experto", la cual consistió en entregarle a tres (3) expertos; un Especialista en Planificación, y dos en Metodología de la Investigación, un ejemplar del instrumento acompañado del mapa de variables y los objetivos de la investigación.

Estos expertos revisaron el contenido, la redacción y la pertinencia de cada ítem, y surgieron algunos cambios en la redacción y aumentar el número de ítems para algunos indicadores. La investigadora realizó las correcciones en los casos que se estimó necesarios.

Es importante, destacar que se debe además entregar a los expertos el instrumento de validación en el cual deberán plasmar sus opiniones y observaciones en relación con cada ítem del instrumento.

Chávez (2001:193), define la confiabilidad como: "el grado con que se obtienen resultados similares en distintas aplicaciones”. Atendiendo a que el instrumento seleccionado es un cuestionario diseñado en una escala dicotómica, la confiabilidad se calculó mediante la aplicación del coeficiente de Kuder Richardson

20 que es específica para instrumentos de preguntas de opción dicotómicas, en los cuales existen respuestas correctas e incorrectas y la cual se representa de la siguiente manera:

$$R_{tt} = \frac{n}{n - 1} \times \frac{v_t \sum p \cdot q}{v_t}$$

En donde:

r_{tt} = coeficiente de confiabilidad.

N = número de ítems que contiene el instrumento.

V_t : varianza total de la prueba.

$\sum pq$ = sumatoria de la varianza individual de los ítems.

CAPITULO IV
ANÁLISIS DEL DIAGNOSTICO

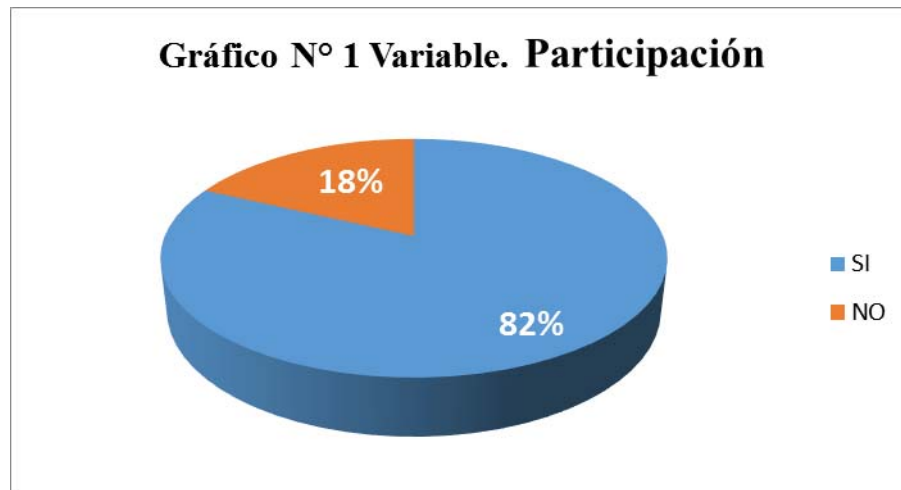
Cuadro n°:1

Variable: Participación

Preguntas: 1-5

1. ¿Te gusta la asignatura de educación física?
2. ¿Participas en las clases de Educación Física?
3. ¿Participas en las actividades grupales durante la clase de educación física?
4. ¿Te gusta participar en las clases de Educación Física?
5. ¿Asiste a las clases de educación física con regularidad?

items	Si	%	No	%
1	20	66.67	10	33.33
2	30	100	0	0
3	22	73.33	8	26.67
4	21	70	9	30
5	30	100	0	0
T	123	82%	27	18%



Análisis e Interpretación

Por los datos obtenidos en el grafico el 82% de los estudiantes bajo la variable de participación afirman que les agrada y asisten a la asignatura de educación física, por lo tanto, participan de las clases y actividades grupales planificadas por el docente, mientras que un 18% no les es significativo por lo que prefieren no asistir o participar.

Cuadro n° 2

Variable: Condición Física

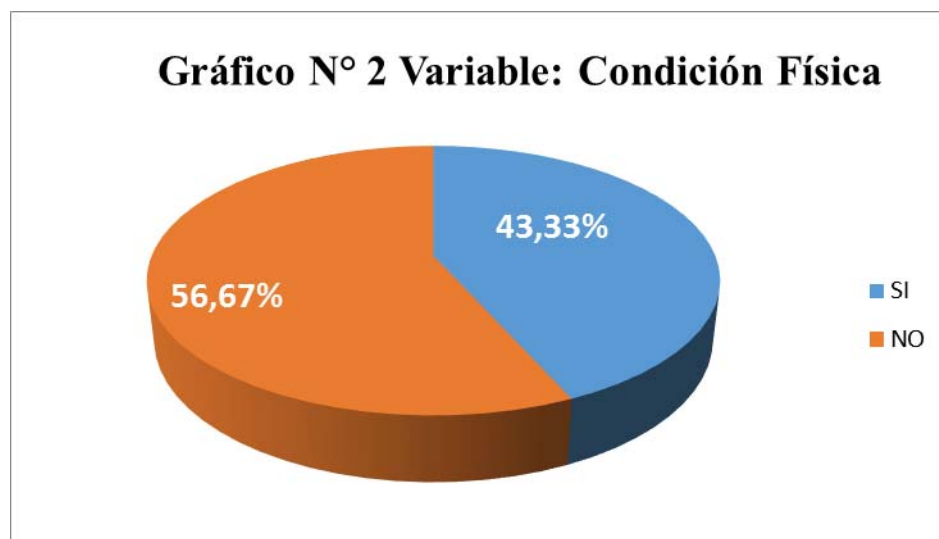
Preguntas: 6, 7 y 8

6. ¿Te sientes en condiciones de asistir a la clase de educación física?

7. ¿Crees estar apto para la clase de Educación Física?

8. ¿Sientes que rindes en las clases de Educación Física?

items	Si	%	No	%
6	20	66.67	10	33.33
7	8	26.67.	22	73.33
8	11	36.67	19	63.33
T	39	43.33%	51	56.67%



Análisis e Interpretación

El Resultado de estas interrogantes corresponde al 56,67% de la variable obesidad, manifiestan no estar en condiciones físicas favorables, ni aptas para las ejecuciones de actividades propias de la clase de educación física por lo que no rinden durante las mismas, mientras que un 43,33% aseguran están aptos en condiciones y capaces de rendir en la asignatura.

Cuadro n° 3

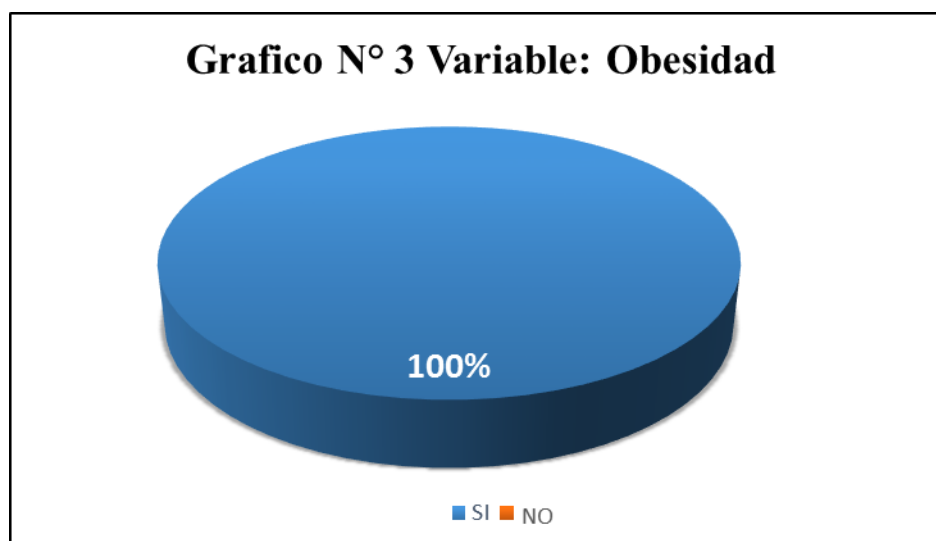
Variable: Obesidad

Preguntas 9 y 10

9. ¿Cree usted que el sobrepeso es un impedimento en la clase de Educación Física?

10. ¿Considera que la obesidad es un obstáculo en la Educación Física?

items	Si	%	No	%
9	30	100	0	0
10	30	100	0	0
T	60	100%	0	0%



Análisis e Interpretación

En esta oportunidad se puede apreciar que el 100% de la muestra considera y cree que la obesidad y el sobrepeso es realmente un impedimento u obstáculo para la ejecución de las diversas tareas en la clase de educación física.

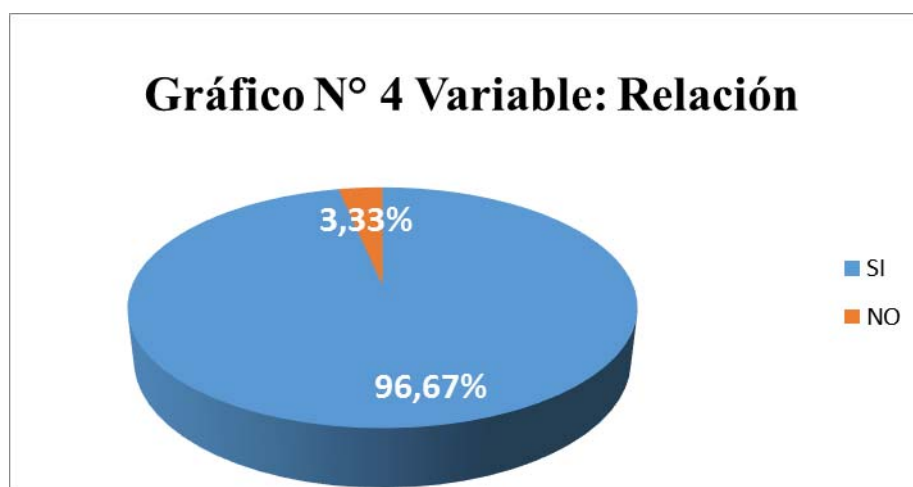
Cuadro n° 4

Variable: Relación

Preguntas: 11 a la 15

11. ¿La Educación Física está estrechamente vinculada a la salud?
12. ¿Es necesario estar saludables en la clase de educación física?
13. ¿Forma parte de alguna actividad física regular en el tiempo libre?
14. ¿Tiendes a realizar menos actividad física dedicando más tiempo al sedentarismo?
15. ¿Las clases de educación Física te motivan positivamente a mantener una buena salud y calidad de vida?

items	Si	%	No	%
11	30	100	0	0
12	30	100	0	0
13	25	83.33	5	16.67
14	30	100	0	0
15	30	100	0	0
T	145	96.67%	5	3.33%



Análisis e Interpretación

En cuanto a la respuesta de los ítems relacionados a las variables Educación Física y salud el 96.67% considera que es necesario estar saludable, realizando actividades físicas a parte de las clases de Educación Física ya que los vincula a mejorar su salud alejándolos del sedentarismo y motivándolos positivamente para mantener calidad de vida y el resto de los encuestados un 3,33% asegura que no se vincula la educación física con el mejoramiento de la salud.

Cuadro n° 5

Variable: Educación Física como Asignatura.

Preguntas: 16 a la 20

16. ¿Es importante aprender el contenido de hábitos de ejercicio y alimentación en la clase de Educación Física?

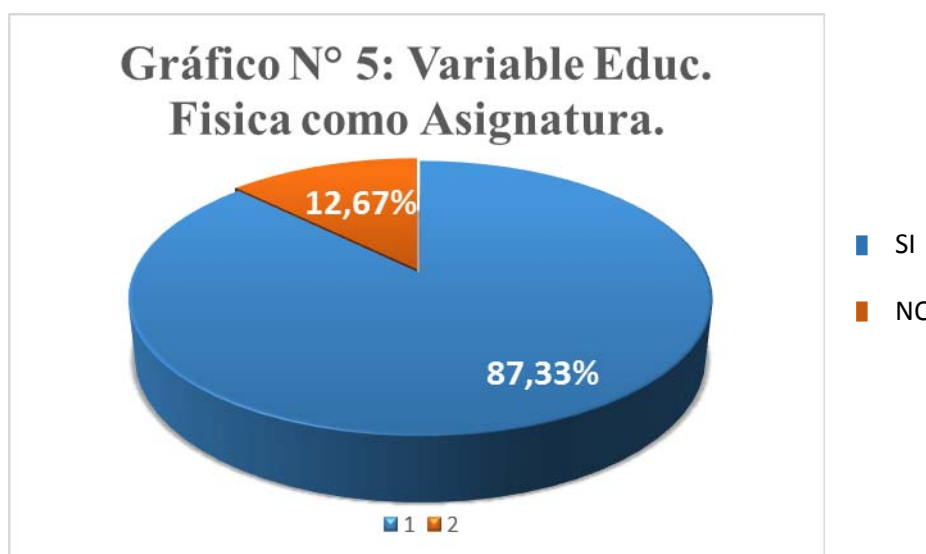
17. ¿Es importante prevenir la obesidad desde la clase de Educación Física?

18. ¿Te preocupas por ser más activo durante las clases de educación Física?

19. ¿Te esfuerzas por aprender las habilidades durante las clases de educación Física?

20. ¿Es importante la clase de educación física?

items	Si	%	No	%
16	25	83,33	5	16,67
17	28	93,33	2	6,67
18	20	66,67	10	33,33
19	30	100,00	0	0,00
20	28	93,33	2	6,67
T	131	87,33%	19	12,67%



Análisis e Interpretación

El gráfico permite apreciar en un 87,33% la importancia que tiene para el estudiante aprender los contenidos que favorecen la promoción de hábitos alimenticios y de ejercicios físicos, los cuales han de prevenir la obesidad, mejorar las habilidades para las clases de educación física y estar más activos en las mismas, sin embargo, un 12,67% solo le interesa cumplir con los objetivos de las clases para la prosecución de estudios.

REFERENCIAS

Aguas, F. Torres, C. (2013). *Estrategias Metodológicas de Información y capacitación Dirigidas a Docentes y Representantes para que Faciliten las Habilidades Psicomotrices a los Niños con Obesidad de la Escuela Básica Lancaster, Guigue estado. Carabobo*. Tesis de grado no publicada, Universidad de Carabobo, Carabobo.

Aguiar, J. Pereira, D. (2013). *Plan de Actividad Física Dirigido a los Estudiantes con Sobrepeso del Sexto Grado de la U.E Dr. "Simón Arocha Pinto" Miranda Estado Carabobo*. Tesis de grado no publicada, Universidad de Carabobo, Carabobo.

Definición de enfoque cuantitativo (junio 2014) documento en línea <http://tesisdeinvestig.blogspot.com/2014/06/enfoque-cuantitativo-y-enfoque.html>

Definición de conceptos de educación física (marzo 009) documento en línea <http://educacionfisicadeporterecreacion.blogspot.com/2009/03/educacion-fisica-conceptos-basicos-guia.html>

Documento en línea <https://efidex.wordpress.com/2015/06/21/educacion-fisica-deporte-y-politica/>

<https://www.questionpro.com> > ... > Investigación de mercado

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>[Consulta: 2014, Agosto 18].

<http://normasapa.net/>

La obesidad (noviembre 2012) Documento en línea <http://epidemiologiacarache.blogspot.com/2012/11/dia-mundial-contra-la-obesidad-2012.html>

OCM (s. f.). Actividad física y salud. [Documento en Línea]. Disponible: [http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/conceptos de actividad fsica y salud.html](http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/conceptos_de_actividad_fisica_y_salud.html) [Consulta: 2015, Febrero 10].

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2014, Agosto). *Obesidad y Sobrepeso* [Documento en Línea]. Disponible:

Sánchez Bañuelos. (1996). Actividad Física, Salud y Calidad de Vida. [Documento en Línea]. Disponible: [http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10788/Hellin Gomez04de15.pdf?sequence=4](http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10788/HellinGomez04de15.pdf?sequence=4) [Consulta: 2015, Febrero 10].

ANEXOS



**UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DIRECCION DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
MAESTRIA EN INVESTIGACION EDUCATIVA**



**LA OBESIDAD COMO FACTOR LIMITANTE EN LA CLASE DE
EDUCACIÓN FÍSICA DE MEDIA GENERAL**

**Autora: Isabel Torres
Tutor: Argenis Rodríguez**

Junio, 2019

Tabla de Operacionalización

OBJETIVOS ESPECIFICOS	VARIABLES	DIMENSION	INDICADOR	ITEMS	MODO DE REPUESTA	INSTRUMENTOS
<p>Diagnosticar la participación de los estudiantes con sobre peso en las clases de Educación Física de la U.E Monseñor Arocha Media General.</p>	<p>Participación</p>	<p>Compromiso</p> <p>Responsabilidad</p>	<p>Individual</p> <p>Social</p> <p>Asistencia</p>	<p>1. ¿Te gusta la asignatura de educación física? () SI () NO</p> <p>2. ¿Participas en las clases de Educación Física? () SI () NO</p> <p>3. ¿Participas en las actividades grupales durante la clase de educación física? () SI () NO</p> <p>4. ¿Te gusta participar en las clases de Educación Física? () SI () NO</p> <p>5. ¿Asiste a las clases de educación física con regularidad? () SI () NO</p> <p>6. ¿Te sientes en condiciones de asistir a la clase de educación física? () SI () NO</p> <p>7. ¿Crees estar apto para la clase de educación física? () SI () NO</p> <p>8. ¿Te sientes a gusto en las clases de</p>	<p>SI</p> <p>NO</p> <p>SI</p>	<p>Cuestionario</p>

<p>Detectar la obesidad en los estudiantes de la U.E Monseñor Arocha de Media General.</p>	<p>Obesidad</p>	<p>Disciplina pedagógica</p>	<p>Puntualidad</p>	<p>8. ¿Te sientes cómodo en las clases de Educación Física? () SI () Nunca () NO</p> <p>9. ¿Las actividades realizadas en las clases de Educación Física te ayudan a perder peso? () SI () Nunca () NO</p> <p>10. ¿Crees que el sobrepeso es un impedimento en la clase de educación física? () SI () NO</p> <p>11. ¿Es importante para ti destacarte en la clase de educación física? () SI () NO</p> <p>12. ¿Consideras que la obesidad es un obstáculo en la educación física? () SI () NO</p> <p>13. ¿El profesor realiza actividades que te ayudan a perder peso? () SI () NO () Nunca</p>	<p>NO</p>	<p>Cuestionario</p>
			<p>Individuo</p>	<p>14. ¿La educación física está estrechamente vinculada a la salud? () SI () NO</p> <p>15. ¿Cumples con las actividades asignadas en la clase de educación física? () SI () NO</p> <p>16. ¿Es necesario estar saludables en la clase de educación física? () SI () NO</p> <p>17. ¿Es importante el contenido de las clases de educación física? () SI () NO</p>	<p>SI</p>	
		<p>Desarrollo</p>	<p>18. ¿Forma parte de alguna actividad física regular en el tiempo libre? () SI () NO</p>	<p>NO</p>		
		<p>Afectividad</p>	<p>19. ¿Tiendes a realizar menos actividad física dedicando más tiempo al sedentarismo? () SI () NO</p> <p>20. ¿Las clases de educación Física te motivan a mantener una buena salud y calidad de vida? () SI () NO</p>	<p>SI</p>		
		<p>compromiso</p>	<p>21. ¿Es importante aprender el contenido de promover hábitos de alimentación y ejercicio en la clase de educación física? () SI () NO</p>	<p>NO</p>		
		<p>Educación integral</p>				

<p>Relacionar la obesidad como un factor limitante en la participación de educación física de los estudiantes de la U.E Monseñor Arocha de Media General.</p>	<p>Relación</p>	<p>Estudiante</p>		<p>17. ¿Es importante prevenir la obesidad desde la clase de educación física? () SI () NO</p> <p>18. ¿Te preocupas por ser activo durante las clases de educación Física? () SI () NO</p> <p>19. ¿Te esfuerzas por dominar todas las habilidades durante las clases de educación Física? () SI () NO</p> <p>20. ¿Es importante la clase de educación física? () SI () NO</p>		<p>Cuestionario</p>
---	-----------------	-------------------	--	---	--	---------------------



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DIRECCION DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
MAESTRIA EN INVESTIGACION EDUCATIVA



CUESTIONARIO

Estimado Estudiante:

El presente cuestionario es de carácter anónimo, contiene una serie de preguntas relacionadas sobre la salud y participación.

La respuesta que usted proporcione será usada en la investigación:

Por lo cual se espera la mayor sinceridad posible en las respuestas, ya que de ello dependerá el éxito de la investigación.

Antes de llenar el cuestionario tengan en consideración:

1. Es importante que lea cuidadosamente cada pregunta y responda con sinceridad.
2. El cuestionario es anónimo, es decir, no es necesario que coloque su identificación.
3. Marque con una equis (X) la respuesta que usted considere de su preferencia.
4. Responda el espacio indicado.

Gracias por su colaboración.

Parte I

Lea cuidadosamente cada pregunta y seleccione la de su preferencia.

1. ¿Te gusta la asignatura de educación física?

SI NO

2. ¿Participas en las clases de Educación Física?

SI NO

3. ¿Participas en las actividades grupales durante la clase de educación física?

SI NO

4. ¿Te gusta participar en las clases de Educación Física?

SI NO

5. ¿Asiste a las clases de educación física con regularidad?

SI NO

6. ¿Te sientes en condiciones de asistir a la clase de educación física?

SI NO

7. ¿Crees estar apto para la clase de Educación Física?

SI NO

8. ¿Sientes que rindes en las clases de Educación Física?

SI NO

9. ¿Cree usted que el sobrepeso es un impedimento en la clase de Educación Física?

SI NO

10. ¿Considera que la obesidad es un obstáculo en la Educación Física?

SI NO

11. ¿La Educación Física está estrechamente vinculada a la salud?
() SI () NO
12. ¿Es necesario estar saludables en la clase de educación física?
() SI () NO
13. ¿Forma parte de alguna actividad física regular en el tiempo libre?
() SI () NO
14. ¿Tiendes a realizar menos actividad física dedicando más tiempo al sedentarismo?
() SI () NO
15. ¿Las clases de educación Física te motivan positivamente a mantener una buena salud y calidad de vida?
() SI () NO
16. ¿Es importante aprender el contenido de hábitos de ejercicio y alimentación en la clase de Educación Física?
() SI () NO
17. ¿Es importante prevenir la obesidad desde la clase de Educación Física?
() SI () NO
18. ¿Te preocupas por ser más activo durante las clases de educación Física?
() SI () NO
19. ¿Te esfuerzas por aprender las habilidades durante las clases de educación Física?
() SI () NO
20. ¿Es importante la clase de educación física?
() SI () NO

Ejemplo:

Eres una adolescente de 12 años con peso de 48 kg y estatura de 1.47 m

- Paso 1. Se multiplica la estatura por la estura:
 $1.47 \times 1.47 = 2.16 \text{ m}^2$
- Paso 2. Se dividen los kg que pesas entre los m^2 del Paso 1
 $48 / 2.16 = 22.2$
- Paso 3. Tu IMC es de 22.2
- Paso 4. Localiza en la tabla tu edad y sexo, y los valores que obtuviste según tu IMC
- Paso 5. Evalúa tu estado de nutrición de acuerdo a la columna correspondiente a tu IMC

En este ejemplo el valor obtenido de 22.2 se ubica en la columna de sobrepeso por ser mayor de 20.8 y menor de 25.0

Para proteger tu salud evita el sobrepeso y la obesidad durante toda tu vida, pero si ya lo tienes estas a tiempo de corregirlo. Aliméntate correctamente, toma agua simple potable y realiza diario actividad física.



Tabla de Índice de Masa Corporal para adolescentes de ambos sexos

Edad (años)	MUJERES			
	BAJO PESO	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD
10	≤13.5	16.6	≥19.0	≥22.6
11	≤13.9	17.2	≥19.9	≥23.7
12	≤14.4	18.0	≥20.8	≥25.0
13	≤14.9	18.8	≥21.8	≥26.2
14	≤15.4	19.6	≥22.7	≥27.3
15	≤15.9	20.2	≥23.5	≥28.2
16	≤16.2	20.7	≥24.1	≥28.9
17	≤16.4	21.0	≥24.5	≥29.3
18	≤16.4	21.3	≥24.8	≥29.5
19	≤16.5	21.4	≥25.0	≥29.7

Edad (años)	HOMBRES			
	BAJO PESO	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD
10	≤13.7	16.4	≥18.5	≥21.4
11	≤14.1	16.9	≥19.2	≥22.5
12	≤14.5	17.5	≥19.9	≥23.6
13	≤14.9	18.2	≥20.8	≥24.8
14	≤15.5	19.0	≥21.8	≥25.9
15	≤16.0	19.8	≥22.7	≥27.0
16	≤16.5	20.5	≥23.5	≥27.9
17	≤16.9	21.1	≥24.3	≥28.6
18	≤17.3	21.7	≥24.9	≥29.2
19	≤17.6	22.2	≥25.4	≥29.7

Fuente: Organización Mundial de la Salud, 2007

Si tienes sobrepeso u obesidad, no arriesgues tu salud, evita dietas rigurosas y tratamientos mágicos, que ofrecen pérdida de peso rápida y sin esfuerzo. La manera más saludable es:

- Tener una alimentación correcta
- Consumir de 6 a 8 vasos de agua simple potable
- Realizar una hora diaria de actividad física

En tu Unidad de Medicina Familiar y en los Centros de Seguridad Social, existen grupos de ayuda con actividades deportivas, educativas y de orientación nutricional para favorecer un estilo de vida activo y saludable





UNIVERSIDAD DE CARABOBO
 FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
 DIRECCIÓN DE LOS ESTUDIOS DE POSTGRADO
 MAESTRIA EN INVESTIGACION EDUCATIVA



Instrumento de Validez

Ítem	Redacción			Pertinencia			Coherencia			Observación
	E	B	R	E	B	R	E	B	R	
1		✓			✓			✓		
2	✓			✓			✓			
3		✓			✓			✓		
4		✓			✓			✓		
5	✓			✓			✓			
6			✓			✓			✓	
7	✓			✓			✓			
8	✓			✓			✓			
9	✓			✓			✓			
10	✓			✓			✓			
11	✓			✓			✓			
12	✓			✓			✓			
13	✓			✓			✓			
14			✓		✓			✓		
15	✓			✓			✓			
16	✓			✓			✓			
17	✓			✓			✓			
18	✓			✓			✓			
19	✓			✓			✓			
20	✓			✓			✓			
Total										

Leyenda: E= Excelente B= Bueno R= Regular

Mi medición como experto es que el instrumento anterior
 Puede ser aplicado Si
 Puede ser aplicado realizando correcciones Si
 No puede ser aplicado y debe ser entregado nuevamente para su validación
 Experto en: Psicología Fecha de Validación: 28/11/19
 Firma: [Signature]



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
 FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
 DIRECCION DE LOS ESTUDIOS DE POSTGRADO
 MAESTRIA EN INVESTIGACION EDUCATIVA



Instrumento de Validez

Ítems	Redacción			Pertinencia			Coherencia			Observación
	E	B	R	E	B	R	E	B	R	
1		✓		✓			✓			
2	✓			✓			✓			
3	✓			✓			✓			
4		✓			✓		✓			
5	✓				✓		✓			
6	✓			✓			✓			
7		✓			✓		✓			
8	✓			✓			✓			
9	✓			✓			✓			
10	✓			✓			✓			
11	✓			✓			✓			Mejor redacción
12	✓			✓			✓			
13	✓			✓			✓			
14	✓			✓			✓			
15		✓		✓				✓		
16	✓			✓			✓			
17		✓		✓			✓			Redactar mejor
18	✓			✓				✓		
19		✓			✓			✓		
20	✓			✓			✓			
Total										

Leyenda: E = Excelente

B: Bueno

R: Regular

Mi medición como experto es que el instrumento anterior

Puede ser aplicado ✓ Si

Puede ser aplicado realizando correcciones Si

No puede ser aplicado y debe ser entregado nuevamente para su validación _____

Experto en: Henry Martínez Fecha de validación: 02-10-2017

Firma: Henry Martínez