

Universidad de Lima  
Facultad de Comunicación  
Carrera de Comunicación



# **LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS: TALLER PILOTO PARA PADRES DE FAMILIA**

Trabajo de suficiencia profesional para optar el título profesional de licenciado en  
Comunicación

**Maria Jose Moccetti Feliubadalo**

**Código 20160910**

**Asesor**

**Rodolfo Herrera Santamaría**

Lima – Perú  
Octubre del 2022



**LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD  
FÍSICA EN NIÑOS: TALLER PILOTO PARA  
PADRES DE FAMILIA**



# TABLA DE CONTENIDO

<b>RESUMEN</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ix</b>
<b>CAPÍTULO I: PRESENTACIÓN</b> .....	<b>1</b>
1.1. Diseño estratégico.....	1
1.2. Inspiración del proyecto.....	1
1.3. Materiales elaborados.....	2
1.3.1. Desarrollo creativo.....	2
1.3.1.1. Logo.....	2
1.3.1.2. Paleta de colores.....	3
1.3.1.3. Estructura de animaciones.....	3
1.3.2. <i>Links</i> de acceso directo.....	5
1.4. Estructura del taller.....	5
<b>CAPÍTULO II: ANTECEDENTES</b> .....	<b>8</b>
2.1. Principales fuentes referenciales.....	8
2.2. Diagnóstico de la comunicación.....	10
2.2.1. Árbol de problemas.....	10
2.2.2. Análisis CAP.....	12
2.2.2.1. Segmentación y perfil del público objetivo.....	16
2.2.2.2. Perfil de los beneficiarios.....	17
2.2.2.2.1. Perfil psicológico.....	17
2.2.2.2.2. Perfil conductual.....	17
2.2.2.3. <i>Buyer</i> persona.....	18
<b>CAPÍTULO III: FUNDAMENTACIÓN PROFESIONAL</b> .....	<b>20</b>
3.1. Análisis de la oportunidad.....	20
3.2. Opiniones significativas.....	21
3.2.1. Primera fase.....	21
3.2.2. Segunda fase.....	24
<b>LECCIONES APRENDIDAS</b> .....	<b>26</b>
<b>REFERENCIAS</b> .....	<b>28</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>31</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Estructura del estiramiento.....	3
<b>Tabla 2</b> Estructura del calentamiento.....	4
<b>Tabla 3</b> Estructura de la primera opción.....	4
<b>Tabla 4</b> Estructura de la segunda opción.....	4
<b>Tabla 5</b> Estructura de la tercera opción.....	4
<b>Tabla 6</b> Estructura de la cuarta opción.....	5
<b>Tabla 7</b> Itinerario de la primera sesión.....	5
<b>Tabla 8</b> Itinerario de la segunda sesión.....	6
<b>Tabla 9</b> Itinerario de la tercera sesión.....	6
<b>Tabla 10</b> Características generales del público objetivo.....	16
<b>Tabla 11</b> Definiciones de actividad física, ejercicio físico y deporte.....	20
<b>Tabla 12</b> Recomendaciones de la OMS.....	21
<b>Tabla 13</b> Aspectos para mantener y aspectos de mejora del taller.....	24

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> Logo del taller.....	2
<b>Figura 2</b> Paleta de colores del taller.....	3
<b>Figura 3</b> Árbol de problemas.....	10
<b>Figura 4</b> Primera pregunta sobre conocimientos.....	12
<b>Figura 5</b> Segunda pregunta sobre conocimientos.....	13
<b>Figura 6</b> Primera pregunta sobre actitudes.....	14
<b>Figura 7</b> Segunda pregunta sobre actitudes.....	14
<b>Figura 8</b> Tercera pregunta sobre actitudes.....	15
<b>Figura 9</b> Primera pregunta sobre prácticas.....	16
<b>Figura 10</b> <i>Buyer</i> persona.....	18



## ÍNDICE DE ANEXOS

<b>Anexo 1:</b> Evidencia del desarrollo de la primera sesión del taller .....	32
<b>Anexo 2:</b> Evidencia del desarrollo de la segunda sesión del taller.....	33
<b>Anexo 3:</b> Evidencia del desarrollo de la tercera sesión del taller.....	34



## RESUMEN

El presente proyecto supone el diseño y la ejecución de Actívalos, un taller piloto dirigido a padres de familia para promover hábitos de actividad física en alumnos de la sección “A” de sexto grado de primaria del Colegio Weberbauer, adecuados a los tiempos de pandemia. La Organización Mundial de la Salud (OMS) dictamina que la actividad física es relevante para el desarrollo integral de los niños y jóvenes. Por esta razón, desde la rama de Comunicación, propongo capacitar a los padres de familia y facilitarles herramientas audiovisuales que contribuyan a la práctica constante del movimiento en los niños. El taller propuesto consta de sesiones cortas y contenido relevante para los padres de familia. En esa línea, se realizó una investigación y un diagnóstico de comunicación donde pude identificar que, al hablar de la baja actividad física en los niños, nos referimos a un problema de salud pública en el Perú.

**Palabras clave:** actividad física, niños, taller, movimiento, salud

## ABSTRACT

This project involves the design and execution of Activalos, a pilot workshop aimed at parents to promote physical activity habits in students of section "A" of sixth grade of primary school at Weberbauer School, appropriate to times of pandemic. The World Health Organization (WHO) states that physical activity is relevant for the comprehensive development of children and young people. For this reason, from the Communication branch, I propose to train parents and provide them with audiovisual tools that contribute to the constant practice of movement in children. The proposed workshop consists of short sessions and relevant content for parents. In this line, an investigation and a communication diagnosis were carried out where I was able to identify that, when talking about low physical activity in children, we are referring to a public health problem in Peru.

**Keywords:** physical activity, children, workshop, movement, health

# CAPÍTULO I: PRESENTACIÓN

Partiendo de la premisa de que la actividad física es indispensable para el cuidado de la salud del ser humano, en este capítulo he diseñado algunas herramientas para padres de familia que puedan ser utilizadas para promover las capacidades físicas de sus hijos de entre diez y doce años.

En esa línea, resulta importante destacar el papel de la socialización dentro del desarrollo integral de los niños, puesto que numerosos estudios han demostrado que “la presencia de los otros significativos (padres/madres, iguales, entrenadores/as, fans, etc.) influyen en la experiencia deportiva” (Lorenzo, 2016).

Por ello, he diferenciado dos tipos de actores para el presente proyecto: en primer lugar, el público objetivo (los padres de familia) y, en segundo lugar, los beneficiarios (los niños).

## 1.1. Diseño estratégico

- **Objetivo principal**

- Contribuir a la actividad física de los niños de entre diez y doce años a través de la capacitación de los padres de familia.

- **Objetivos específicos**

- Al finalizar el taller piloto, los padres de familia estarán en condiciones de:
  - Promover la actividad física de sus hijos.
  - Reconocer la importancia de la actividad física.

## 1.2. Inspiración del proyecto

La idea del proyecto surgió a partir de una experiencia personal porque, a lo largo del tiempo, pude adoptar hábitos de actividad física que han tenido un impacto valioso para mi salud mental. En esa línea, muchas investigaciones han comprobado que realizar esta práctica con frecuencia no solo aporta beneficios a la estructura fisiológica, sino también al aspecto psicológico: “De hecho, participar en actividades físicas puede conllevar un estado de bienestar emocional (Steptoe & Butler, 1996), y reduce el nivel de depresión

en sujetos que ya la padecen (De la Cerda, Cervelló, Cocca, & Viciano, 2011)” (Cocca, 2013).

Asimismo, la idea nació del pasatiempo personal de apoyar al desarrollo de la sociedad a través de pequeñas acciones. Se podría catalogar como una pasión. Por lo mencionado, el presente proyecto tiene el *insight* de apoyar a la salud pública en Lima Metropolitana y, por lo tanto, generar un impacto en la sociedad. En ese sentido, Cocca (2013) refiere lo siguiente: “En el informe de la WHO [OMS] de 2010 se indica que la modificación de los hábitos de vida hacia un estilo de vida sano podría ser suficiente para contrarrestar la tendencia negativa que actualmente caracteriza la salud pública”.

De esta manera, la importancia del presente proyecto recae en la generación de hábitos saludables en el ámbito de la actividad física.

### **1.3. Materiales elaborados**

#### **1.3.1. Desarrollo creativo**

##### **1.3.1.1. Logo**

El logo presentado a continuación fue diseñado bajo el concepto de diversión y dinamismo, por lo que se optó por utilizar una tipografía ancha y curva que transmita creatividad. De esta manera, se escogió la fuente tipográfica Youtube Star (Dafont, s. f.), que incluye detalles en blanco dentro de cada letra que hacen referencia a la infancia.

#### **Figura 1**

*Logo del taller*

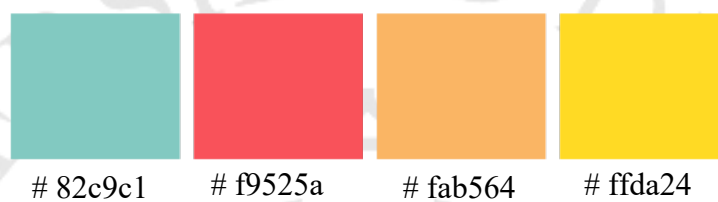
The logo consists of the word "ACTIVALOS" in a bold, rounded, sans-serif font. Each letter is a different color: 'A' is red, 'C' is red, 'T' is teal, 'I' is teal, 'V' is orange, 'A' is orange, 'L' is yellow, 'O' is yellow, and 'S' is yellow. The letters have a slight 3D effect with white highlights on the top and bottom curves.

### 1.3.1.2. Paleta de colores

La paleta de colores presentada a continuación combina colores complementarios situados en posiciones adyacentes dentro del círculo cromático (esmeralda y rojo) y colores análogos situados uno al lado del otro dentro del círculo cromático (naranja y amarillo). Estos logran reflejar la personalidad del proyecto, es decir, divertido y dinámico.

**Figura 2**

*Paleta de colores del taller*



### 1.3.1.3. Estructura de animaciones

La acción previa a realizar los videos animados fue esquematizar la estructura de cada uno de ellos. En una primera etapa, este esquema sirvió de base para validar que los ejercicios sean correctos y adecuados para el público objetivo. Y, en una segunda fase, para facilitar la animación en cuanto a tomas y secuencias.

**Tabla 1**

*Estructura del estiramiento*

Estiramiento (primer video)	
Inclinaciones de la cabeza hacia la derecha y la izquierda	10 repeticiones
Inclinaciones de la cabeza hacia adelante y atrás	10 repeticiones
Rotación de hombros hacia adelante	10 repeticiones
Rotación de hombros hacia atrás	10 repeticiones
Brazo y torso hacia la derecha	10 repeticiones
Brazo y torso hacia la izquierda	10 repeticiones
Doblar y estirar rodillas	10 repeticiones
Tocar la punta del pie sentados (piernas cerradas)	10 repeticiones

Touchar la punta del pie sentados (piernas abiertas)	10 repeticiones
--	-----------------

**Tabla 2**

*Estructura del calentamiento*

Calentamiento (primer video)	
Flexionar rodillas	10 repeticiones
<i>Skipping</i>	10 repeticiones
<i>Jumping jacks</i>	10 repeticiones

**Tabla 3**

*Estructura de la primera opción*

Primera opción (segundo video)		
Descripción	Indicaciones adicionales	
<i>Lunges</i> con pierna izquierda	La rodilla de la otra pierna no debe sobrepasar el pie.	10 repeticiones
Levantar piernas rectas	Para mayor soporte, se pueden apoyar las manos debajo del cuerpo.	10 repeticiones
Volteretas en la cama	-	4 repeticiones

**Tabla 4**

*Estructura de la segunda opción*

Segunda opción (tercer video)		
Descripción	Indicaciones adicionales	
Touchar los talones sin despegar el torso del piso	Uno a uno.	10 repeticiones
Levantar cadera	Para mayor soporte, se pueden apoyar las manos debajo del cuerpo.	10 repeticiones
Competencia en llevar y regresar libros	Llevar los tres libros es la ida y regresar los tres libros es el regreso.	2 repeticiones

**Tabla 5**

*Estructura de la tercera opción*

<b>Tercera opción (cuarto video)</b>		
<b>Descripción</b>	<b>Indicaciones adicionales</b>	
Subir y bajar de un banco	Apoyarse en su compañero.	10 repeticiones
Competencia en caminar con la pelota en la cabeza	Es necesario mucho equilibrio y concentración. Ida y vuelta es una serie.	3 repeticiones
Lanzar la pelota contra la pared y echarse	Apoyo del compañero para recoger la pelota.	5 repeticiones

**Tabla 6**

*Estructura de la cuarta opción*

<b>Cuarta opción (quinto video)</b>		
<b>Descripción</b>	<b>Indicaciones adicionales</b>	
Saltar un obstáculo	Agacharse lo más posible y saltar con las piernas abiertas. Intercalar turnos con el compañero.	4 repeticiones
Caminar de lado a lado	Treinta pies de separación del punto de partida hacia el punto de llegada.	5 repeticiones
Bicicleta	Para mayor soporte, se pueden apoyar las manos debajo del cuerpo.	20 repeticiones

### 1.3.2. *Links de acceso directo*

En el siguiente enlace se encuentra la carpeta con los cinco videos realizados:  
<https://drive.google.com/drive/folders/1YL399nyPj1GkKG1boxTLv87783TR1wY0?usp=sharing>

### 1.4. **Estructura del taller**

Tal y como se ha mencionado anteriormente, el taller propuesto se compone de tres sesiones de veinte minutos cada una, por medio de la plataforma Zoom. A continuación, se presenta el itinerario para cada sesión del taller:

**Tabla 7**

*Itinerario de la primera sesión*

<b>Primera sesión de Actívalos</b>
------------------------------------

<b>Objetivo:</b> realizar un primer acercamiento a la importancia de mantener hábitos de actividad física.		
<b>Actividades</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Recursos</b>
Recepción de los participantes, presentación del instructor e inicio de la grabación	5 minutos	Zoom
Presentación del taller piloto y los objetivos del proyecto	5 minutos	Zoom Presentación
Actividad grupal: discusión	5 minutos	Zoom
Exposición de teoría: — Conceptos clave — Cifras de la encuesta realizada	5 minutos	Zoom Presentación Video

**Tabla 8**

*Itinerario de la segunda sesión*

<b>Segunda sesión de Actívalos</b>		
<b>Objetivo:</b> demostrar la importancia de la actividad física en los jóvenes, comparar las realidades antes y durante la pandemia y explicar cómo motivar a los hijos a hacer actividad física.		
<b>Actividades</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Recursos</b>
Recepción de los participantes, presentación del instructor y expositor e inicio de la grabación	5 minutos	Zoom
Conferencia: Óscar Valiente	10 minutos	Zoom Presentación Video
Preguntas e inquietudes	5 minutos	Zoom Mano levantada

**Tabla 9**

*Itinerario de la tercera sesión*

<b>Tercera sesión de Actívalos</b>
<b>Objetivo:</b> brindar material gráfico a los participantes que resuma el taller piloto.

Actividades	Tiempo	Recursos
Recepción de los participantes, presentación del instructor e inicio de la grabación	5 minutos	Zoom
Actividad grupal: discusión	5 minutos	Zoom Mentimeter
Presentación del material gráfico	5 minutos	Zoom Video
Despedida de los participantes y <i>feedback</i>	5 minutos	Zoom Mano levantada Cámara prendida



## CAPÍTULO II: ANTECEDENTES

### 2.1. Principales fuentes referenciales

Con miras a evaluar la relevancia de la problemática en cuestión, realicé un breve *benchmark* para conocer los recursos existentes y los formatos que se suelen utilizar en estos.

- **Centro de alimentación y ejercicio físico**

Por medio de un portal informativo, clasifica la información para tres tipos de usuarios: padres, niños y adolescentes. En el primer apartado, titulado “Mantenerse activo”, se brindan muchas herramientas y maneras de despertar el interés de los niños hacia la actividad física (Kids Health, 2020).

Lo que más rescato de este portal es que no todos los niños tienen un agrado innato por el deporte en equipo y eso no es cuestionable ni preocupante. En esa línea, la idea principal es mantener activos a los hijos no necesariamente con un deporte, sino con simples acciones para cuidar y mantener la condición física de los niños.

- **Actividad física presentado por Puros Cuentos Saludables**

A manera de un cuento, relata la historia de un niño que prefería jugar videojuegos en lugar de realizar ejercicio con sus amigos. La figura de la madre cumple un rol fundamental, ya que es ella quien le hace ver que la destreza es progresiva y que es necesario hacer actividad física (Puros Cuentos Saludables, 2017).

Por ello, en este cortometraje rescato dos puntos importantes. En primer lugar, el niño es incapaz de darse cuenta de que hay un problema por sí solo y necesita del apoyo de su madre para mejorar un aspecto de su vida. Y, en segundo lugar, la actividad física es una actividad social en la que participan varias personas —en este caso, niños—.

- **30 ejercicios divertidos en casa para niños y adolescentes, ejercicios de educación física en casa**

Por medio de un canal de la red social YouTube, muestra una variedad de ejercicios que los padres de familia pueden llevar a cabo con los pequeños de la casa. Se acompaña cada secuencia de ejercicios con imágenes y música relacionada, lo cual despierta el interés y cumple el objetivo principal del video: aprender a través del movimiento y el juego (Educación Física Internacional, 2020).

De este canal rescato la cantidad de movimientos para realizar que buscan activar el organismo de los niños, quienes, aunque sea a través de un juego, están practicando actividad física, lo cual les hace bien. Además, varios de sus videos son adecuados a la coyuntura actual, es decir, se pueden llevar a cabo dentro de casa.

- **Recursos para padres y madres con actividades para niños y niñas**

En un documento se recopilan diversas actividades y herramientas de páginas web o redes sociales para padres de familia que buscan desarrollar actividades en casa con miras a reforzar el lazo emocional con sus hijos (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF, por sus siglas en inglés], 2020). Lo más importante que rescato de este documento es que da a entender que no solo es importante la salud de los hijos, sino también el manejo de sus emociones y su desenvolvimiento académico. Además, lo práctico de este documento es que cuenta con diversos enlaces externos y considero que, mientras más información tenga, el padre de familia se sentirá más seguro y en confianza.

- **Cómo promover hábitos saludables y el desarrollo socioeducativo en niños y niñas a través del ocio y el tiempo libre**

A manera de resumen, esta guía promueve “una alimentación sana, vinculada al deporte y al tiempo de ocio saludable en familia” (Montesinos, 2014). El autor entiende como “ocio saludable” al manejo responsable de las redes sociales, la alimentación, las tareas escolares y la actividad física.

De esta guía rescato dos aspectos principales. Por un lado, indica que si desde niños se les enseña a ser saludables con apoyo de diferentes herramientas (como la gestión del tiempo) ello se volverá un hábito para toda su vida. Por

otra parte, me agradó que no solo se mencione qué es lo que se debe hacer, sino también los beneficios de la propia actividad.

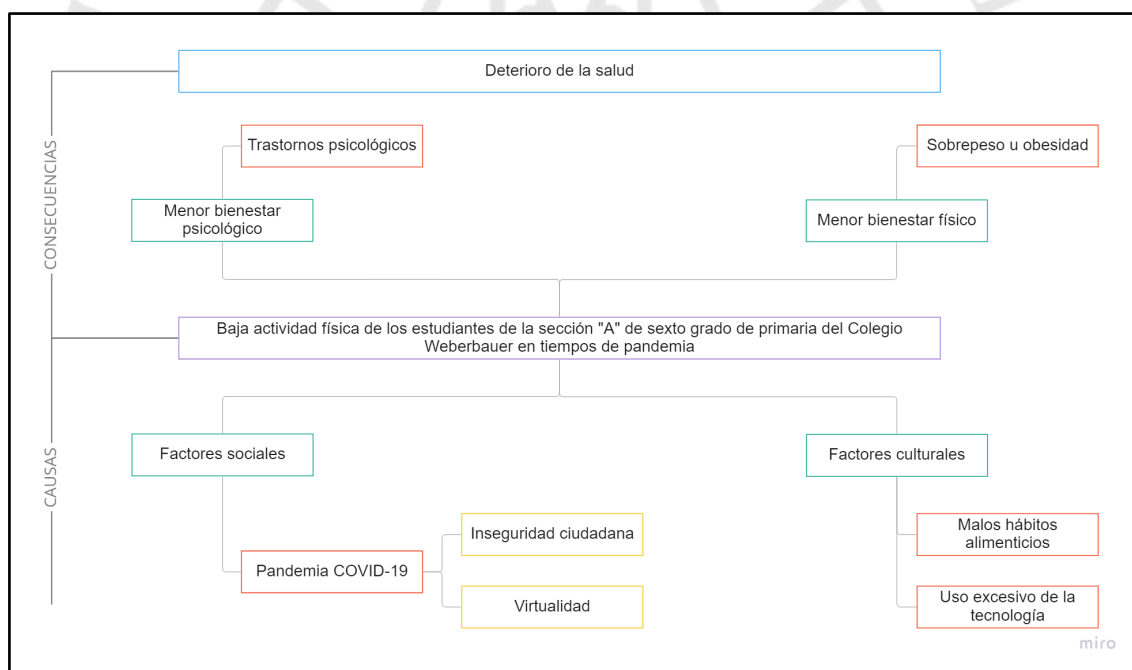
## 2.2. Diagnóstico de la comunicación

Resulta importante indicar que el presente diagnóstico de la comunicación se realizó en el 2020, es decir, se ideó cuando los hijos de los usuarios se encontraban en sexto grado de primaria, por lo que el *buyer* persona, el árbol de problemas y el análisis CAP indican “sexto grado de primaria”, mas no “primero de secundaria”.

### 2.2.1. Árbol de problemas

**Figura 3**

*Árbol de problemas*



La problemática identificada para el presente proyecto es la “Baja actividad física de los estudiantes de la sección ‘A’ de sexto grado de primaria del Colegio Weberbauer en tiempos de pandemia”.

Respecto a las causas que la explican, las he dividido en dos factores: sociales y culturales. Por la parte social, está la pandemia del COVID-19. De acuerdo con el *Informe urbano de percepción ciudadana en Lima y Callao 2021*, realizado por la organización

Lima Cómo Vamos (2021), siete de cada diez personas consideran que la inseguridad ciudadana es el principal problema que afecta la calidad de vida en Lima y Callao en el contexto de la pandemia. Sin duda alguna, el contexto pandémico tuvo un impacto considerable en el estilo de vida de los peruanos, porque pasamos de interactuar de un entorno presencial a uno virtual. Por un lado, los estudiantes tuvieron que adaptarse a las clases virtuales y ello implicó un esfuerzo adicional de su parte, ya que se vieron en la necesidad de desarrollar la capacidad de aprender de manera autónoma, activa y participativa (Vilela et al., 2021). Y, por otro lado, los padres de familia tuvieron que adaptarse al reto del trabajo remoto. Todo ello visibilizó la importancia de la óptima gestión del tiempo y su correcta dosificación durante el día para salvaguardar la salud de las personas.

Por la parte cultural, están los malos hábitos alimenticios y el uso excesivo de la tecnología. En primer lugar, una mala nutrición supone mayores riesgos de contraer enfermedades e impacta directamente en la salud de la sociedad. En tal sentido, el Ministerio de Salud ha afirmado, a través de un estudio realizado por nutricionistas, que “el 55,4% de personas mayores de 18 años tuvo más apetito durante la cuarentena, mientras que el 39,9% ha comido más en comparación con un mes sin confinamiento” (Instituto Nacional de Salud, 2021).

Adicionalmente, y evaluando si el aumento de apetito fue favorable o no para la salud de los jóvenes peruanos, UNICEF realizó un sondeo rápido a jóvenes de trece a veintinueve años de diferentes zonas geográficas y visibilizó que en pandemia aumentó el consumo de alimentos no saludables, como bebidas azucaradas al 35 % o *snacks* y dulces al 32 %, y disminuyó el consumo de frutas y verduras al 33 % y de agua al 12 % (León & Arguello, 2020). En segundo lugar, las restricciones sanitarias del Gobierno frente a la pandemia del COVID-19 (como el aislamiento y el distanciamiento social) hicieron que todos debamos integrar la tecnología a nuestro entorno diario de manera radical. En otras palabras, el internet se convirtió en la única forma de socializar, aprender y trabajar. Frente a esta situación, la sociedad encontró un espacio para interactuar entre sí a través de las redes sociales y los videojuegos. Según el informe *Digital 2021: Global overview report* de We Are Social y Hootsuite (2021), en Perú, entre el 2020 y el 2021, aumentó el porcentaje de usuarios en redes sociales al 12,5 %, que equivale a tres millones de nuevos usuarios.

En cuanto a las consecuencias que derivan de la problemática identificada, las he dividido en dos ramas: una psicológica y otra física. La evidencia científica demuestra que la práctica constante de actividad física impacta directamente en la salud mental de las personas. El beneficio más importante es la mejora del estado de ánimo, el cual está relacionado con el incremento de los niveles de felicidad, autocontrol y tranquilidad.

Asimismo, la actividad física reduce la probabilidad de desarrollar enfermedades derivadas del sobrepeso o la obesidad. La Organización Panamericana de la Salud sostiene que el sedentarismo puede generar problemas en la presión arterial o colesterol. Un dato relevante es que “más del 80% de la población adolescente mundial no tiene suficiente actividad física” (Organización Panamericana de la Salud, s. f.).

Como conclusión, afirmo que la actividad física es fundamental para el desarrollo integral de los niños y los jóvenes. Y, sin lugar a dudas, promueve entornos y hábitos saludables que contribuyen de manera significativa a su estilo de vida. Por ello, podemos catalogar a la problemática como una oportunidad de mejora de la salud pública.

### **2.2.2. Análisis CAP**

A continuación, se presentan los resultados del análisis CAP, donde se debe tomar en cuenta que el total de los encuestados fueron treinta y cinco padres de familia del público objetivo y, por lo tanto, no se logró encuestar al público objetivo en su totalidad, ya que en la sección “A” de sexto grado del Colegio Weberbauer hay veinticinco niños y, por ende, cincuenta padres de familia.

- **Conocimientos**

Respecto a los resultados de la primera pregunta sobre conocimientos, el porcentaje que no encuentra ninguna diferencia entre el término “deporte” y “actividad física” es muy reducido: 11,4 %. Mientras que treinta y un padres de familia respondieron que sí son términos distintos. Ello valida que existe confusión sobre dichos términos y me permite identificar una oportunidad de mejora en el público para brindar una explicación.

### **Figura 4**

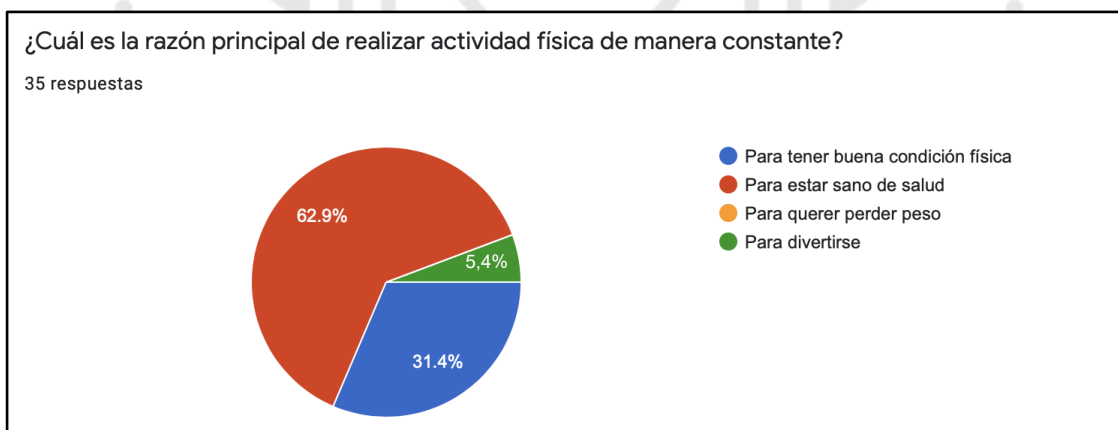
*Primera pregunta sobre conocimientos*



Con referencia a los resultados de la segunda pregunta, más de la mitad de los encuestados respondió que la razón principal de realizar actividad física de manera constante es para estar sano de salud. Por otra parte, el 31,4 % respondió que es para tener una buena condición física. Es importante resaltar que hubo dos padres de familia que respondieron que era para divertirse. En consecuencia, aquellos padres de familia que identificaron a la salud como el mayor impacto que tiene la actividad física sobre sus hijos son catalogados como mi audiencia principal, porque considero podría tener un mayor impacto sobre ellos.

**Figura 5**

*Segunda pregunta sobre conocimientos*



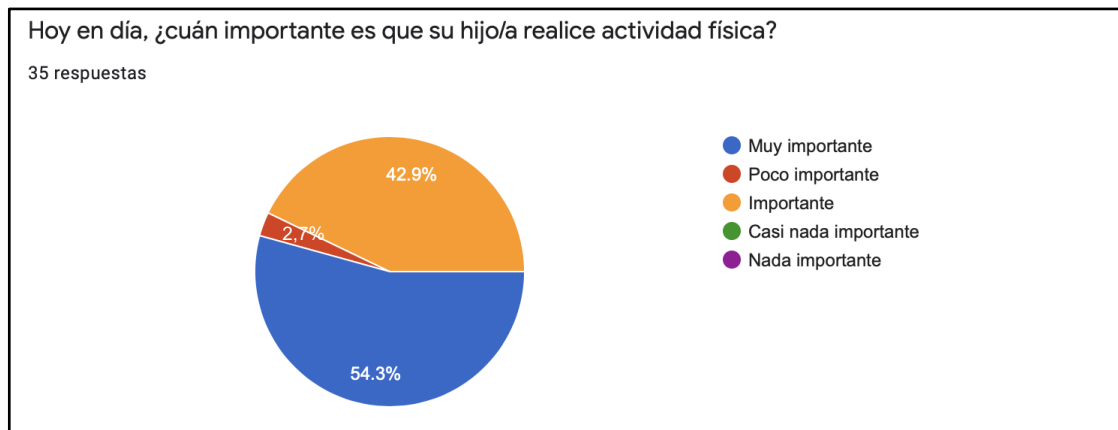
- **Actitudes**

Más adelante, y haciendo referencia a la importancia de la actividad física para los hijos de los encuestados, los resultados fueron muy reñidos. El 42,9 % respondió que es importante y el 54,3 % respondió que es muy importante.

Sin embargo, una persona respondió que es poco importante. El resultado arroja una clara visión de la problemática: los padres de familia saben que es importante o muy importante que sus hijos realicen actividad física, pero debo indagar por qué no la practican.

**Figura 6**

*Primera pregunta sobre actitudes*



En cuanto a los resultados de la segunda pregunta de la encuesta sobre actitudes, los resultados arrojaron que casi todos los encuestados sí tienen interés por conocer cómo incentivar a su hijo para realizar más actividad física. Por otra parte, dos personas respondieron que no les gustaría. De esta manera, y como una conclusión precipitada, podría indicar que la razón por la cual sus hijos no realizan actividad física es porque no tienen el conocimiento ni las herramientas o los recursos para incentivarlo.

**Figura 7**

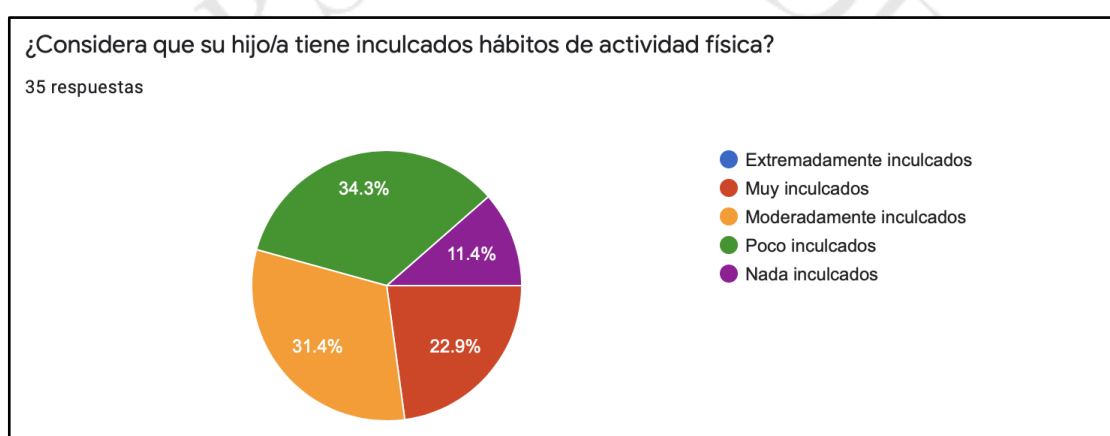
*Segunda pregunta sobre actitudes*



Respecto a la tercera pregunta, acerca de su perspectiva frente a si sus hijos tienen o no inculcados hábitos de actividad física, los resultados fueron variados. El 34,3 % respondió que sí los tienen, pero poco inculcados; el 31,4 % respondió que los tienen moderadamente inculcados; el 22,9 % respondió que muy inculcados, y el 11,4 % respondió que nada inculcados. Ello me da un panorama alentador sobre los hábitos de actividad física de los hijos de los encuestados.

### Figura 8

Tercera pregunta sobre actitudes

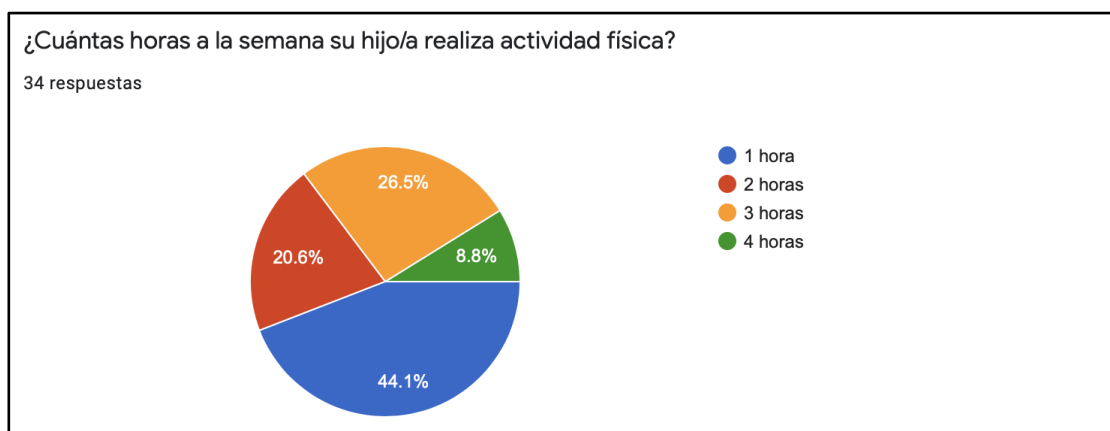


- **Prácticas**

La siguiente pregunta gira en torno a cuántas horas los hijos estudiantes realizan actividad física. Esta pregunta pertenece a la categoría de prácticas debido al grado de dependencia de los niños hacia los padres y la influencia que dichos actores tienen en sus vidas y actividades. Los resultados fueron variados debido a que el 8,8 % respondió cuatro horas; el 26,5% respondió tres horas; el 20,6% respondió dos horas, y —tal y como era esperado— casi la mitad de los encuestados (44,1 %) respondió una hora. Además, es importante mencionar que una persona dejó la respuesta en blanco. En esa línea, observo el escaso incentivo de los padres de familia en sus hijos para realizar actividad física. Pues, comparando la información obtenida en la pregunta anterior, me cuestiono lo siguiente: ¿consideras que tus hijos tienen muy inculcados los hábitos de actividad física y solo la practican una hora a la semana?

**Figura 9**

*Primera pregunta sobre prácticas*



### 2.2.2.1. Segmentación y perfil del público objetivo

El proyecto fue segmentado y enfocado hacia los padres de familia de los alumnos de sexto grado de primaria por el criterio de conveniencia, porque tengo acceso directo a la información y los contactos por medio de mi hermano menor.

El proyecto nació con el propósito de impactar en la salud pública del Perú a través de la promoción de hábitos saludables relacionados con la actividad física. De acuerdo con la plataforma digital única del Estado peruano, al 2019 un factor de riesgo para la población mayor de quince años era la inactividad física y, al 2018, el 60 % de los peruanos mayores de quince años tenía sobrepeso (Gob.pe, 2019). Consecuentemente, se trabajó el perfil del usuario compuesto por diversas características que describen al público objetivo para aumentar la precisión en la estrategia del proyecto.

**Tabla 10**

*Características generales del público objetivo*

Características	
Categoría	Alternativas
Género	Hombre o mujer
Edad	De 28 a 55 años
NSE	A, B o C

Nivel de educación	Superior
Fuente de ingresos	Trabajador independiente o dependiente
Tipo de residencia	Casa, departamento o condominio
Cantidad de hijos	Hijo único o con hermanos
Manejo de herramientas digitales	Moderado o elevado

### **2.2.2.2. Perfil de los beneficiarios**

A continuación, tracé el perfil de los beneficiarios con miras a adentrarme en su perspectiva.

#### **2.2.2.2.1. Perfil psicológico**

De acuerdo con una entrevista no estructurada realizada a la psicóloga Paula Tejada (comunicación personal, martes 24 de noviembre del 2020), “el beneficio psicológico de realizar actividad física constantemente se da a nivel cerebral con el tema de la noradrenalina. Esto ayuda a controlar el estrés y la ansiedad. También a regular la parte cognitiva y la parte emocional”. Además, indica que en el caso específico de los niños de entre diez y doce años es muy importante porque genera hábitos de vida saludable y les enseña sobre la atención, la concentración, el autocontrol, los valores, la socialización y el estado de ánimo:

En esta edad es fundamental la actividad física para balancear la parte mental con la emocional. Los estudios dicen que mientras los niños adquieren este hábito de manera progresiva es más probable que luego lo puedan seguir haciendo. A esa edad, los hábitos dependen de la constancia de dicha actividad y pueden establecerse hasta en pocas semanas. (Tejada, comunicación personal, martes 24 de noviembre del 2020)

Por último, afirma que, en tiempos de pandemia, en términos de la salud mental, es muy importante la actividad física, ya que el confinamiento hace que no tengamos movimiento y eso acarrea consecuencias negativas.

#### **2.2.2.2.2. Perfil conductual**

De acuerdo con una entrevista no estructurada realizada al profesor de atletismo del Colegio de los Sagrados Corazones Recoleta, Óscar Valiente (comunicación personal, viernes 27 del noviembre del 2020), a lo largo del transcurso de la pandemia, dicho

colegio ha buscado incentivar y promover el movimiento: “Hay una gran diferencia con la cantidad de movimiento en clases presenciales, ya que los alumnos tenían recreos sumado al tiempo de Educación Física que lo vemos como una asignatura porque forma parte del currículo”. Indica que, a raíz de la coyuntura actual, los padres de familia se han alertado porque sus hijos están aproximadamente ocho horas diarias frente a la computadora, lo cual no es beneficioso para la condición física de los estudiantes. Y, por ello, la institución educativa se ha dado cuenta de la importancia de la actividad física en los jóvenes en general (primaria y secundaria).

Igualmente, sostiene que en el Colegio de los Sagrados Corazones Recoleta se han incluido veinte minutos de activación física al comienzo del día para cada salón. Estas se entienden como aquellas dinámicas cortas de estiramiento, coordinación y/o flexibilidad. Además, menciona que, en el grado de primaria, se realizan cuarenta minutos de clase de Educación Física dos veces a la semana. Por último, refiere que, para lograr tener un mayor control de las clases virtuales, graba videos de acompañamiento para que los alumnos se apoyen en estos y comprendan la ejecución del ejercicio y/o dinámica.

### **2.2.2.3. Buyer persona**

A partir de la información obtenida, realicé un *buyer persona* para crear una imagen visual del usuario ideal. Esta servirá para delimitar, conocer y comprender a las personas con las que mi proyecto va a relacionarse.

### **Figura 10**

*Buyer persona*



## Martina Ruiz

Madre de familia

Tiene 51 años. Trabaja y tiene una familia: esposo e hijo. Su preocupación es no saber cómo incentivar a su hijo a ser más activo. Ella agenda paseos y salidas, pero no maneja una rutina de actividad física con su hijo.



Vive en una casa en el distrito de Santiago de Surco.



Su hijo cursa el 6.º grado de primaria en el Colegio Weberbauer y cumple solo con la hora de Educación Física.



Conoce las ventajas de realizar actividad física.

**Estilo de vida:** le gusta activarse y alimentarse sano. Siempre ha sido activa y sociable.

**Pensamiento:** no entiende por qué a su hijo y a sus amigos no les gusta salir al parque a jugar, como ella en su infancia.

**Ocio:** realiza 45 minutos de ejercicios *functional* en casa con videos de YouTube.

## CAPÍTULO III: FUNDAMENTACIÓN PROFESIONAL

### 3.1. Análisis de la oportunidad

Según Sanitas (s. f.),

la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social” ... En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

Resulta importante comprender que la vida saludable involucra aspectos como la actividad física, la salud mental, los hábitos para cuidar el medioambiente y la alimentación balanceada. De acuerdo con un artículo de Sanitas (s. f.), “pretende aumentar la calidad de vida de las personas quienes deben de tener un ritmo de vida desacelerado, cuidar su salud y su entorno”. Actualmente, los estudios nos proponen diversas herramientas para mantener un estilo de vida saludable; por ejemplo, la gestión del tiempo, mediante la cual una persona dosifica y organiza su tiempo día a día para tener una menor carga de estrés y ser más productiva; la gestión de la alimentación, mediante la cual una persona balancea sus comidas en el transcurso del día, o la gestión de la actividad física, mediante la cual una persona mantiene un ritmo de vida activo y constante. Sobre aquello, es importante comprender la definición de dos términos:

**Tabla 11**

*Definiciones de actividad física, ejercicio físico y deporte*

1. Actividad física es cualquier movimiento corporal.
2. Ejercicio físico es una actividad planificada, estructurada y repetitiva que busca un objetivo claro como meta.
3. Deporte es un ejercicio físico en donde se compete.

*Nota.* Adaptado de *Diferencias entre actividad física y ejercicio físico*, por Instituto de Ciencias de la Salud y la Actividad Física (ISAF), 2022 (<https://blog.institutoisaf.es/que-diferencia-hay-entre-actividad-fisica-ejercicio-fisico-y->



Con miras a llevar a cabo una comparación con la información recopilada, se recolectó la opinión de dos madres de familia pertenecientes al público objetivo del proyecto. En el 2020, validé la propuesta, es decir, el esquema que se iba a ejecutar, y en el 2021 realicé el testeo del taller (en el cual solo participaron dichas personas).

- **Validación de la propuesta**

A continuación, resalto algunos comentarios de un par de entrevistadas que confirman la validez y la relevancia de mi propuesta. En primer lugar, una de las participantes destacó el tiempo de ocio y la interacción que se puede dar entre padres de familia e hijos a través de la práctica regular de actividad física:

La idea es muy atractiva para muchos padres de familia por el tema que nos da la posibilidad de interactuar con nuestros hijos y, no solo eso, porque también hacemos cierta actividad junto a ellos. Considero que se puede compartir este espacio de activarse, la iniciativa que es muy bonita y cobra importancia. (Entrevistada 1, comunicación personal, jueves 10 de setiembre del 2020)

En segundo lugar, otra de las participantes indicó que la propuesta presentada impactará en la calidad de vida de sus hijos, ya que actualmente pasan muchas horas frente a la pantalla, y la rutina que planteo es útil y adecuada para aquellas familias que viven en departamentos:

Me gustó la idea porque en el colegio hacen ejercicios una vez por semana y el tipo de ejercicio es focalizado como circuitos. Les proponen talleres como fútbol o básquet, pero, la verdad, como yo vivo en un departamento me es muy complicado por el espacio reducido. Así que me sí me interesa tu idea porque así ayudaría a mis hijos a hacer más actividad física la cual es muy importante para su desarrollo. (Entrevistada 2, comunicación personal, jueves 10 de setiembre del 2020)

- **Testeo del taller**

Por un lado, la primera entrevistada destacó el formato dinámico de los videos animados, el cual podrá despertar el interés de los niños rápidamente. En este

sentido, aumenta la posibilidad de acompañar a sus hijos en sus tiempos de actividad física:

Como explicó el invitado que tuvimos en el taller, es importante que tomemos conciencia que los niños deben realizar actividad física ya que actualmente pasan mucho tiempo sentados frente a un computador ya sea por las clases o videojuegos. Esta me parece una forma de incentivar la actividad física de los niños. Los videos están bien desarrollados, su gráfica es bonita, colorida y lúdica en cuanto a la música y la guía hablada. Me parece interesante que se inicie con una etapa de estiramiento y calentamiento para evitar lesiones. Además, es interesante que sea progresivo y las actividades sean de corta duración para mantener el interés de los niños. Me gusta que se hayan incorporado actividades que se puedan hacer en conjunto, es decir, padres e hijos. Como los videos son detallados, si uno no puede estar presente, el niño podría ejecutarlos a solas. Asimismo, como las sesiones son cortas podrían realizarse en los espacios libres entre clases. (Entrevistada 1, comunicación personal, lunes 9 de agosto del 2021)

Por otro lado, la segunda entrevistada hizo referencia a la adaptabilidad y sencillez de las rutinas, porque podría utilizarlas tanto para su hijo mayor como para su hijo menor. De esta manera, a través de los videos, el tiempo dedicado a la actividad física puede ser más agradable y que su hijo lo perciba como tiempo de ocio:

El taller me ha demostrado que sí es posible hacer diferentes dinámicas de actividad física con mis hijos dentro de mi hogar que es un departamento en donde no cuento con mucho espacio. Los ejercicios me parecieron sencillos, bien explicados y, en especial, me agradaron los que eran en parejas ya que yo tengo dos hijos y los dos podrían hacer actividad física juntos. Conuerdo totalmente con el invitado de la segunda sesión porque, de acuerdo con mi experiencia personal, el mantener una rutina de actividad física es beneficioso para la salud. De esta manera, a través de este taller me resultará más fácil inculcar hábitos saludables a mis hijos que sean de corta duración y no necesitan implementos y espacios especiales. (Entrevistada 2, comunicación personal, lunes 9 de agosto del 2021)

En líneas generales, el testeo del taller logró alcanzar el objetivo principal de manera satisfactoria y clara. A continuación, se identificaron aspectos para mantener y aspectos de mejora para la ejecución del taller, el cual tendrá un mayor público.

**Tabla 13**

*Aspectos para mantener y aspectos de mejora del taller*

<b>Aspectos para mantener</b>	<b>Aspectos de mejora</b>
El público objetivo valora el respaldo de las actividades de un profesional del rubro.	Se deben establecer reglas de convivencia para la ejecución del taller y así evitar interrupciones dentro del espacio virtual.
Los videos animados son atractivos e interesantes para los niños de entre diez y doce años.	El ponente invitado debe tener una estructura de su discurso para evitar redundar en conceptos o ejemplos.
Las cifras de la inactividad física impactan en los padres de familia.	Los videos podrían acompañarse con frases que motiven al niño en el audio.
El tiempo de las sesiones (veinte minutos cada una) es adecuado para el horario de los padres de familia.	-----
Las dinámicas se adecúan a diferentes espacios, ya que no requieren de implementos específicos o amplios espacios.	-----

### **3.2.2. Segunda fase**

La implementación del taller se llevó a cabo a inicios del mes de diciembre del 2021 a través de la plataforma Zoom. La primera sesión fue el lunes 6 de diciembre a las 19:00 horas, la segunda sesión fue el martes 7 de diciembre a las 19:00 horas y la tercera sesión fue el miércoles 8 de diciembre a las 19:00 horas.

En cuanto a la cantidad de participantes en el taller, el primer día se alcanzó a la mayor parte del público, pues asistieron quince familias, de las cuales se encontraban presentes padres, madres o ambos. Por su parte, el segundo día fue el que menos participantes tuvo, ya que solo ingresaron diez personas. Finalmente, el último día se conectaron doce participantes, de los cuales un par de padres pertenecían a la misma familia.

Durante el desarrollo de las tres sesiones del taller, se solicitó la participación de los asistentes. A continuación, hago referencia a un par de madres de familia, quienes expusieron ideas y ejemplos que confirman la validez y la relevancia de mi propuesta. En primer lugar, una participante relató su experiencia y cuál fue el impacto de la actividad física en sus hijos. Aseguró que mi proyecto tiene mucha importancia en tiempos de pandemia y mencionó también que resulta complicado encontrar tiempo en el día y ser constantes en las actividades debido al trabajo y demás responsabilidades cotidianas:

En la pandemia hemos tenido que estar encerrados y eso ha sido un estrés para los niños. Yo, al darme cuenta de ello, decidí salir a correr con mis dos hijos en las mañanas. Ello me hizo dar cuenta de la importancia y el valor que tiene la actividad física para el desarrollo de los niños, sobre todo, para su estabilidad y productividad en el día. (Entrevistada 3, comunicación personal, miércoles 8 de diciembre del 2021)

Una segunda participante indicó que la propuesta presentada a los padres de familia del Colegio Weberbauer es adaptable en estos tiempos de pandemia, dado que los progenitores, hoy por hoy, están trabajando remotamente y es el momento propicio como para hacer un seguimiento consciente al ejercicio físico que sus hijos podrían llevar a cabo:

Si bien es cierto, que muchos de nuestros hijos han optado por no realizar algún tipo de actividad física, creo que, con la propuesta mostrada, se puede tener un punto de inflexión, para que ellos retomen la actividad física. Como bien se comentó en una de las reuniones, la actividad física es esencial en todo niño en desarrollo, porque evita complicaciones posteriores en su desarrollo. Esta actividad debe de ser realizada paulatinamente, de a pocos, para que el cuerpo vaya nuevamente retomando su condición física. (Entrevistada 4, comunicación personal, miércoles 8 de diciembre del 2021)

En conclusión, el taller fue muy provechoso para los padres de familia y los materiales elaborados serán de soporte para que puedan guiar y acompañar a sus hijos en la actividad física, es decir, en todas aquellas actividades que implican movimiento y la activación de su cuerpo.

## LECCIONES APRENDIDAS

- Resulta importante conocer y analizar profundamente al público objetivo en la etapa de ideación del proyecto. Ello nos da la capacidad de comprender mejor sus necesidades y generar expectativas positivas sobre el proyecto, es decir, para que el taller sea capaz de brindarles lo que realmente esperan o buscan.
- A pesar de que el taller propuesto se dirige a un segmento determinado, tuve la posibilidad de educar al público objetivo sobre las ventajas de la actividad física en niños en general (sin importar su edad). Es así como el esquema de dinámicas es capaz de adaptarse a diferentes ritmos, habilidades y tiempos. Cabe resaltar que la mayor parte del público objetivo que asistió al taller tenía más de un hijo, por lo que coincidieron en que podrán guiar a sus dos o más vástagos con los materiales elaborados en mi proyecto.
- Con referencia a los objetivos planteados, considero que el objetivo principal sí fue alcanzado porque los padres de familia estuvieron satisfechos con la propuesta del taller y se comprometieron a ponerla en práctica. Asimismo, los objetivos específicos sí se lograron porque, a través de los videos elaborados, se consiguió esquematizar una serie de dinámicas de actividad física y que estas sean divertidas, cortas y adaptables. Consecuentemente, la teoría fue validada a través de ejemplificaciones del invitado especial en la segunda sesión, de quien rescato la siguiente frase:

La actividad física desarrolla la disciplina, aporta a la estructura fisiológica, disminuye la probabilidad de enfermedades, aumenta el nivel de oxigenación y desarrolla diferentes habilidades personales e interpersonales como la confianza, empatía y el trabajo en equipo. Por ello decimos, “Mente sana, cuerpo sano”. (Valiente, comunicación personal, miércoles 8 de diciembre del 2021)

- Los padres de familia tienen mucho interés en conocer diversas herramientas para apoyar el desarrollo integral de sus hijos; por ejemplo, maneras como motivarlos a hacer actividad física. Sin embargo, consideran que no cuentan con las herramientas o los métodos adecuados para hacerlo.
- Los videos son visualmente atractivos y dinámicos para los niños de entre diez y doce años, quienes son capaces de entenderlos a detalle y ponerlos en práctica.

- El tiempo de las sesiones del taller es un punto en contra para el público al que me dirigía. Si bien fueron sesiones cortas de veinte minutos, no se alcanzó al público objetivo en su totalidad.



## REFERENCIAS

- Cocca, A. (2013). *Análisis del nivel de actividad física y los factores relacionados con la salud psicofísica en jóvenes granadinos*. Universidad de Granada. <https://digibug.ugr.es/flexpaper/handle/10481/24555/21620155.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Dafont. (s. f.). *YouTube Star*. <https://www.dafont.com/es/youtube-star.font>
- Educación Física Internacional. (2020, 14 de septiembre). *30 EJERCICIOS DIVERTIDOS en CASA para NIÑOS y ADOLESCENTES, ejercicios de EDUCACIÓN FÍSICA en CASA* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=VrSb67s-PLk>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2020). *Recursos para padres y madres con actividades para niños y niñas*. <https://www.unicef.org/panama/media/1851/file/Recursos%20para%20padres%20y%20madres%20con%20actividades%20para%20niños%20y%20niñas.pdf>
- Gob.pe. (2019, 3 de junio). *Solo uno de tres peruanos realiza actividad física*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/29074-solo-uno-de-tres-peruanos-realiza-actividad-fisica>
- Gob.pe. (2020, 6 de abril). *Hoy se conmemora el día mundial de la actividad física*. <https://www.gob.pe/institucion/ipd/noticias/200812-hoy-se-conmemora-el-dia-mundial-de-la-actividad-fisica>
- Instituto de Ciencias de la Salud y la Actividad Física. (2022, 1 de mayo). *Diferencias entre actividad física y ejercicio físico*. <https://blog.institutoisaf.es/que-diferencia-hay-entre-actividad-fisica-ejercicio-fisico-y-deporte#:~:text=Ejercicio%20f%C3%ADsico%20es%20una%20actividad,f%C3%ADsico%20en%20donde%20se%20compite>
- Instituto Nacional de Salud. (2021, 21 de abril). *55.4% de personas tuvo más apetito durante la cuarentena según estudio del Instituto Nacional de Salud*.

<https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/554-de-personas-tuvo-mas-apetito-durante-la-cuarentena-segun-estudio-del-instituto>

Kids Health. (2020). *Centro de alimentación y ejercicio físico*.  
<https://kidshealth.org/es/parents/nutrition-center-esp/?WT.ac=p-nav-nutrition-center-esp>

León, K., & Arguello, J. P. (2020). *Efectos de la pandemia por la COVID-19 en la nutrición y actividad física de adolescentes y jóvenes*. UNICEF.  
<https://www.unicef.org/lac/efectos-de-la-pandemia-por-la-covid-19-en-la-nutricion-y-actividad-fisica-de-adolescentes-y-jovenes>

Lima Cómo Vamos. (2021). *Informe urbano de percepción ciudadana en Lima y Callao 2021*.  
<http://www.limacomovamos.org/wp-content/uploads/2021/12/EncuestaLCV2021.pdf>

Lorenzo, M. (2016). *Actitudes parentales en el desarrollo deportivo e integral de sus hijos/as deportistas* [Tesis de doctorado, Universidad de Sevilla]. Depósito de Investigación Universidad de Sevilla.  
<https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/47110/Actitudes%20parentales%20en%20el%20desarrollo%20deportivo%20e%20integral%20de%20sus%20hijos%20e%20hijas%20deportistas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Montesinos, R. (2014). *Cómo promover hábitos saludables y el desarrollo socioeducativo en niños y niñas a través del ocio y el tiempo libre*. CEAPA.  
<http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/Guia-HabitosSaludablesOcio-CEAPA.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2018). *Actividad física*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Panamericana de la Salud. (s. f.) *Actividad física*.  
<https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>

Puros Cuentos Saludables. (2017, 10 de octubre). *Actividad física presentado por Puros Cuentos Saludables* [Video]. YouTube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=xNILAdCe7z0>

Sanitas. (s. f.). *Hábitos de vida saludable*.  
[https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro\\_080021.html](https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html)

Vilela, P., Sánchez, J., & Chau, C. (2021). Desafíos de la educación superior en el Perú durante la pandemia por la covid-19. *Desde el Sur*, 13(2), 1-11.  
<https://dx.doi.org/10.21142/des-1302-2021-0016>

We Are Social & Hootsuite. (2021, 27 de enero). *Digital 2021: Global overview report*.  
<https://datareportal.com/reports/digital-2021-global-overview-report>





**ANEXOS**

## Anexo 1: Evidencia del desarrollo de la primera sesión del taller



**Sobre el proyecto...**



**Objetivo principal**  
Promover la actividad física de los niños entre 10 y 12 años.

**Objetivos específicos**

- Proponer un esquema de dinámicas de actividad física para niños entre 10 y 12 años.
- Relacionar la diversión con la actividad física.
- Sensibilizar sobre el impacto de la inactividad física.

MARIA JOSE MOCCE...

*Nota.* Reunión a través de la plataforma Zoom.



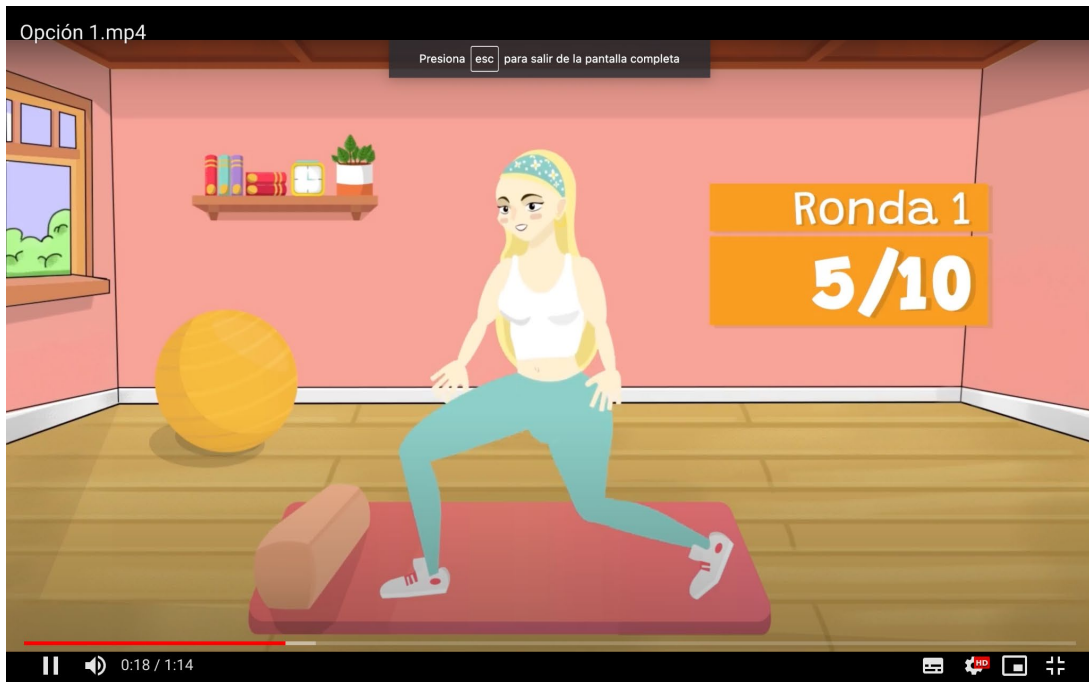
## **Anexo 2: Evidencia del desarrollo de la segunda sesión del taller**



*Nota.* Reunión a través de la plataforma Zoom.



### Anexo 3: Evidencia del desarrollo de la tercera sesión del taller



*Nota.* Reunión a través de la plataforma Zoom.



# TRABAJO TITULACION

## INFORME DE ORIGINALIDAD

19%

INDICE DE SIMILITUD

18%

FUENTES DE INTERNET

4%

PUBLICACIONES

11%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Santo Tomas Trabajo del estudiante	1%
2	hera.ugr.es Fuente de Internet	1%
3	mdccomputacion.blogspot.com Fuente de Internet	1%
4	prezi.com Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
6	www.coursehero.com Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad de Valladolid Trabajo del estudiante	1%
8	ninosdelmilenio.org Fuente de Internet	<1%
9	www.iae.edu.ar Fuente de Internet	<1%

10	<a href="http://bibliotecadigital.univalle.edu.co">bibliotecadigital.univalle.edu.co</a> Fuente de Internet	<1 %
11	<a href="http://blogfitecuador.blogspot.com">blogfitecuador.blogspot.com</a> Fuente de Internet	<1 %
12	<a href="http://www.limacomovamos.org">www.limacomovamos.org</a> Fuente de Internet	<1 %
13	<a href="http://docplayer.es">docplayer.es</a> Fuente de Internet	<1 %
14	<a href="http://panamericana.pe">panamericana.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
15	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> Fuente de Internet	<1 %
16	<a href="http://repositorio.ulima.edu.pe">repositorio.ulima.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
17	Submitted to Universidad Catolica San Antonio de Murcia Trabajo del estudiante	<1 %
18	<a href="http://dspace.ucuenca.edu.ec">dspace.ucuenca.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1 %
19	<a href="http://cdn.www.gob.pe">cdn.www.gob.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
20	<a href="http://lopezdoriga.com">lopezdoriga.com</a> Fuente de Internet	<1 %
21	<a href="http://repositorio.upn.edu.pe">repositorio.upn.edu.pe</a>	

Fuente de Internet

<1 %

22

[www.scielo.sa.cr](http://www.scielo.sa.cr)

Fuente de Internet

<1 %

23

[zagan.unizar.es](http://zagan.unizar.es)

Fuente de Internet

<1 %

24

[tesis.usat.edu.pe](http://tesis.usat.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

25

[www.familiadigital.com](http://www.familiadigital.com)

Fuente de Internet

<1 %

26

[en.www.inegi.org.mx](http://en.www.inegi.org.mx)

Fuente de Internet

<1 %

27

[revistasdigitales.uniboyaca.edu.co](http://revistasdigitales.uniboyaca.edu.co)

Fuente de Internet

<1 %

28

[www.researchgate.net](http://www.researchgate.net)

Fuente de Internet

<1 %

29

[www.controlkilos.org](http://www.controlkilos.org)

Fuente de Internet

<1 %

30

[www.elfaromx.com](http://www.elfaromx.com)

Fuente de Internet

<1 %

31

[api.crossref.org](http://api.crossref.org)

Fuente de Internet

<1 %

32

Submitted to Instituto Superior de Artes,  
Ciencias y Comunicación IACC

<1 %

33

Submitted to Universidad San Francisco de Quito

Trabajo del estudiante

<1 %

---

34

mejorconsalud.as.com

Fuente de Internet

<1 %

---

35

repository.unipiloto.edu.co

Fuente de Internet

<1 %

---

36

Submitted to Greenville College

Trabajo del estudiante

<1 %

---

37

Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Peru

Trabajo del estudiante

<1 %

---

38

aumentar.catalognet.ru

Fuente de Internet

<1 %

---

39

www.massgeneral.org

Fuente de Internet

<1 %

---

40

repositorio.sangregorio.edu.ec

Fuente de Internet

<1 %

---

41

stoplaobesidad.com

Fuente de Internet

<1 %

---

42

Submitted to International Baccalaureate Ministry of Education of Ecuador

Trabajo del estudiante

<1 %

---

43

arturestudio.blogspot.com

Fuente de Internet

<1 %

44

[biblioteca.cunef.edu](http://biblioteca.cunef.edu)

Fuente de Internet

<1 %

45

[bookboon.com](http://bookboon.com)

Fuente de Internet

<1 %

46

[cybertesis.unmsm.edu.pe](http://cybertesis.unmsm.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

47

[elcomercio.pe](http://elcomercio.pe)

Fuente de Internet

<1 %

48

[www.wral.com](http://www.wral.com)

Fuente de Internet

<1 %

49

[abc.gov.ar](http://abc.gov.ar)

Fuente de Internet

<1 %

50

[aut.researchgateway.ac.nz](http://aut.researchgateway.ac.nz)

Fuente de Internet

<1 %

51

[equidadparalainfancia.org](http://equidadparalainfancia.org)

Fuente de Internet

<1 %

52

[observatorio.campus-virtual.org](http://observatorio.campus-virtual.org)

Fuente de Internet

<1 %

53

[repositorio.upch.edu.pe](http://repositorio.upch.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

54

[segured.com](http://segured.com)

Fuente de Internet

<1 %

55	<a href="http://www.flacsoandes.edu.ec">www.flacsoandes.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1 %
56	<a href="http://www.labdeurgencias.com.ar">www.labdeurgencias.com.ar</a> Fuente de Internet	<1 %
57	<a href="http://www.merida.gob.mx">www.merida.gob.mx</a> Fuente de Internet	<1 %
58	<a href="http://www.nutricionhospitalaria.org">www.nutricionhospitalaria.org</a> Fuente de Internet	<1 %
59	<a href="http://www.oxforddictionaries.com">www.oxforddictionaries.com</a> Fuente de Internet	<1 %
60	<a href="http://www.peru.com">www.peru.com</a> Fuente de Internet	<1 %
61	<a href="http://www.slideshare.net">www.slideshare.net</a> Fuente de Internet	<1 %
62	Submitted to Corporación Universitaria Minuto de Dios, UNIMINUTO Trabajo del estudiante	<1 %
63	<a href="http://agenda.pucp.edu.pe">agenda.pucp.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
64	<a href="http://eprints.ums.ac.id">eprints.ums.ac.id</a> Fuente de Internet	<1 %
65	<a href="http://inba.info">inba.info</a> Fuente de Internet	<1 %
66	<a href="http://libroselectronicos.ilae.edu.co">libroselectronicos.ilae.edu.co</a>	

Fuente de Internet

<1 %

67

[pag.org.mx](http://pag.org.mx)

Fuente de Internet

<1 %

68

[pedagogia1blog.wordpress.com](http://pedagogia1blog.wordpress.com)

Fuente de Internet

<1 %

69

[peru21.pe](http://peru21.pe)

Fuente de Internet

<1 %

70

[repositorio.ecci.edu.co](http://repositorio.ecci.edu.co)

Fuente de Internet

<1 %

71

[repositorio.udd.cl](http://repositorio.udd.cl)

Fuente de Internet

<1 %

72

[repositorio.unan.edu.ni](http://repositorio.unan.edu.ni)

Fuente de Internet

<1 %

73

[revista.drclas.harvard.edu](http://revista.drclas.harvard.edu)

Fuente de Internet

<1 %

74

[www.grin.com](http://www.grin.com)

Fuente de Internet

<1 %

75

[www.implantecoclear.org](http://www.implantecoclear.org)

Fuente de Internet

<1 %

76

[www.laft-berlin.de](http://www.laft-berlin.de)

Fuente de Internet

<1 %

77

[www.minedu.gob.pe](http://www.minedu.gob.pe)

Fuente de Internet

<1 %

78

[www.unicef.org](http://www.unicef.org)

Fuente de Internet

&lt;1 %

79

[www.veteranshealthlibrary.va.gov](http://www.veteranshealthlibrary.va.gov)

Fuente de Internet

&lt;1 %

80

Leidy Indira Hinestroza Còrdoba. "Aplicación de tecnologías sostenibles para el desarrollo de alimentos nutritivos y saludables dirigidos a mejorar el estado nutricional de la población del departamento del Chocó (Colombia)", Universitat Politecnica de Valencia, 2021

Publicación

&lt;1 %

81

Leonor Gallardo, Javier Sánchez-Sánchez, Ferran Calabuig, Pablo Burillo, José Luis Felipe, Álvaro Fernández-Luna. "Physical activity habits in a European sports event: A case study", Motriz: Revista de Educação Física, 2014

Publicación

&lt;1 %

82

[repositorio.unal.edu.co](http://repositorio.unal.edu.co)

Fuente de Internet

&lt;1 %

83

[www.facebook.com](http://www.facebook.com)

Fuente de Internet

&lt;1 %

