



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

**Facultad de Educación
Escuela Profesional de Educación Física y Deportes**

**Sedentarismo y sobrepeso en las clases virtuales en los
niños de 6^a grado de la Institución Educativa Madre
Teresa de Calcuta de Santa María, año 2021**

Tesis

**Para optar el Título Profesional de Licenciado(a) en
Educación Física y Deportes**

Autores

**Jennyffer Paola Condor Mejia
Josias Natanael Panana Alvarado**

Asesor

Mg. Jorge Luis Mejia Garcia

Huacho-Perú

2023

Universidad Nacional
José Faustino Sánchez Carrión

Mg. JORGE LUIS MEJIA GARCIA
DNI: 139

SEDENTARISMO Y SOBREPESO EN LAS CLASES VIRTUALES EN LOS NIÑOS DE 6ª GRADO

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion Trabajo del estudiante	4%
2	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	www.slideshare.net Fuente de Internet	1%
4	1library.co Fuente de Internet	1%
5	dspace.utb.edu.ec Fuente de Internet	<1%
6	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1%
7	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	<1%
8	es.scribd.com Fuente de Internet	<1%

**SEDENTARISMO Y SOBREPESO EN LAS CLASES VIRTUALES EN
LOS NIÑOS DE 6^a GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
MADRE TERESA DE CALCUTA DE SANTA MARIA, AÑO 2021.**

Bach. JENNYFFER PAOLA CONDOR MEJIA

Bach. JOSIAS NATANAEL PANANA ALVARADO

TESIS

Asesor: Mg. JORGE LUIS MEJIA GARCIA

**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
FACULTAD DE EDUCACIÓN**

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

Dedicatoria

Dedico este trabajo a mi mamá Amelia, por ser el pilar más importante por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional sin importar nuestras diferencias de opiniones. Y a mis hijos Fabiano y Christian mi mayor tesoro.

Jennyffer Paola Condor Mejía

Dedico con todo mi corazón mi tesis a mis padres y familia pues sin ellos no lo habría logrado. Su bendición a diario a lo largo de mi vida me a protegido y me lleva por buen camino, por eso les dedico mi trabajo en gratitud por su paciencia y amor, los amo.

Josias Natanael Panana Alvarado.

Agradecimiento

Agradezco a mi familia por todo su apoyo, sus consejos y siempre darme una palabra de aliento. A mi asesor que siempre me apoyo en todo momento para que este trabajo esté bien elaborado. Y a mis papitos Irene y Yori gracias por todo lo que me brindaron.

Jennyffer Paola Condor Mejía

A todas las personas que me apoyaron e hicieron posible que este trabajo se realice con éxito.

En especial a mis profesores por compartirme sus conocimientos.

¡¡A toda mi familia por acompañarme en este proceso, gracias!!

Josias Natanael Panana Alvarado

Índice

Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento	iv
Índice de tablas.....	viii
Índice de figuras	ix
Resumen.....	x
Abstract.....	xi
INTRODUCCIÓN.....	xii
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1 Descripción de la realidad problemática	1
1.4. Justificación de la investigación	3
1.5 Delimitaciones del estudio.....	3
1.6 Viabilidad del estudio.....	4
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	5
2. 1. Antecedentes de la investigación	5
2.1.1. Investigaciones internacionales	5
2.1.2. Investigaciones nacionales	7
2.2. Bases teóricas.....	9
2.3. Definiciones conceptuales	14
2.4. Formulación de la hipótesis	15
2.4.1. Hipótesis general	15
2.4.2. Hipótesis específicas	15

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	17
3.1 Diseño metodológico	17
3.1.1. Tipo de investigación	17
3.1.2. Nivel de investigación	18
3.1.3. Diseño	18
3.1.4. Enfoque	18
3.2. Población y muestra	18
3.2.1 Población	18
3.2.2 Muestra	19
3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	19
3.4.1. Técnicas a emplear	19
3.4.2. Descripción de los instrumentos	19
3.5. Técnicas para el procesamiento de la información	20
Instrumentos	20
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	21
4.1. Análisis de resultados	21
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	37
5. 1. DISCUSIÓN	37
5. 2. CONCLUSIONES	39
5. 3. RECOMENDACIONES	40
CAPÍTULO V: FUENTES DE INFORMACIÓN	41
6. 1. Fuentes Bibliográficas	41
ANEXOS	44
Matriz de consistencia	45

ENCUESTA.....47

Índice de tablas

Tabla 1 ¿ves televisión más de 8 horas diarias?.....	21
Tabla 2 ¿juegas videojuegos más de 8 horas diarias?	22
Tabla 3 ¿Cuándo sales a la calle, te movilizas con vehículo en ves de usar bicicleta o caminar?.....	23
Tabla 4 ¿dedicas tu tiempo libre a hacer deporte?	24
Tabla 5 ¿realizas deporte más de 4 veces a la semana?	25
Tabla 6 ¿te gusta jugar futbol, vóley o basquetbol?	26
Tabla 7 ¿es importante tus horarios de ingerir tus alimentos?.....	27
Tabla 8 ¿te gusta más comer frituras que frutas?	28
Tabla 9 ¿Conoces acerca de la obesidad?.....	29
Tabla 10 ¿conoces acerca de lo que origina la obesidad en niños?	30
Tabla 11 ¿conoces cómo prevenir la obesidad?	31
Tabla 12 ¿consideras que la dieta es buena para los niños?	32
Tabla 13 ¿vas a consultas con un especialista en nutrición?	33
Tabla 14 ¿En tu familia hay personas obesas?.....	34
Tabla 15 ¿conoces acerca de las enfermedades que genera la obesidad?	35
Tabla 16 ¿algún familiar sufre de alguna enfermedad producto de la obesidad?	36

Índice de figuras

Figura 1 ¿ves televisión más de 8 horas diarias?	21
Figura 2 ¿juegas videojuegos más de 8 horas diarias?.....	22
Figura 3 ¿Cuándo sales a la calle, te movilizas con vehículo en ves de usar bicicleta o caminar? ...	23
Figura 4 ¿dedicas tu tiempo libre a hacer deporte?.....	24
Figura 5 ¿realizas deporte más de 4 veces a la semana?.....	25
Figura 6 ¿te gusta jugar futbol, vóley o basquetbol?	26
Figura 7 ¿es importante tus horarios de ingerir tus alimentos?.....	27
Figura 8 ¿te gusta más comer frituras que frutas?.....	28
Figura 9 ¿Conoces acerca de la obesidad?	29
Figura 10 ¿conoces acerca de lo que origina la obesidad en niños?.....	30
Figura 11 ¿conoces cómo prevenir la obesidad?	31
Figura 12 ¿consideras que la dieta es buena para los niños?.....	32
Figura 13 ¿vas a consultas con un especialista en nutrición?	33
Figura 14 ¿En tu familia hay personas obesas?	34
Figura 15 ¿conoces acerca de las enfermedades que genera la obesidad?	35
Figura 16 ¿algún familiar sufre de alguna enfermedad producto de la obesidad?.....	36

Resumen

La investigación del sedentarismo y sobrepeso es fundamental en estos tiempos que se vive de covid 19, según estudios realizados se ha comprobado que ha incrementado el porcentaje de personas con sobrepeso perjudicando irreparablemente su salud, su estado físico y a la vez su estado emocional, es por ello que se plantea la presente investigación con el fin de prevenir y combatir las presentes variables que son el sobrepeso y el sedentarismo beneficiando a los niños de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta, en el distrito de Santa María, se llegaran a conclusiones y se darán recomendaciones para beneficiar a la institución y a su vez a la sociedad con la presente investigación. **Objetivo:** “Determinar el sedentarismo y su relación con el sobrepeso en las clases virtuales en los niños de 6^a grado de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta de Santa María, año 2021” **Material y método:** Realizado en Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta de Santa María, año 2021. La población está conformada por 42 niños de la Institución Educativa María Teresa de Calcuta y la muestra esta conformada por el total de la población. Tipo Descriptivo correlacional. El instrumento para medir el sedentarismo y el sobrepeso es la encuesta para ambas variables. **Resultados y conclusiones:** se llegó a la conclusión que se acepta la hipótesis alternativa “el sedentarismo se relaciona significativamente con el sobrepeso en las clases virtuales en los niños de 6^a grado de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta de Santa María, año 2021”.

Palabras claves: Sedentarismo, Sobrepeso, Institución, niños

Abstract

The investigation of sedentary lifestyle and overweight is fundamental in these times that we live from covid 19, according to studies carried out, it has been proven that the percentage of overweight people has increased irreparably damaging their health, their physical state and at the same time their emotional state, it is for This is what the present investigation proposes in order to prevent and combat the present variables that are overweight and sedentary lifestyle, benefiting the children of the Educational Institution Mother Teresa of Calcutta, in the district of Santa María, conclusions will be reached and They will give recommendations to benefit the institution and, in turn, society with this research. Objective: "Determine sedentary lifestyle and its relationship with overweight in virtual classes in 6th grade children of the Educational Institution Mother Teresa of Calcutta of Santa María, year 2021" Material and method: Carried out at Educational Institution Mother Teresa of Calcutta of Santa María, year 2021. The population is made up of 42 children from the María Teresa de Calcutta Educational Institution and the sample is made up of the total population. Correlational descriptive type. The instrument to measure sedentary lifestyle and overweight is the survey for both variables. Results and conclusions: it was concluded that the alternative hypothesis "sedentary lifestyle is significantly related to overweight in virtual classes in 6th grade children of the Educational Institution Madre Teresa de Calcutta de Santa María, year 2021" is accepted.

Keywords: Sedentary lifestyle, Overweight, Institution, children

INTRODUCCIÓN

La investigación del sedentarismo y sobrepeso es fundamental en estos tiempos que se vive de covid 19, según estudios realizados se ha comprobado que ha incrementado el porcentaje de personas con sobrepeso perjudicando irreparablemente su salud, su estado físico y a la vez su estado emocional, es por ello que se plantea la presente investigación con el fin de prevenir y combatir las presentes variables que son el sobrepeso y el sedentarismo beneficiando a los niños de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta, en el distrito de Santa María, se llegaran a conclusiones y se darán recomendaciones para beneficiar a la institución y a su vez a la sociedad con la presente investigación.

Capítulo I: de la introducción, está la justificación de la investigación, los alcances del estudio y el objetivo general y específicos.

Capítulo II: de Marco teórico están las teorías y conceptos del sedentarismo y del sobrepeso, que sustentan la investigación, variables, características, teorías para realizar la investigación de manera científica.

Capítulo III: de Metodología, se encuentra el tipo, diseño, nivel y enfoque de la investigación, la población y muestra utilizada en la investigación, además de las técnicas e instrumentos empleados en la adquisición de datos del sedentarismo y el sobrepeso.

Capítulo IV: de los resultados, se presenta las tablas, las figuras con la interpretación y toma de decisiones.

Capítulo V: de la discusión, donde se discute los resultados obtenidos con otros autores.

Capítulo VI: de las conclusiones y recomendaciones, se da a conocer todas las conclusiones a las que se llegó y se realiza algunas recomendaciones acerca del sedentarismo y el sobrepeso.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

A nivel mundial se vive una realidad complicada debido a un virus llamado covi-19, desde el momento en que se empezó a vivir esta pandemia la vida ha dado un giro grande y se han vuelto de vital importancia la tecnología para poder realizar todo tipo de actividad ya sea física como laboral.

A nivel nacional, nuestro querido Perú también se ha visto afectado por el uso tecnológico a los que nos estamos acostumbrando, hoy en día la vida sedentaria ha tomado gran acogida en cada uno de los hogares de los peruanos, si nos centramos en lo laboral, ahora el trabajo que se lleva es remoto, teniendo que estar detrás de una pantalla mínimo 8 horas al día, ahora bien, si nos centramos en las instituciones educativas también se ha tenido que remodelar la forma de enseñar y de impartir las clases por parte de los docentes, se aplico la nueva forma de enseñar a las cuales le llamamos clases virtuales donde el niño debe estar detrás de un monitor (computadora, Tablet, laptop o celular) para recibir las clases que son necesarias y básicas para todos nuestros niños.

Los alumnos de la Institución educativa María Teresa de Calcuta en el distrito de Santa María, no es ajena a la situación que se vive a nivel mundial, nacional y provincial. En la Institución Educativa se aplicaron las clases virtuales con el entusiasmo de que los alumnos sigan aprendiendo cada día más, pero si analizamos la realidad de las distintas instituciones del distrito, se ha visto que los alumnos subieron de peso considerablemente y se ha visto que puede ser por estar mucho tiempo sentados detrás de una pantalla, es por ello que se plantea la presente investigación con el afán de llegar a distintas conclusiones y brindar recomendaciones que beneficiaran a los alumnos, maestros, padres de familia e incluso a todo el distrito de Santa María.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cómo se relaciona el sedentarismo y el sobrepeso en las clases virtuales en los niños de 6^a grado de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta de Santa María, año 2021?

1.2.2 Problemas específicos

¿Cómo se relaciona el sedentarismo y el grado de obesidad en las clases virtuales en los niños de 6^a grado de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta de Santa María, año 2021?

¿Cómo se relaciona el sedentarismo y los tipos de obesidad en las clases virtuales en los niños de 6^a grado de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta de Santa María, año 2021?

¿Cómo se relaciona el sedentarismo y las enfermedades en las clases virtuales en los niños de 6^a grado de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta de Santa María, año 2021?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar el sedentarismo y su relación con el sobrepeso en las clases virtuales en los niños de 6^a grado de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta de Santa María, año 2021.

1.3.2 Objetivos específicos

Determinar el sedentarismo y su relación con el grado de obesidad en las clases virtuales en los niños de 6^a grado de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta de Santa María, año 2021.

Determinar el sedentarismo y su relación con los tipos de obesidad en las clases virtuales en los niños de 6^a grado de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta de Santa María, año 2021.

Determinar el sedentarismo y su relación con las enfermedades en las clases virtuales en los niños de 6^a grado de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta de Santa María, año 2021.

1.4. Justificación de la investigación

La justificación del problema en el aspecto metodológico se sustenta en:

Trascendencia: el sedentarismo y el sobrepeso son variables de mucha importancia dentro de la clase de educación física.

Utilidad: Porque resuelve un problema pedagógico.

Los niños de 6^a grado de primaria serán los beneficiados debido a que se brindarán conclusiones y recomendaciones en base a los resultados para llevar una vida plena, emocional y saludablemente bien.

1.5 Delimitaciones del estudio

En cuanto a los alcances son los siguientes:

Alcance espacial: Distrito de Santa María.

Alcance temporal: Año 2021.

Alcance temático: El Sedentarismo y el Sobrepeso.

Alcance institucional: Niños del 6 grado de primaria de la Institución Educativa María Teresa de Calcuta.

1.6 Viabilidad del estudio

La investigación se ejecutó debido a las facilidades que dió el director de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta

Técnica

La investigación tiene todos los requisitos que solicita la Universidad.

Ambiental

Investigación academica, por el cual no perjudica el medio ambiente.

Financiera

El costo que ocasionó el desarrollo de la tesis estuvo financiado por la investigadora.

Social

Se formó un equipo para la investigación que participó de manera eficiente.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2. 1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Investigaciones internacionales

Para el Dr. Moreno (2012), en su artículo “*Definición y clasificación de la obesidad*” el manifiesta que “La obesidad es una enfermedad crónica de alta prevalencia en Chile y en la mayoría de los países del mundo. Se caracteriza por un mayor contenido de grasa corporal” (p. 124). Concluye con esta información:

“El alarmante crecimiento de la prevalencia de obesidad en nuestra sociedad nos indica que debemos estar muy alerta, para el diagnóstico precoz de esta patología de alta repercusión en la salud de las personas y en los costos asociados a ella. El uso de indicadores como el IMC y la medición de la circunferencia de cintura representan estrategias de detección clínica, que nos permiten una adecuada clasificación de la severidad de la enfermedad y del riesgo asociada a ésta”. (p. 127).

Márquez , Rodríguez y De abajo (2006), en el artículo “*Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física*” encontraron que “En los últimos años, numerosos estudios epidemiológicos y experimentales han confirmado que la inactividad es causa de enfermedad y que existe una relación dosis/respuesta entre actividad física y/o forma física y mortalidad global” (p. 12). en la conclusión “El sedentarismo se está convirtiendo en una auténtica epidemia en los países desarrollados” (p. 23). Esto quiere decir que los pobladores podrían enfermarse del corazón, desarrollar diabetes y algún cáncer.

Aguilar y Calderón (2012), en su tesis “*Estilos de vida y su relación con el sobrepeso en los estudiantes del ciclo básico del colegio de Tulcán de la ciudad de Tulcán,*

provincia del Carchi durante el periodo de enero a julio de la universidad técnica del norte Ecuador -2012". El objetivo fue "analizar los estilos de vida y su relación con el sobrepeso. La metodología es un estudio descriptivo transversal, la población fue de 187 estudiantes, utilizo un cuestionario, peso y talló para que calcule el índice de masa corporal", llegando a la conclusión "existe un gran porcentaje de sobrepeso en las estudiantes debido a la falta de prácticas de actividad física, consumo de comida chatarra, y a esto también se le asocia la falta de control de los alimentos que se expenden en el bar del colegio" (p. 78).

Rodríguez, López, López y Ortega (2011), en el artículo "*Prevalencia de sobrepeso y obesidad en adultos españoles*" tuvo como objetivo "Evaluar la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adultos españoles y comprobar cuál es la situación actual y cómo ha evolucionado en los últimos años" (p. 356). Metodología la muestra fue de 418 personas (196 varones y 222 mujeres) de 18 a 60 años, se registraron datos sanitarios, socioeconómicos y antropométricos para calcular el Índice de Masa Corporal con la relación de la cintura con la altura. La conclusión a la que llegaron los autores es:

"La población española se encuentra en una situación alarmante con respecto al padecimiento de sobrepeso y obesidad, presentando más de la mitad de la población riesgo de padecer enfermedad cardiovascular. Además, la situación ha empeorado con respecto a datos obtenidos en estudios anteriores, por lo que hay que seguir trabajando para disminuir su prevalencia" (p. 362).

2.1.2. Investigaciones nacionales

Guanilo y Verde (2018), en la investigación “*Prevalencia de sobrepeso y obesidad en alumnos de primaria en la provincia de Chiclayo en el año 2016*” para la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, tuvo como objetivo “determinar la prevalencia de sobrepeso-obesidad infantil de Lambayeque-Perú y explorar la asociación entre características sociodemográficas y el estado nutricional en el 2016” (p. 8). La metodología “Estudio descriptivo transversal con análisis exploratorio. Muestreo polietápico por conglomerados. Se evaluaron 1015 escolares de 5-14 años y se determinó su IMC según estándares de la International Obesity Task Force (IOTF)” (p. 45). Y como conclusión “las cifras halladas de sobrepeso y obesidad son mayores a los de otros estudios locales y nacionales. Existe una percepción paterna errónea del estado nutricional, especialmente en relación a obesidad” (p. 87).

El autor Yopez (2017), en su investigación “*prevalencia y factores asociados a sobrepeso y obesidad en escolares de nivel primario, en instituciones educativas de la ciudad del Cusco, 2017*” para obtener el título de médico en la Universidad San Antonio Abad planteo el siguiente objetivo “Determinar cuáles son los factores asociados a la prevalencia de sobrepeso y obesidad en escolares nivel primario” (p. 8). La metodología, es una investigación prospectiva, transversal, Descriptiva, Observacional, la muestra es población finita. La conclusión a la que arribo es “Desde el contexto de una interacción asociada, recíproca, dinámica y en orden de importancia, constituyen factores asociados estadísticamente significativas para el desarrollo de sobrepeso y obesidad, en escolares de 6 a 11 años de la ciudad del Cusco” (p. 67).

Tolentino (2017), en su tesis *“Dieta hipercalórica y sedentarismo como factores de riesgo de sobrepeso en escolares; I.E. 89002; La Gloriosa Chimbote, 2016”* para optar el título de médico cirujano en la Universidad San Pedro, con el objetivo de *“determinar, si la dieta hipercalórica y sedentarismo constituyen factores de riesgo del sobrepeso en escolares de la I.E. 89002 - La Gloriosa Chimbote, 2016”* (p. 9). La metodología es *“un estudio analítico, con un corte transversal, en una muestra de 79 casos y 79 controles de niños de 6 a 11 años de edad, de una población de 585 escolares; a quienes se aplicará una encuesta estructurada”* (p. 49). Llegando a la conclusión *“En nuestra población escolar, la dieta hipercalórica es un factor de riesgo de sobrepeso con 52 % y el sedentarismo de 61%”* (p. 79).

Amanca (2017), en su estudio de *“relación entre el estilo de vida y el sobrepeso en estudiantes del nivel secundaria de la i.e. Sebastián Barranca, Camana 2016”* para obtener el título de enfermera en la Universidad Alas Peruanas. El objetivo planteado es *“determinar la relación entre el estilo de vida y el sobrepeso de los estudiantes del nivel secundario de la I.E. Sebastián Barranca ubicado en Camaná durante el año 2016”* (p. 5). La metodología utilizada es *“Estudio no experimental de nivel descriptivo y de diseño correlacional, cuya muestra fueron 135 estudiantes”* (p. 38).

Llegó a la conclusión que:

“Existe relación no significativa ya que solo un porcentaje de estudiantes tienen estilos de vida inadecuados y presentan sobrepeso, se puede apreciar que existe relación del grupo de estudiantes que presentan según IMC (Índice de Masa Corporal) sobrepeso, en la dimensión sedentarismo y actividad física podemos ver que hay relación ya existe sobrepeso y los estudiantes no realizan actividades frecuentes pudiéndose pensar que llevan una vida sedentaria” (p. 52).

2.2. Bases teóricas

El Sedentarismo

Un estilo de vida sedentario es cuando una persona está en una posición en la que puede acostarse, sentarse, etc. Durante muchas horas esto pasó más durante el encierro, porque el estado dictaminó que la gente no podía salir a la calle ni ir a trabajar, y fue por eso que ahora con el trabajo remoto, la gente pasa de 8 a 10 horas sentada frente a la computadora, a los niños les pasa lo mismo para que puedan ir a clase.

Dimensiones

- **Estilos de Vida:**

Cuando hablamos de estilos de vida, nos referimos a las cosas que la gente está acostumbrada a hacer en su día a día, que llevan a nuestro estilo de vida sedentario, y es por eso que tenemos las mejores personas:

- Jugar videojuegos
- Ver televisión
- Uso de vehículos de motor

- **Práctica del deporte**

El deporte es una actividad física, es una actividad física, se caracteriza por el ejercicio físico, la competencia con otros u otros, las exigencias del desarrollo de la ley y su entretenimiento, por lo que es una excelente actividad.

Una de las estrategias para combatir el sedentarismo es la práctica de deportes en los que podemos ver voleibol, fútbol, atletismo y baloncesto, como las personas estamos acostumbradas a la vida rutinaria y acelerada, lo hacemos porque estamos cansados y aburridos en esto. Manera.

Dentro de los principales deportes tenemos:

Atletismo:

“La palabra atletismo proviene del vocablo griego atletas y tiene como significado todo individuo que compite con el fin de obtener un reconocimiento. Conocido como el deporte de mayor antigüedad, consiste en un conjunto de pruebas de carácter deportivo basadas en carreras, saltos y lanzamientos”. (Raffino, 2020)

Fútbol:

“El aprendizaje, perfeccionamiento y estabilización son los recursos técnicos fundamentales para los desplazamientos del futbolista en el juego; se necesita de repeticiones reiteradas, individuales o colectivas, de componentes individuales, actuaciones especiales destacadas en su integridad” (Diaz, 2018, p. 19).

Vóley:

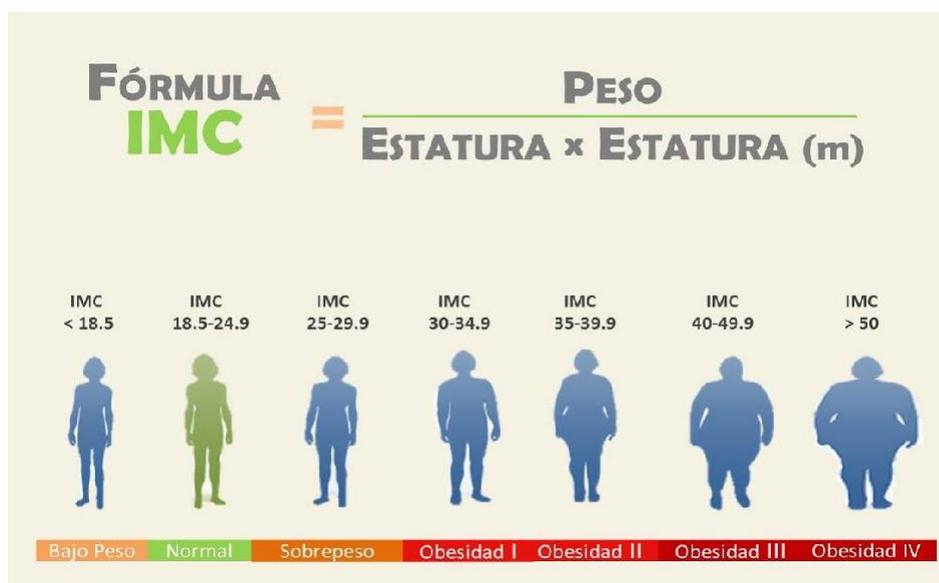
“El voleibol se encuentra clasificado dentro de los deportes de equipo de cooperación-oposición, con el terreno de juego dividido, participación alternativa y un nivel de incertidumbre con el medio reducido” (Blázquez & Hernández, 1984; Hernández 1994; Morante & Izquierdo, 2008)

- **Hábitos alimenticios:**

- **Calorías líquidas:** Son bebidas que las personas beben una tras otra insatisfechas, como refrescos, refrescos azucarados con conservantes o bebidas alcohólicas que provocan aumento de peso.
- **Dieta no saludable:** La dieta, el alto consumo de calorías, el predominio de la comida chatarra, las bebidas azucaradas, las porciones grandes y la ausencia de frutas y verduras contribuyen al aumento de peso.
- **Inactividad:** una vez que no realizas actividad física o eres sedentario todos los días ingerirás calorías que no van a ser quemadas y esto va a hacer que el peso suba.

El Sobrepeso

El sobrepeso es el peso extra que tiene una persona sobre su peso normal para su talla, esto se calcula con el índice de masa corporal IMC que tiene la siguiente fórmula.



Los componentes que hacen que una persona tenga sobrepeso son por consumir más calorías de las que requiere en alimentos y bebidas en su dieta diaria y si estas calorías

no son quemadas por medio del ejercicio físico se va quedando y convirtiéndose en grasa que provoca que el peso del cuerpo incremente.

Luego de haber aplicado la fórmula, se puede implantar en que rango está el individuo y ver su estado, frecuentemente los vemos gorditos pues permanecen subidos de peso, sin embargo, no nos percatamos del tamaño del problema hasta que científicamente lo vemos y frecuentemente ya se hallan en obesidad tipo IV en peligro de muchas patologías.

- **Clasificación de la obesidad**

• **Etiológica**

Obesidad primaria: es la obesidad que más se encuentra.

Obesidad secundaria: asociada a las enfermedades que pueden ser genéticas, alteraciones hormonales o fármacos que consuman.

• **Por el índice de masa corporal**

El IMC está recomendado para hacer la clasificación de la obesidad, para ver el riesgo de mortalidad y hacer un control de cuanto peso se pierde después de tratamiento de pérdida de peso.

	I.M.C.(Kg./m²)
Bajo peso	<18.5
Normopeso	18.5-24.9
Sobrepeso grado I	25-26.9
Sobrepeso grado II	27-29.9
Obesidad de tipo I	30-34.9
Obesidad de tipo II	35-39.9
Obesidad de tipo III	40-49,9
Obesidad de tipo IV(extrema)	>50

- **Por la distribución de la grasa**

Androide: en esta obesidad la grasa esta acumulada en el abdomen y tronco, con la apariencia de una manzana.

Ginecoide: la grasa se encuentra acumulada en el glúteo y la parte femoral, la forma se parece a una pera.

- **Enfermedades asociadas a la obesidad**

“Enfermedad cardíaca y accidentes cerebrovasculares. La obesidad aumenta las probabilidades de tener hipertensión y niveles anormales de colesterol, que son factores de riesgo para la enfermedad cardíaca y los accidentes cerebrovasculares” (“Enfermedades”, 2020).

“Problemas ginecológicos y sexuales. La obesidad puede causar infertilidad y períodos irregulares en las mujeres. La obesidad también puede provocar disfunción eréctil en los hombres” (“Enfermedades”, 2020).

“Ciertos cánceres. La obesidad puede aumentar el riesgo de cáncer uterino, cuello uterino, endometrio, ovarios, mama, colon, recto, esófago, hígado, vesícula, páncreas, riñón y próstata” (“Enfermedades”, 2020).

“Diabetes tipo 2. La obesidad puede afectar la manera en que el cuerpo usa la insulina para controlar los niveles de azúcar en la sangre. Esto aumenta el riesgo de resistencia a la insulina y diabetes” (“Enfermedades”, 2020).

“Apnea del sueño. Las personas con obesidad son más propensas a tener apnea del sueño, un trastorno potencialmente grave en el que la respiración se detiene y se reanuda en forma repetida durante el sueño” (“Enfermedades”, 2020).

“Problemas digestivos. La obesidad aumenta la probabilidad de desarrollar acidez estomacal, enfermedad de la vesícula y problemas hepáticos” (“Enfermedades”, 2020).

“Artrosis. La obesidad aumenta la carga sobre las articulaciones con carga completa del peso corporal, además de facilitar la inflamación dentro del cuerpo. Estos factores pueden ocasionar complicaciones como la artrosis” (“Enfermedades”, 2020).

2.3. Definiciones conceptuales

Alimentación Saludable: es la ingesta de alimentos donde intervienen todos los conjuntos alimenticios, en porciones correctas.

Comida Chatarra: es la comida inmediata que es a base de fritura, harinas, azúcares y los snacks que son alimentos procesados con elevados contenidos de sacarosa o sodio.

Diabetes: patología caracterizada por la altura de la sacarosa en la sangre producido por la carencia de insulina que el cuerpo humano deja de generar.

Estilo de Vida: forma de vida que tiene una persona, ejecuta ocupaciones físicas, tiene ingesta de alimentos sana, es higiénico, duerme las horas enteras o en su defecto puede hacer todo lo opuesto.

Fútbol: “proviene de la palabra inglesa football, que significa pie y pelota, también conocido como balompié o soccer. Es un deporte que se juega sobre un campo rectangular con dos porterías entre dos equipos de once jugadores con una pelota esférica”. (conceptodefinicion.de/futbol/)

Sedentarismo: es cuando las personas están sin movimiento en una sola posición por un largo tiempo, evitando moverse o hacer ejercicio.

Sobrepeso: son los kilos extra que tiene una persona desnivelando su IMC (índice de masa corporal).

Voleibol: Ivoilov (1986) define que “el voleibol es un deporte con un elevado grado de incertidumbre, que exige a los deportistas habilidad, precisión y regularidad”.

2.4. Formulación de la hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

El sedentarismo se relaciona con el sobrepeso en las clases virtuales en los niños de 6^a grado de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta de Santa María, año 2021.

2.4.2. Hipótesis específicas

El sedentarismo se relaciona con el grado de obesidad en las clases virtuales en los niños de 6^a grado de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta de Santa María, año 2021.

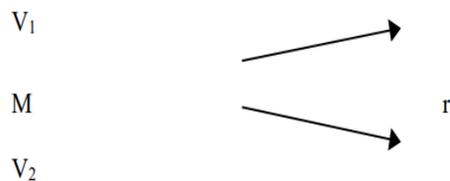
El sedentarismo se relaciona con los tipos de obesidad en las clases virtuales en los niños de 6^a grado de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta de Santa María, año 2021.

El sedentarismo se relaciona con las enfermedades en las clases virtuales en los niños de 6^a grado de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta de Santa María, año 2021

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1 Diseño metodológico

Hernandez, Fernandez, & Baptista (2014) indican que “la investigación no experimental es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables”. Este estudio eligió un diseño transversal no experimental.



Dónde:

M: La muestra

V₁: El Sedentarismo

V₂: El Sobrepeso

r: Es el coeficiente de correlación entre las variables.

3.1.1. Tipo de investigación

“La investigación aplicada consiste en mantener conocimientos y realizarlos en la práctica además de mantener estudios científicos con el fin de encontrar respuesta a posibles aspectos de mejora en situación de la vida cotidiana” (Gerena, 2010). La presente investigación es de tipo aplicada.

3.1.2. Nivel de investigación

“La utilidad y el propósito principal de los estudios correlacionales son saber cómo se puede comparar un concepto o variable conociendo el comportamiento de otras variables relacionadas” (Hernandez, Fernandez, & Baptista, 2014). La presente investigación es de nivel correlacional

3.1.3. Diseño

Hernández, Fernández, & Baptista (2014) indican que “la investigación no experimental es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables”. Este estudio eligió un diseño transversal no experimental porque no se dará tratamiento a las variables del sedentarismo y el sobrepeso.

3.1.4. Enfoque

Hernández, Fernández, & Baptista (2014) definen que el enfoque cuantitativo es “la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías”. El enfoque de la investigación es Cuantitativa.

3.2. Población y muestra

3.2.1 Población

Según Bernal (2010), “es el conjunto de todos los elementos a los cuales se refiere la investigación. Se puede definir también como el conjunto de todas las unidades de muestreo” (p. 160).

X niños de 6° grado de primaria de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta.

3.2.2 Muestra

La Muestra está constituida por X niños de 6° grado de primaria de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta. Se efectuó la observación y medición la de las variables.

N= Población: X niños de 6° grado de primaria.

n= Tamaño de la muestra: X niños de 6° grado de primaria.

e= Margen de error 0.5

3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1. Técnicas a emplear

A través de la encuesta, se permitió obtener información del conocimiento de los niños de 6° grado de primaria de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta.

Para ello se estableció una guía de encuestas dirigida que permitió una mayor objetividad en la obtención de la información.

3.4.2. Descripción de los instrumentos

Spss, Excel

3.5. Técnicas para el procesamiento de la información

Instrumentos

Encuesta

Guía de observación

Cuaderno de campo

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1. Análisis de resultados

Tabla 1
¿ves televisión más de 8 horas diarias?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	20	48%
A veces	5	12%
No	17	40%
TOTAL	42	100%

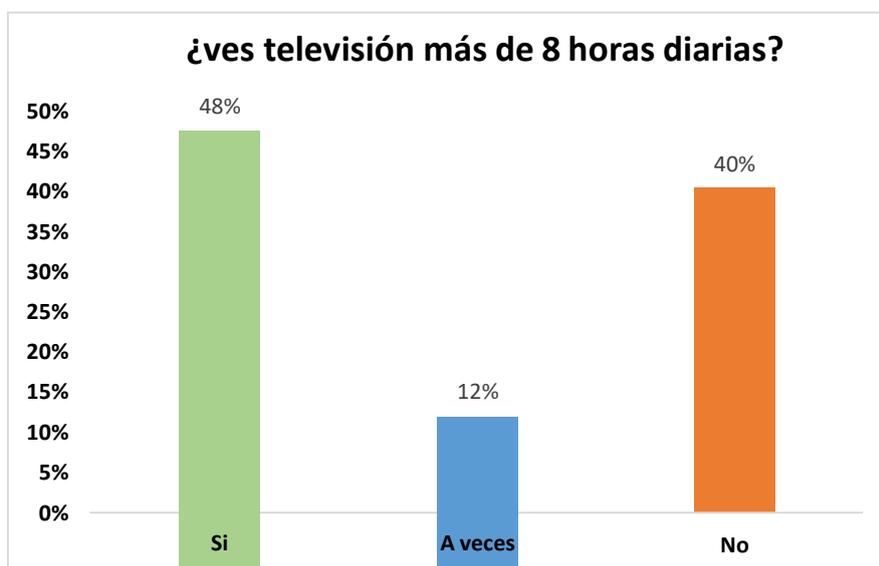


Figura 1 *¿ves televisión más de 8 horas diarias?*

Interpretación:

De los 42 niños encuestados de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta, el 48% de los niños indican que, si ven televisión más de 8 horas diarias, el 12% de los niños indican que a veces ven televisión más de 8 horas diarias y el 40% de los niños indican que no ven televisión más de 8 horas diarias.

Tabla 2
¿juegas videojuegos más de 8 horas diarias?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	21	50%
A veces	4	10%
No	17	40%
TOTAL	42	100%

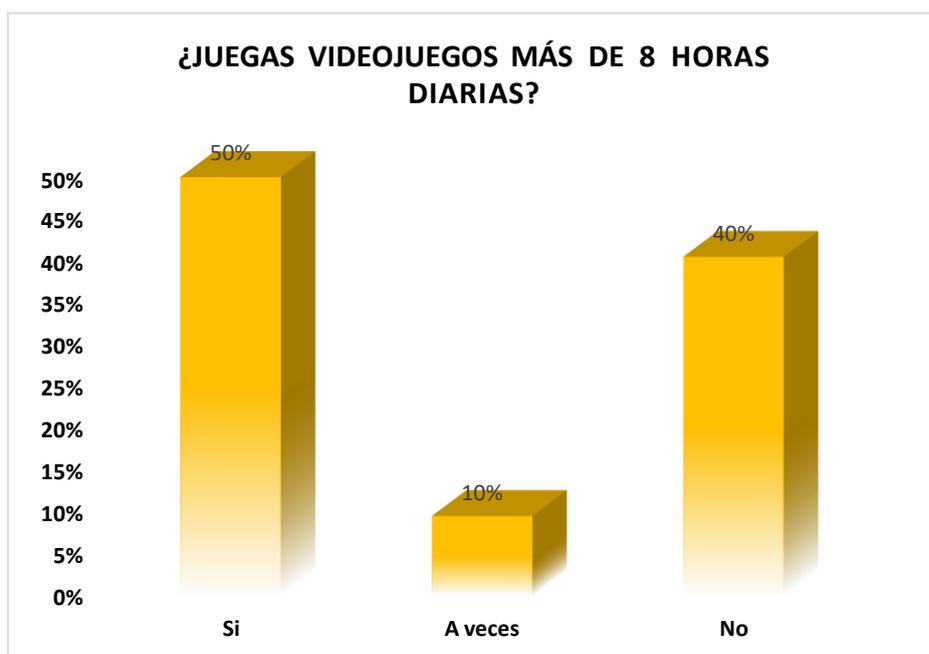


Figura 2 ¿juegas videojuegos más de 8 horas diarias?

Interpretación:

De los 42 niños encuestados de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta, el 50% de los niños indican que, si juegan videojuegos más de 8 horas diarias, el 10% de los niños indican que a veces juegan videojuegos más de 8 horas diarias y el 40% de los niños indican que no juegan videojuegos más de 8 horas diarias.

Tabla 3

¿Cuándo sales a la calle, te movilizas con vehículo en vez de usar bicicleta o caminar?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	28	67%
A veces	5	12%
No	9	21%
TOTAL	42	100%

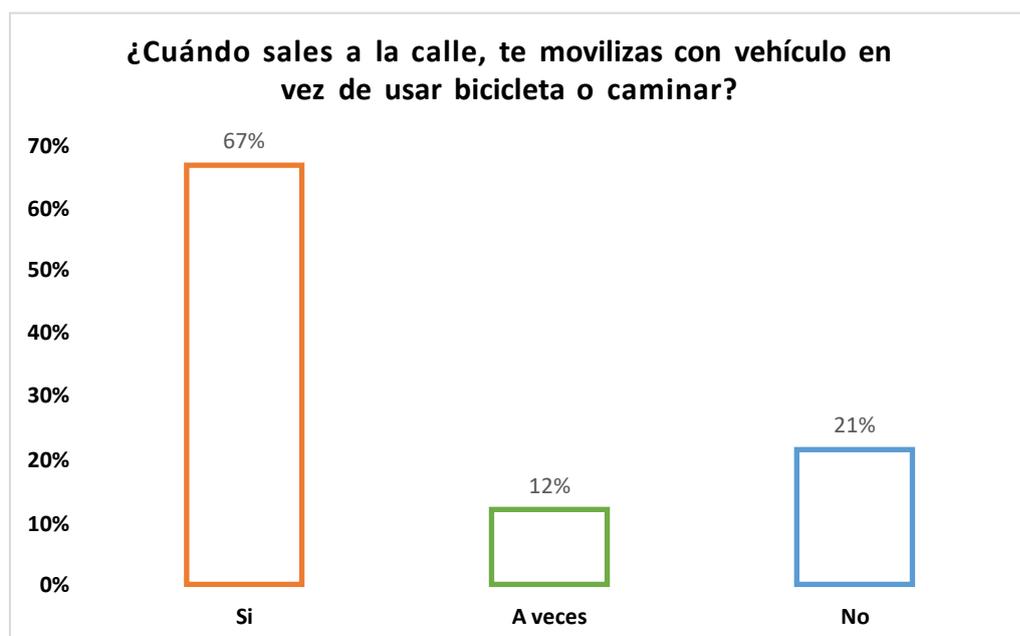


Figura 3 ¿Cuándo sales a la calle, te movilizas con vehículo en vez de usar bicicleta o caminar?

Interpretación:

De los 42 niños encuestados de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta, el 67% de los niños indican que cuando salen a la calle si se movilizan con vehículo en vez de usar bicicleta o caminar, el 12% de los niños indican que a veces cuando salen a la calle a veces se movilizan con vehículo en vez de usar bicicleta o caminar y el 21% de los niños indican que cuando salen a la calle no se movilizan con vehículo en vez de usar bicicleta o caminar.

Tabla 4
¿dedicas tu tiempo libre a hacer deporte?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	12	29%
A veces	8	19%
No	22	52%
TOTAL	42	100%

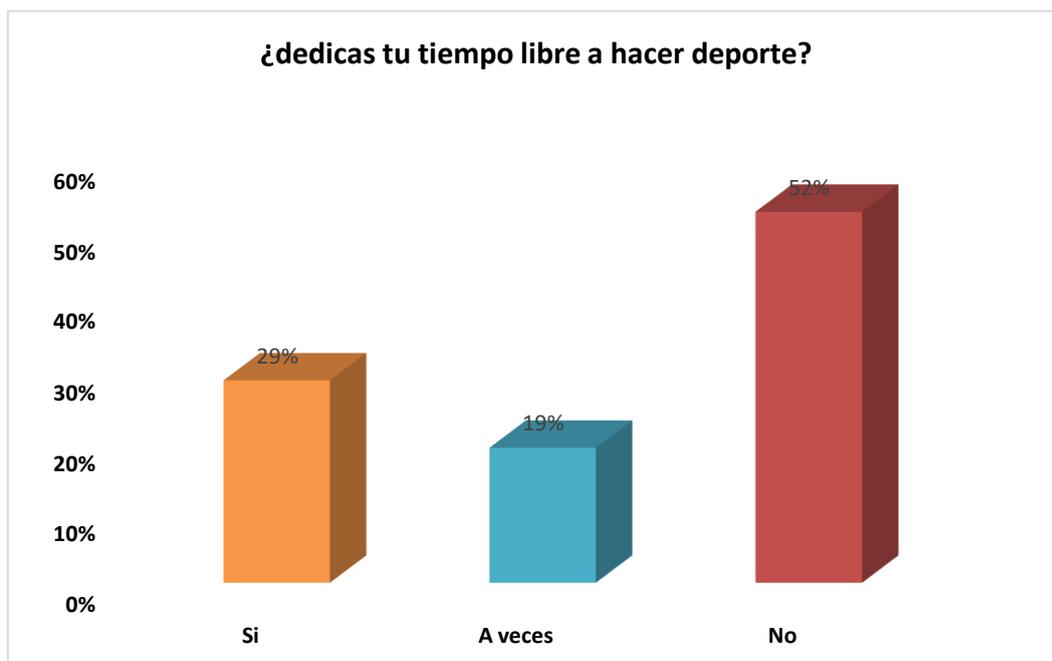


Figura 4 ¿dedicas tu tiempo libre a hacer deporte?

Interpretación:

De los 42 niños encuestados de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta, el 29% de los niños indican que, si dedican su tiempo libre a hacer deporte, el 19% de los niños indican que a veces dedican su tiempo libre a hacer deporte y el 52% de los niños indican que no dedican su tiempo libre a hacer deporte.

Tabla 5
¿realizas deporte más de 4 veces a la semana?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	12	29%
A veces	6	14%
No	24	57%
TOTAL	42	100%

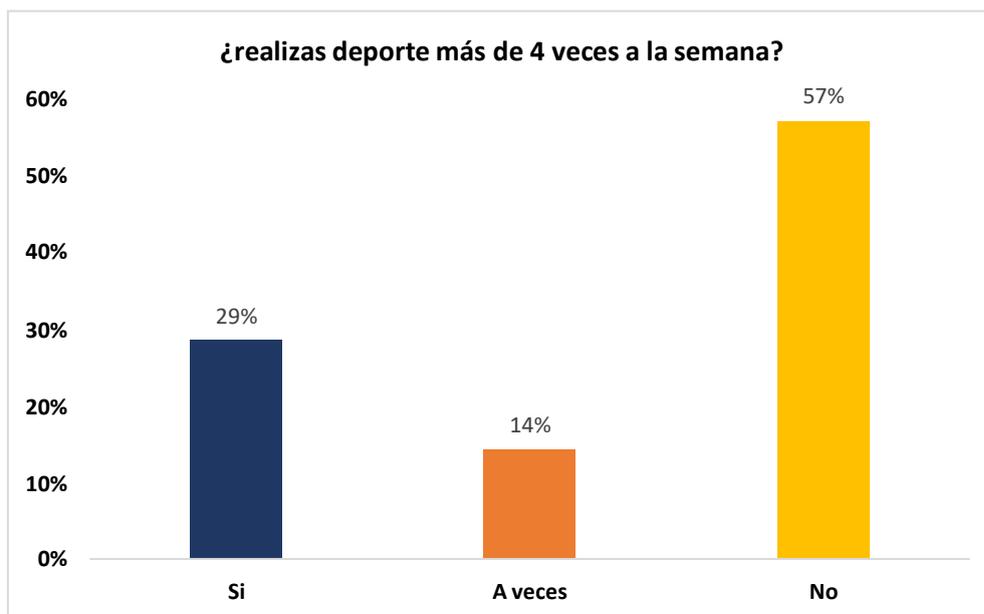


Figura 5 ¿realizas deporte más de 4 veces a la semana?

Interpretación:

De los 42 niños encuestados de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta, el 29% de los niños indican que, si realizan deporte más de 4 veces a la semana, el 14% de los niños indican que a veces realizan deporte más de 4 veces a la semana y el 57% de los niños indican que no realizan deporte más de 4 veces a la semana.

Tabla 6
¿te gusta jugar futbol, vóley o basquetbol?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	11	26%
A veces	7	17%
No	24	57%
TOTAL	42	100%

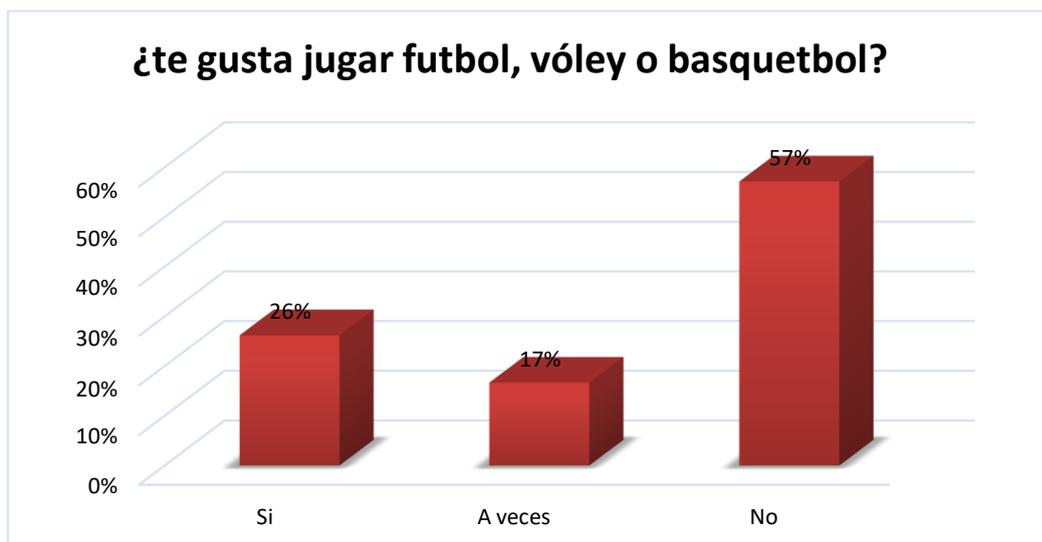


Figura 6 ¿te gusta jugar futbol, vóley o basquetbol?

Interpretación:

De los 42 niños encuestados de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta, el 26% de los niños indican que, si le gusta jugar futbol, vóley o basquetbol, el 17% de los niños indican que a veces le gusta jugar futbol, vóley o basquetbol y el 57% de los niños indican que no le gusta jugar futbol, vóley o basquetbol.

Tabla 7
¿es importante tus horarios de ingerir tus alimentos?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	7	17%
A veces	21	50%
No	14	33%
TOTAL	42	100%

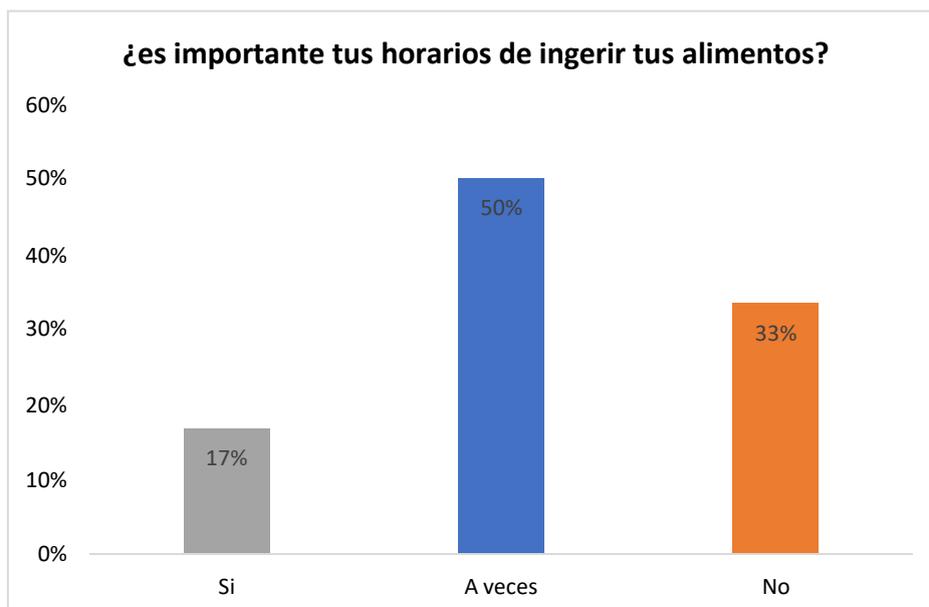


Figura 7 ¿es importante tus horarios de ingerir tus alimentos?

Interpretación:

De los 42 niños encuestados de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta, el 17% de los niños indican que, si es importante sus horarios de ingerir sus alimentos, el 50% de los niños indican que a veces es importante sus horarios de ingerir sus alimentos y el 33% de los niños indican que no es importante sus horarios de ingerir sus alimentos.

Tabla 8
¿te gusta más comer frituras que frutas?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	27	64%
A veces	7	17%
No	8	19%
TOTAL	42	100%

¿te gusta más comer frituras que frutas?

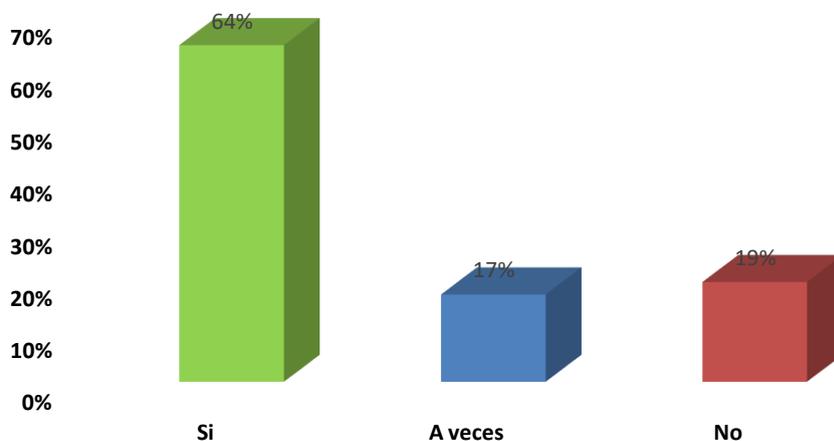


Figura 8 ¿te gusta más comer frituras que frutas?

Interpretación:

De los 42 niños encuestados de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta, el 64% de los niños indican que si le gusta más comer frituras que frutas, el 17% de los niños indican que a veces le gusta más comer frituras que frutas y el 19% de los niños indican que no le gusta más comer frituras que frutas.

Tabla 9
¿Conoces acerca de la obesidad?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	14	33%
A veces	6	14%
No	22	52%
TOTAL	42	100%

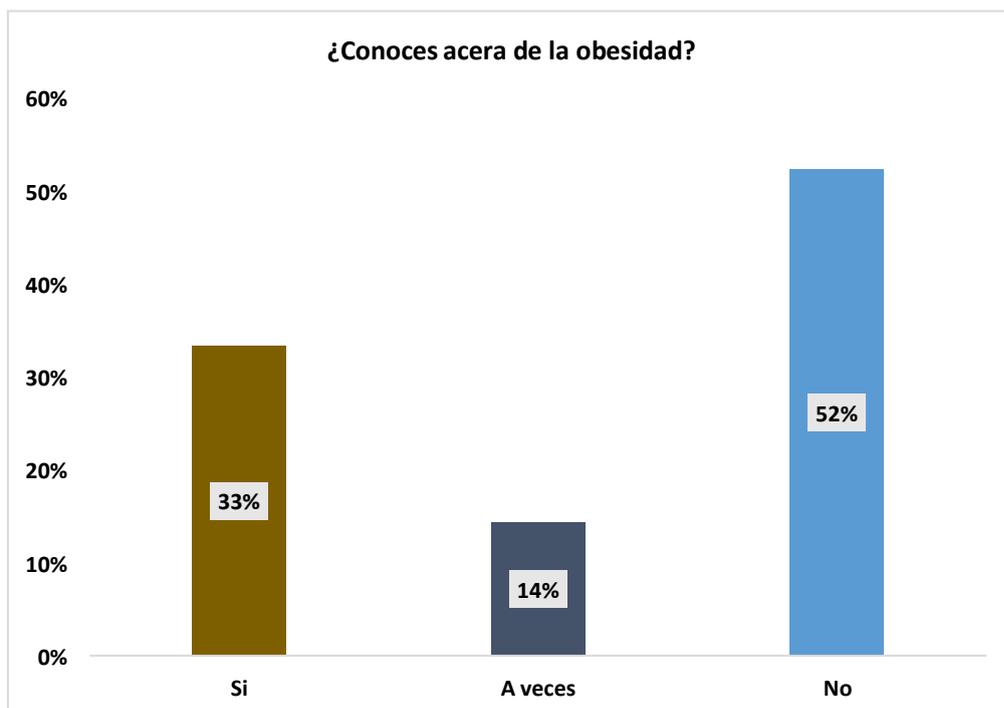


Figura 9 ¿Conoces acerca de la obesidad?

Interpretación:

De los 42 niños encuestados de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta, el 33% de los niños indican que, si conocen acerca de la obesidad, el 14% de los niños indican que a veces conocen acerca de la obesidad y el 52% de los niños indican que no conocen acerca de la obesidad.

Tabla 10
¿conoces acerca de lo que origina la obesidad en niños?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	3	7%
A veces	5	12%
No	34	81%
TOTAL	42	100%

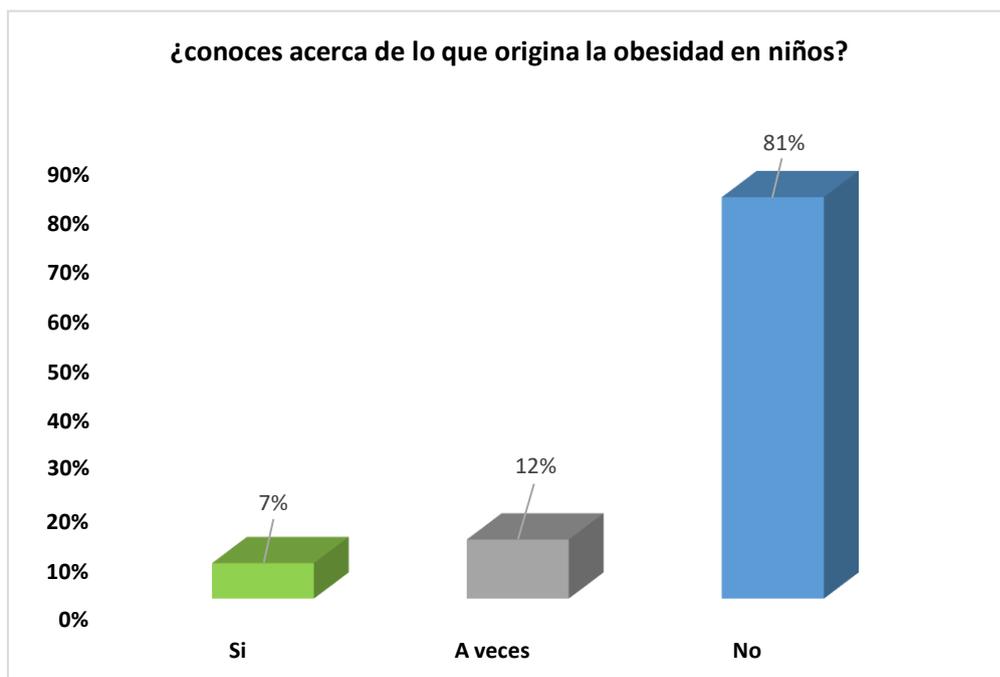


Figura 10 ¿conoces acerca de lo que origina la obesidad en niños?

Interpretación:

De los 42 niños encuestados de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta, el 7% de los niños indican que, si conocen acerca de lo que origina la obesidad en niños, el 12% de los niños indican que a veces conocen acerca de lo que origina la obesidad en niños y el 81% de los niños indican que no conocen acerca de lo que origina la obesidad en niños.

Tabla 11
¿conoces cómo prevenir la obesidad?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	10	24%
A veces	13	31%
No	19	45%
TOTAL	42	100%

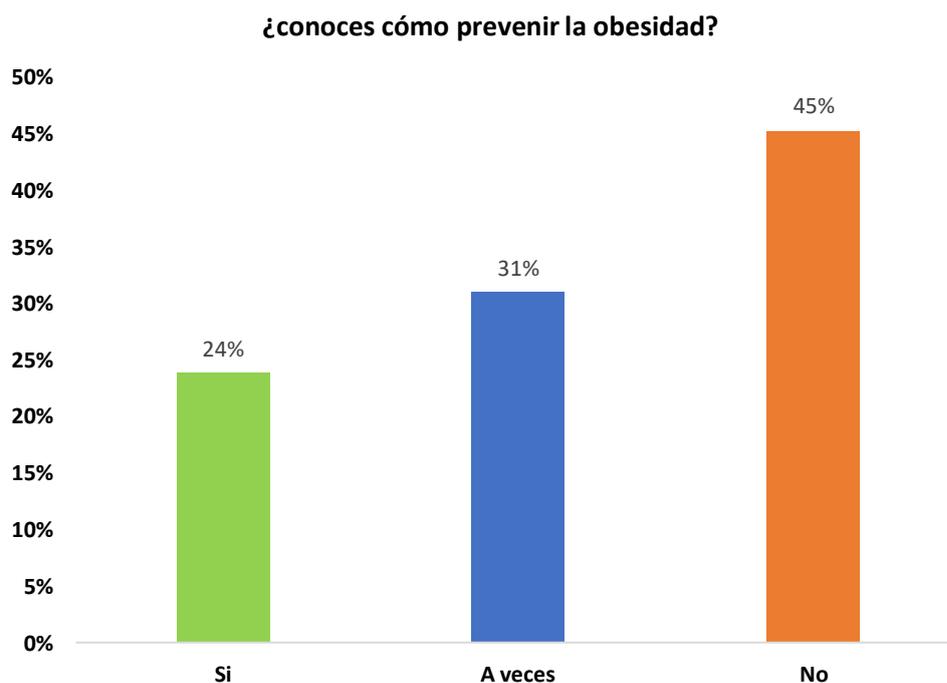


Figura 11 ¿conoces cómo prevenir la obesidad?

Interpretación:

De los 42 niños encuestados de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta, el 24% de los niños indican que, si conocen cómo prevenir la obesidad, el 31% de los niños indican que a veces conocen cómo prevenir la obesidad y el 45% de los niños indican que no conocen cómo prevenir la obesidad.

Tabla 12
¿consideras que la dieta es buena para los niños?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	8	19%
A veces	12	29%
No	22	52%
TOTAL	42	100%



Figura 12 ¿consideras que la dieta es buena para los niños?

Interpretación:

De los 42 niños encuestados de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta, el 19% de los niños indican que, si consideran que la dieta es buena para los niños, el 29% de los niños indican que a veces consideran que la dieta es buena para los niños y el 52% de los niños indican que no consideran que la dieta es buena para los niños.

Tabla 13
¿vas a consultas con un especialista en nutrición?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	12	29%
A veces	13	31%
No	17	40%
TOTAL	42	100%

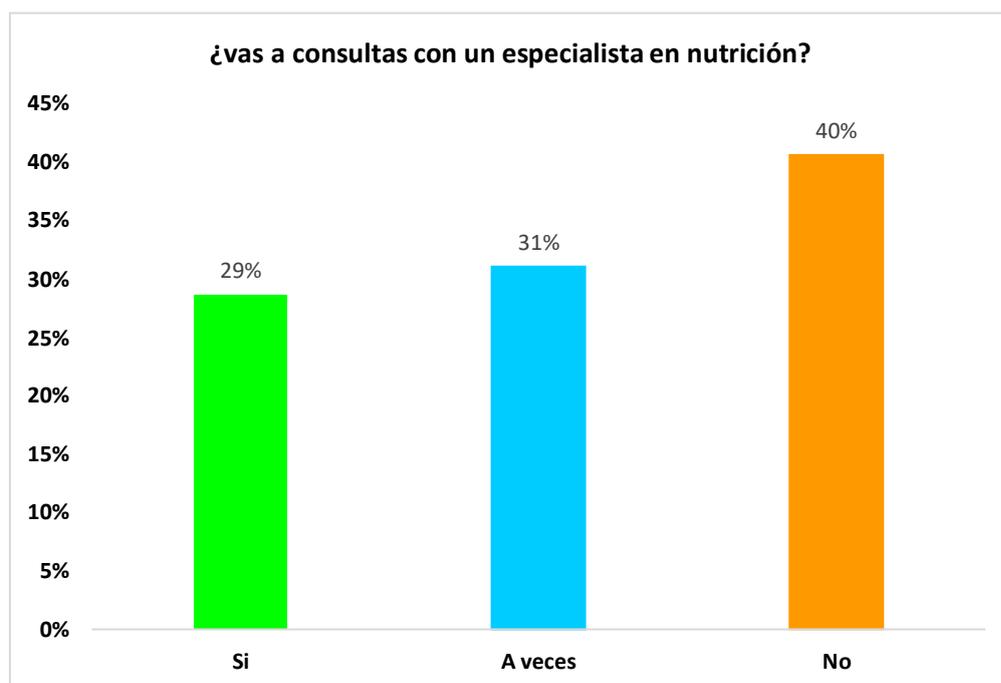


Figura 13 ¿vas a consultas con un especialista en nutrición?

Interpretación:

De los 42 niños encuestados de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta, el 29% de los niños indican que, si van a consultas con un especialista en nutrición, el 31% de los niños indican que a veces van a consultas con un especialista en nutrición y el 40% de los niños indican que no van a consultas con un especialista en nutrición.

Tabla 14
 ¿En tu familia hay personas obesas?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	14	33%
A veces	16	38%
No	12	29%
TOTAL	42	100%

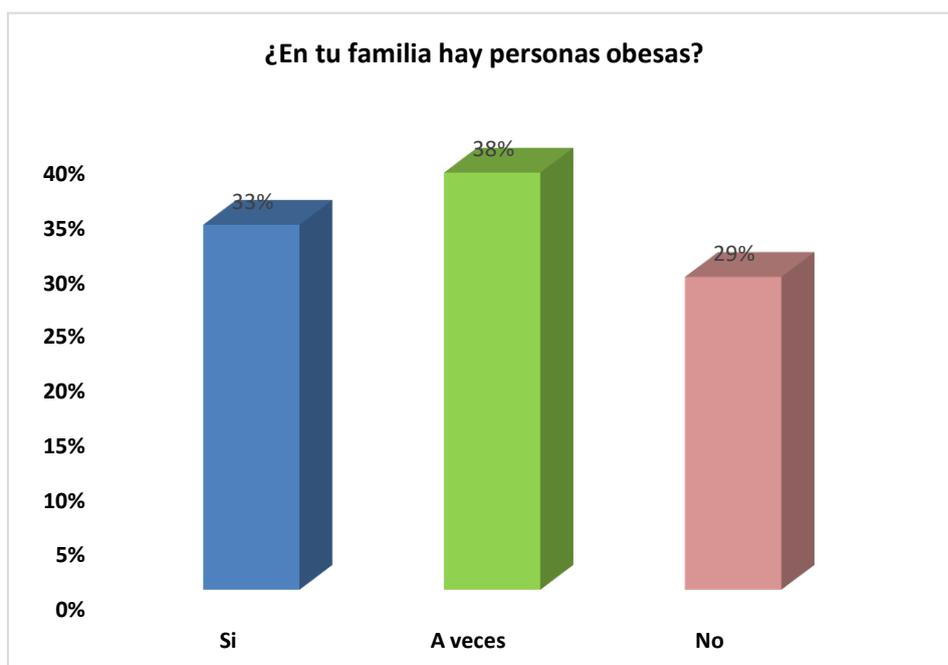


Figura 14 ¿En tu familia hay personas obesas?

Interpretación:

De los 42 niños encuestados de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta, el 33% de los niños indican que en su familia si hay personas obesas, el 38% de los niños indican que en su familia a veces hay personas obesas y el 29% de los niños indican que en su familia no hay personas obesas.

Tabla 15

¿conoces acerca de las enfermedades que genera la obesidad?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	7	17%
A veces	11	26%
No	24	57%
TOTAL	42	100%

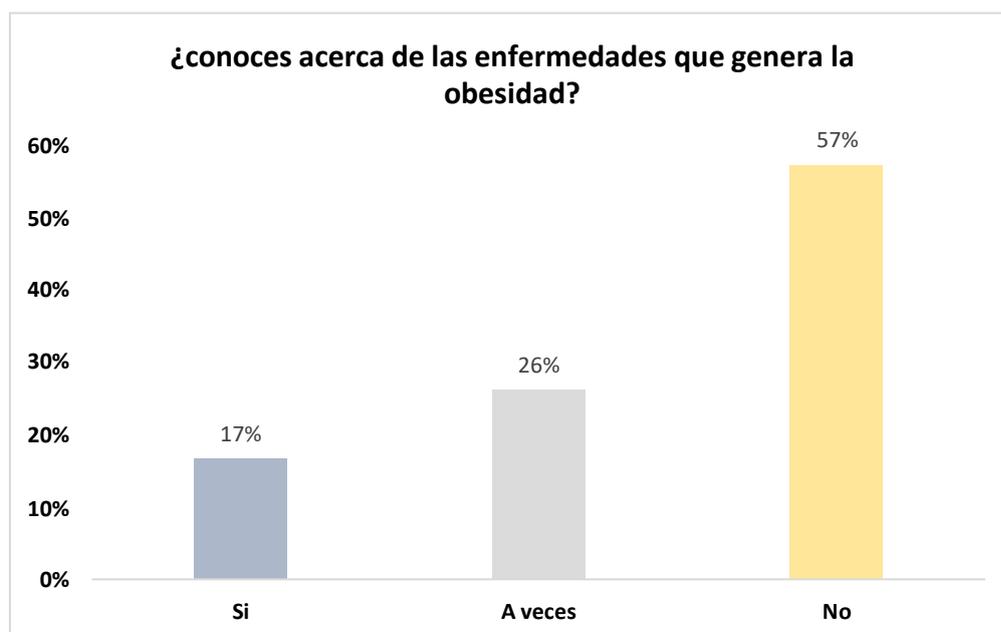


Figura 15 ¿conoces acerca de las enfermedades que genera la obesidad?

Interpretación:

De los 42 niños encuestados de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta, el 17% de los niños indican que, si conocen acerca de las enfermedades que genera la obesidad, el 26% de los niños indican que a veces conocen acerca de las enfermedades que genera la obesidad y el 57% de los niños indican que no conocen acerca de las enfermedades que genera la obesidad.

Tabla 16

¿algún familiar sufre de alguna enfermedad producto de la obesidad?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	29	69%
A veces	4	10%
No	9	21%
TOTAL	42	100%

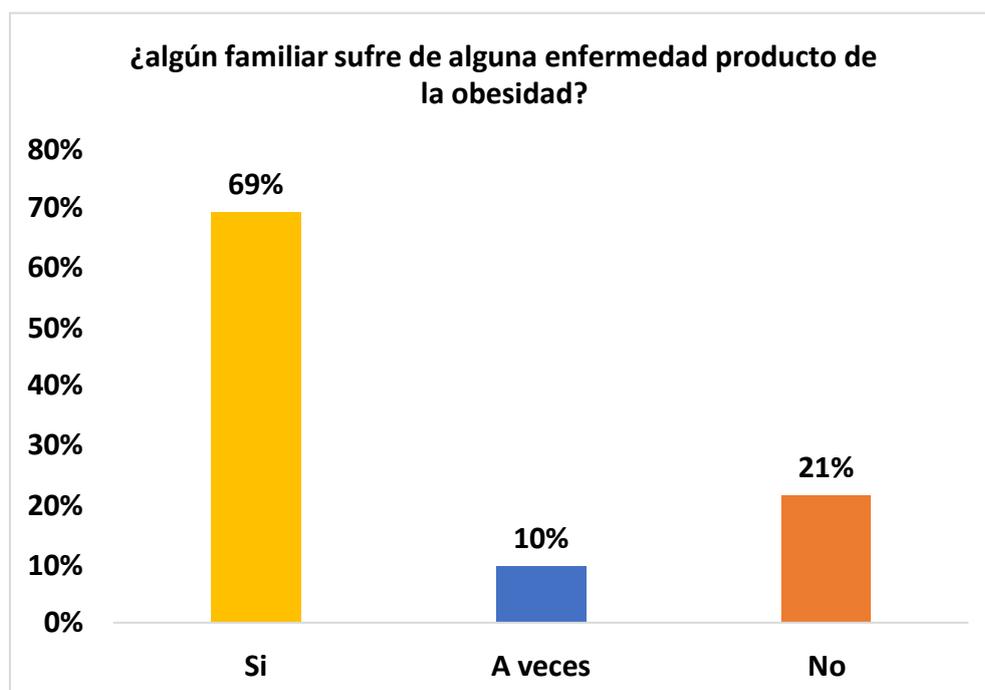


Figura 16 *¿algún familiar sufre de alguna enfermedad producto de la obesidad?*

Interpretación:

De los 42 niños encuestados de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta, el 69% de los niños indican que si conocen acerca de algún familiar sufre de alguna enfermedad producto de la obesidad, el 10% de los niños indican que a veces conocen acerca de algún familiar sufre de alguna enfermedad producto de la obesidad y el 21% de los niños indican que no conocen acerca de algún familiar sufre de alguna enfermedad producto de la obesidad.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5. 1. DISCUSIÓN

En base al resultado obtenido se acepta la hipótesis general “El sedentarismo se relaciona significativamente con el sobrepeso en las clases virtuales en los niños de 6^a grado de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta de Santa María, año 2021”

El resultado que se obtuvo en la investigación coincido en la investigación que realizaron Aguilar y Calderón (2012), en su tesis “*Estilos de vida y su relación con el sobrepeso en los estudiantes del ciclo básico del colegio de Tulcán de la ciudad de Tulcán, provincia del Carchi durante el periodo de enero a julio de la universidad técnica del norte Ecuador -2012*”. El objetivo fue “analizar los estilos de vida y su relación con el sobrepeso. La metodología es un estudio descriptivo transversal, la población fue de 187 estudiantes, utilizo un cuestionario, peso y talló para que calcule el índice de masa corporal”, llegando a la conclusión “existe un gran porcentaje de sobrepeso en las estudiantes debido a la falta de prácticas de actividad física, consumo de comida chatarra, y a esto también se le asocia la falta de control de los alimentos que se expenden en el bar del colegio” (p. 78). Tambien se relacion con Rodríguez, López, López y Ortega (2011), en el artículo “*Prevalencia de sobrepeso y obesidad en adultos españoles*” tuvo como objetivo “Evaluar la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adultos españoles y comprobar cuál es la situación actual y cómo ha evolucionado en los últimos años” (p. 356). Metodología la muestra fue de 418 personas (196 varones y 222 mujeres) de 18 a 60 años, se registraron datos

sanitarios, socioeconómicos y antropométricos para calcular el Índice de Masa Corporal con la relación de la cintura con la altura. La conclusión a la que llegaron los autores es: “La población española se encuentra en una situación alarmante con respecto al padecimiento de sobrepeso y obesidad, presentando más de la mitad de la población riesgo de padecer enfermedad cardiovascular. Además, la situación ha empeorado con respecto a datos obtenidos en estudios anteriores, por lo que hay que seguir trabajando para disminuir su prevalencia” (p. 362).

5. 2. CONCLUSIONES

Primera: se concluye que el sedentarismo si se relaciona con el sobrepeso en los niños de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta, aceptándose la hipótesis alternativa y rechazándose la hipótesis nula.

Segunda: se concluye que, en base a los resultados obtenidos de la encuesta, la mayoría de los niños dedican mas de 8 horas a mirar televisión o jugar videojuegos dejando de lado el deporte que es muy bueno para su salud y desarrollo mental y físico.

Tercera: se concluye que los padres de familia al momento de salir a la calle con sus hijos prefieren movilizarse en carros o motos antes de optar por caminar o manejar bicicleta incentivando que los niños hagan lo mismo.

Cuarta: se concluye que la mayoría de los niños desconchen acerca de la obesidad y de las enfermedades que produce esta, se ha normalizado el ser un niño gordito sin saber como afecta esto a su salud diciendo siempre la típica frase: “esta en desarrollo, déjalo”.

Quinta: Se concluye que los niños en sus momentos libres prefieren hacer otras cosas antes de hacer deporte.

5. 3. RECOMENDACIONES

Primera: Se recomienda a los docentes y padres de familia abundar en el tema y compartir lo que uno aprende para favorecer a nuestros seres queridos y crear una cadena que concientice acerca del sedentarismo y el sobrepeso, y cuando perjudiciales pueden ser para nuestra salud.

Segunda: Se recomienda brindar charlas a los padres y docentes para inculcar en los niños buenos hábitos para su salud física y mental, dejar de lado la tecnología para que un niño se distraiga y sea feliz.

Tercera: Se recomienda al director incentivar talleres de ciclovía, o realizar campeonatos de deporte donde participen tanto los niños como los padres de tal manera que poco a poco se vaya convirtiendo en un hábito para su buena salud.

Cuarta: Se recomienda brindar charlas y hacer participar a los padres de familia y niños de talleres acerca de la obesidad, que es y como prevenirlo motivando así también a los padres para que opten por una vida saludable.

Quinta: se recomienda a los padres de familia brindar 30 minutos al día a sus niños motivándolos a hacer deporte juntos, llevarlos al parque en bicicleta, o llevarlos al parque y jugar con ellos fútbol o vóley, motivarlos a hacer ejercicios, aunque sea 20 minutos a día o simplemente salir a correr volviendo a esto un hábito para una buena salud tanto física como mental.

CAPÍTULO V: FUENTES DE INFORMACIÓN

6. 1. Fuentes Bibliográficas

Márquez , S., Rodríguez , J., & De abajo, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *apunts EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES*, 12-24.

Rodríguez, E., López, B., López, A., & Ortega, R. (2011). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en adultos españoles. *Nutrición hospitalaria*, 26(2),, 355-363.

Aguilar , A., & Calderón, X. (2012). *Estilos de vida y su relación con el sobrepeso en los estudiantes del ciclo básico del colegio de Tulcán de la ciudad de Tulcán, provincia del Carchi durante el periodo de enero a julio de la universidad técnica del norte Ecuador -2012*. Ibarra: Universidad Técnica del norte de Ecuador.

Amanca, S. (2017). “RELACION ENTRE EL ESTILO DE VIDA Y EL SOBREPESO EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE LA I.E. SEBASTIAN BARRANCA, CAMANA 2016”. Camana: Universidad Alas Peruanas.

Guanilo, J., & Verde, W. (2018). *Prevalencia de sobrepeso y obesidad en alumnos de primaria en la provincia de Chiclayo en el año 2016*. Chiclayo: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.

Tolentino, L. (2017). *Dieta hipercalórica y sedentarismo como factores de riesgo de sobrepeso en escolares; I.E; La Gloriosa Chimbote, 2016*. Chimbote: UNIVERSIDAD SAN PEDRO.

Yepez, A. (2017). *PREVALENCIA Y FACTORES ASOCIADOS A SOBREPESO Y OBESIDAD EN ESCOLARES DE NIVEL PRIMARIO, EN INSTITUCIONES*

EDUCATIVAS DE LA CIUDAD DEL CUSCO, 2017. Cusco: UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD.

"Coronaria". (s.f.). *National heart, lung, and blood institute*. Obtenido de National heart, lung, and blood institute: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/enfermedad-coronaria>

"Enfermedades". (febrero de 2020). *Mayo Clinic*. Obtenido de Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/obesity/symptoms-causes/syc-20375742>

"INACTIVIDAD". (s.f.). *Organización mundial de la salud*. Obtenido de Organización mundial de la salud: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/

"Mortalidad". (s.f.). *Instituto Nacional del Cáncer*. Obtenido de Instituto Nacional del Cáncer: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionario/def/mortalidad>

"Obesidad". (s.f.). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

"Tratamiento". (15 de febrero de 2020). *Mayo Clinic*. Obtenido de Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/obesity/diagnosis-treatment/drc-20375749>

Álvarez, P. (s.f.). Obtenido de <https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/11328/CC-77%20art%2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cristi, C. (2015). *scielo.conicyt.cl*. Obtenido de *scielo.conicyt.cl*:
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v143n8/art21.pdf>

De Andrade, M. (enero de 2015). *Definicion ABC*. Obtenido de Definicion ABC:
<https://www.definicionabc.com/ciencia/masa-muscular.php>

De la Peña, M. (s.f.). *Instituto Europeo*. Obtenido de Instituto Europeo:
<https://institutoeuropeo.es/inactividad-fisica-sedentarismo/>

Moreno, M. (marzo de 2012). *ScienceDirect*. Obtenido de ScienceDirect:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864012702882>

ANEXOS

Anexo

Matriz de consistencia

TÍTULO: SEDENTARISMO Y SOBREPESO EN LAS CLASES VIRTUALES EN LOS NIÑOS DE 6ª GRADO DE LA INSTITUCIÓN

EDUCATIVA MADRE TERESA DE CALCUTA DE SANTA MARIA, AÑO 2021

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores
<p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿Cómo se relaciona el sedentarismo y el sobrepeso en las clases virtuales en los niños de 6ª grado de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta de Santa María, año 2021?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</p> <p>¿Cómo se relaciona el sedentarismo y el grado de obesidad en las clases virtuales en los niños de 6ª grado de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta de Santa María, año 2021?</p> <p>¿Cómo se relaciona el sedentarismo y los tipos de obesidad en las clases virtuales en los niños de 6ª grado de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta de Santa María, año 2021?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Determinar el sedentarismo y su relación con el sobrepeso en las clases virtuales en los niños de 6ª grado de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta de Santa María, año 2021.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>Determinar el sedentarismo y su relación con el grado de obesidad en las clases virtuales en los niños de 6ª grado de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta de Santa María, año 2021.</p> <p>Determinar el sedentarismo y su relación con los tipos de obesidad en las clases virtuales en los niños de 6ª grado de la Institución Educativa</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL</p> <p>El sedentarismo se relaciona con el sobrepeso en las clases virtuales en los niños de 6ª grado de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta de Santa María, año 2021.</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICOS</p> <p>El sedentarismo se relaciona con el grado de obesidad en las clases virtuales en los niños de 6ª grado de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta de Santa María, año 2021.</p> <p>El sedentarismo se relaciona con los tipos de obesidad en las clases virtuales en los niños de 6ª grado de la Institución Educativa Madre</p>	<p align="center">VARIABLE INDEPENDIENTE</p> <p align="center">Sedentarismo</p>	<p>X1= Estilos de Vida</p> <p>X2= Practica Deporte</p> <p>X3= Hábitos alimentarios</p>	<p>Ver televisión</p> <p>Utilizar video juegos</p> <p>Utilizar vehículos motorizados</p> <p>Tiempo</p> <p>Veces a la semana</p> <p>Tipo de deporte</p> <p>Horario de comidas</p> <p>Tipos de alimentos</p> <p>Severa</p> <p>Mórbida</p> <p>Androide</p>

<p>¿Cómo se relaciona el sedentarismo y las enfermedades en las clases virtuales en los niños de 6ª grado de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta de Santa María, año 2021?</p>	<p>Madre Teresa de Calcuta de Santa María, año 2021.</p> <p>Determinar el sedentarismo y su relación con las enfermedades en las clases virtuales en los niños de 6ª grado de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta de Santa María, año 2021.</p>	<p>Teresa de Calcuta de Santa María, año 2021.</p> <p>El sedentarismo se relaciona con las enfermedades en las clases virtuales en los niños de 6ª grado de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta de Santa María, año 2021.</p>	<p>VARIABLE</p> <p>DEPENDIENTE</p> <p>Sobrepeso</p>	<p>Y1= Grado de Obesidad</p> <p>Y2= Tipo de Obesidad</p> <p>Y3= Enfermedad</p>	<p>Genoide</p> <p>Distribución homogénea</p> <p>Hipertensión</p> <p>Trastornos hepáticos</p> <p>Diabetes tipo II</p>
---	---	--	---	--	--



ENCUESTA

A LOS NIÑOS DE 6^a GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE TERESA DE CALCUTA DE SANTA MARIA, AÑO 2021.

OBJETIVO: “Determinar el sedentarismo y su relación con el sobrepeso en las clases virtuales en los niños de 6^a grado de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta de Santa María, año 2021”.

INSTRUCCIÓN

La suscrita está realizando una investigación sobre “Determinar el sedentarismo y su relación con el sobrepeso en las clases virtuales en los niños de 6^a grado de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta de Santa María, año 2021”. Para el efecto solicito su pleno apoyo respondiendo a las siguientes preguntas.

V1: SEDENTARISMO

Nº	INDICADORES	Si	A veces	No
01	¿ves televisión más de 8 horas diarias?			
02	¿juegas videojuegos más de 8 horas diarias?			
03	¿Cuándo sales a la calle, te movilizas con vehículo en ves de usar bicicleta o caminar?			

04	¿dedicas tu tiempo libre a hacer deporte?			
05	¿realizas deporte más de 4 veces a la semana?			
06	¿te gusta jugar futbol, vóley o basquetbol?			
07	¿es importante tus horarios de ingerir tus alimentos?			
08	¿te gusta más comer frituras que frutas?			

V2: SOBREPESO

Nº	INDICADORES	Si	A veces	No
01	¿Conoces acerca de la obesidad?			
02	¿conoces acerca de lo que origina la obesidad en niños?			
03	¿conoces cómo prevenir la obesidad?			
04	¿consideras que la dieta es buena para los niños?			
05	¿vas a consultas con un especialista en nutrición?			
06	¿En tu familia hay personas obesas?			
07	¿conoces acerca de las enfermedades que genera la obesidad?			
08	¿algún familiar sufre de alguna enfermedad producto de la obesidad?			

Mg. Jorge Luis Mejía García
ASESOR

Dra. Norvina Marlena Marcelo Angulo
PRESIDENTE

Mg. Roberto Carlos Loza Landa
SECRETARIO

Mg. Teobaldo Noreño Susanibar Hoces
VOCAL