

Programa de fútbol formativo para disminuir el sobrepeso en estudiantes de 12 a 14 años de una unidad educativa en el Cantón Rocafuerte

AUTORES: Cristhian Alexander Muñoz Muñoz¹

José Vicente Plúa Mata²

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: cmunoz6424@utm.edu.ec

Fecha de recepción: 13 - 09 - 2020

Fecha de aceptación: 6 - 11 - 2020

RESUMEN

El fútbol es una disciplina deportiva, practicada desde muchos años atrás, es así, que en el ámbito escolar es uno de los deportes con más seguidores y en el cual no hay edades para practicarlo. Esta investigación busca determinar la influencia del fútbol formativo en la disminución del sobrepeso en estudiantes de 12 a 14 años de una Unidad Educativa en el Cantón Rocafuerte, centralizándonos en el proceso enseñanza – aprendizaje del fútbol, sobre todo en la etapa formativa que nos permitirá obtener beneficios tanto para el desarrollo de las capacidades propias del fútbol, como para el beneficio de la salud de los estudiantes. La investigación permitirá determinar si el deporte genera un aliciente en la salud de los estudiantes que a temprana edad presentan un problema de salud como lo es el sobrepeso.

PALABRAS CLAVE: Estado físico; estudiantes; fútbol formativo; sobrepeso;

Training football program to reduce overweight in students aged 12-14 at an educational unit in the Rocafuerte Town

ABSTRACT

Soccer is a sport practiced for many years, it is thus that in the school environment it is one of the sports with the most followers and in which there are no ages to practice it. This research seeks to determine the influence of formative football on the reduction of overweight in students aged 12 to 14 years of an Educational Unit in the Rocafuerte town, focusing on the teaching-learning process of football, especially in the formative stage that will allow us to obtain benefits both for the development of soccer's own abilities, and for the benefit of the students' health. The research will make it possible to determine

¹ Estudiante de Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación, egresado en la Universidad Técnica de Manabí, Ecuador. <http://orcid.org/0000-0002-4522-4812>

² Licenciado en Educación Física y Deportes y Magister en Pedagogía Educativa de la Universidad Técnica de Manabí, Ecuador. E-mail: jose.plua@utm.edu.ec <http://orcid.org/0000-0001-6920-2397>

whether sport generates an incentive for the health of students who at an early age present a health problem such as being overweight.

KEYWORDS: Physical fitness tests; physical state; students; talent selection.

INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia el deporte se ha visto manifestado como un medio de desarrollo, educación y preparación multifacética para la práctica vital, gracias a que en estas instancias el ser humano desarrolla actividades de carácter creativo, búsqueda de logros, perfeccionamiento de capacidades y formación de costumbres y habilidades útiles en la vida. (MATVEEV, 1985)

El fútbol es una herramienta muy eficaz que permite educar a niños, niñas y jóvenes, ya que de esta manera se inculca valores como el respeto, la tolerancia, el sacrificio, el trabajo en equipo, así como el aprendizaje de normas de convivencia social como el respeto y aceptación de reglas que influirán de manera positiva en su diario vivir.

Según el criterio (García Naveira, 2016) el principal objetivo del fútbol base, es facilitar la práctica de fútbol a la mayor cantidad de personas, es decir proporcionar el acceso al fútbol en su propio entorno sin importar la edad, género, situación social, religión, condición física o étnica.

La FIFA (Federación Internacional de Fútbol Asociado), ente rector de este deporte, señala que al fútbol base o formativo se lo debe considerar como un conjunto de actividades recreativas cuyos objetivos principales se enfocan en la socialización del deportista, fomentar valores y la contribución en la autoestima.

El fútbol es un deporte que mueve a multitudes y su práctica es desde temprana edad, en etapas formativas su práctica se caracteriza por la ejecución del juego a manera de diversión, la idea es jugar y no ganar a toda costa, pero su práctica de manera constante nos permite mejorar en aspecto psicológicos, físicos, y de salud.

El fútbol es un deporte que permite quemar grasa y evitar la acumulación de la misma, debido a la intensidad con la que se juega y el tiempo que se juega, desde la etapa formativa influye de manera positiva en el cuidado de la salud, ya que evita el sedentarismo.

Según datos recabados de (Comercio, 2020) la Nutricionista Francisca Cifuentes recomienda educar a las familias para que mejoren sus hábitos alimenticios, ya que la obesidad y el sobrepeso son producto de la mala alimentación y el sedentarismo.

El sobrepeso en la etapa infantil y adolescente puede causar enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes si no se trata a tiempo y si no se genera un mejor estilo de vida.

En la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2012) aplicada en Ecuador se puede observar que existe población en etapa escolar entre 12 y 14 años con un 27% de sobrepeso, lo que está ligado al sedentarismo, la falta de práctica deportiva y sobre todo la mala nutrición.

ENSANUT (2018) se revela que 35 de cada 100 niños, tienen sobrepeso, es decir que creció la cantidad en relación con el año 2012.

Por todo lo expuesto, es importante formular el problema que permite efectuar esta investigación ¿Cómo incidirá el programa de fútbol formativo para disminuir el sobrepeso y obesidad en los estudiantes entre 12 y 14 años?

En el proceso de la investigación para dar solución al problema planteado, se estableció como objetivo principal el implementar un programa de fútbol formativo para disminuir el sobrepeso en los estudiantes de 12 a 14 años de la Unidad Educativa José Leonidas Delgado del cantón Rocafuerte.

DESARROLLO

El fútbol es un deporte que permite incentivar al individuo a realizar actividad deportiva y eliminar a través de su práctica, el sedentarismo o los problemas de salud que se puedan desencadenar.

La necesidad de efectuar esta investigación surge a raíz de lo antes descrito y se justifica al observar la falta de condición física de los estudiantes en etapa escolar, la poca predisposición de estos adolescentes a la práctica deportiva, generando una preocupación y deseo de ayudar a este grupo a través de la práctica del fútbol, deporte que tiene mayor aceptación en este rango de edad en la institución y así, generar a través de su práctica, un programa que permita disminuir el sobrepeso a través del fútbol formativo.

Para realizar esta investigación, fue necesario considerar a los alumnos comprendidos entre 12 y 14 años de la Unidad Educativa José Leonidas Delgado en el Cantón de Rocafuerte, en el horario de clases de educación física impartidas por el investigador, que efectuó sus prácticas preprofesionales, considerando de esta manera a los estudiantes de 8vo a 10mo, género masculino y femenino.

Se ejecutó una prueba previa mediante la cual se mide el IMC (Índice de Masa Corporal) y se determinó a través de este indicador, si el alumno estaba con sobrepeso, para aplicar posteriormente un programa de fútbol formativo mediante el cual se buscó disminuir el sobrepeso en los estudiantes evaluados.

A través de esta investigación se puede sentar un precedente para futuros estudios o investigaciones contribuyendo de esta manera a la sociedad y sobre todo a la educación y bienestar escolar.

Metodología

El método de investigación que se aplicó es cualitativo y cuantitativo; el método cualitativo busca entender el comportamiento humano, la conducta de los estudiantes, en esta investigación se recopiló datos a través de la

entrevista, observación directa, grupo focal; mientras que, en el método cuantitativo, se cuantificó la información a través de muestras representativas, mediante cálculos estadísticos; al ser un tipo de investigación estructurada, la recopilación de datos se realizó a través de encuesta, experimento, observación.

Tipo de investigación

El tipo de investigación es tipo cuantitativo correlacional, la investigación correlacional es un tipo de método de investigación no experimental en el cual se miden dos variables y se utiliza la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, lo que permite establecer patrones de comportamiento y probar teorías. La presente investigación permite determinar la probable relación positiva o negativa entre las dos variables, como es el fútbol formativo y el sobrepeso.

Población y Muestra

La población está comprendida por 161 estudiantes de 8vo a 10mo año de Educación General Básica, pero se trabajó con una muestra de 32 estudiantes que se detectaron con problemas de sobrepeso mediante la fórmula del IMC.

El índice de masa corporal (IMC) no es más que una operación matemática en la cual interviene la estatura y el peso de la persona, para determinar la cantidad de grasa corporal y establecer si la persona evaluada tiene sobrepeso u obesidad, o por el contrario tiene delgadez severa.

Para calcular el IMC, se puede realizar a través de calculadoras digitales, programas estadísticos o de forma manual, en esta investigación se realizó el cálculo con la fórmula:

$$IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura (m}^2\text{)}}$$

(De Onis, 2015) Señala “Tomando en cuenta las recomendaciones del grupo de expertos, la OMS procedió a reconstruir la tabla de referencia de crecimiento del NCHS (National Center for Health Statistics y la OMS) y la WHO (World Health Organization) de 1977 para el periodo de edad comprendido entre los 5 y los 19 años.” Por tal razón, para el estudio efectuado se consideró la tabla de la OMS (2007) mediante la cual se establece el IMC en niños y adolescentes hasta 19 años por percentiles.

Una vez aplicada esta información, se procedió a determinar a los estudiantes que tienen problemas de sobrepeso por cada curso, obteniendo la tabla 1 en la cual se puede observar el total de estudiantes con sobrepeso.

Tabla 1. IMC de estudiantes con sobrepeso

N°	Estudiantes	Curso	Edad	Peso	Estatura	Talla/100	IMC	IMC Tabla OMS (2007)
1	Estudiante 1	Octavo	12	30	115.30	1.15	22.57	Sobrepeso
2	Estudiante 2	Octavo	12	31.1	120.4	1.20	21.45	Sobrepeso
3	Estudiante 3	Octavo	12	35	119.00	1.19	24.72	Sobrepeso
4	Estudiante 4	Octavo	12	32	120	1.20	22.22	Sobrepeso
5	Estudiante 5	Octavo	12	30	113.50	1.14	23.29	Sobrepeso
6	Estudiante 6	Octavo	12	32	113.50	1.14	24.84	Sobrepeso
7	Estudiante 7	Octavo	12	28	109.50	1.10	23.35	Sobrepeso
8	Estudiante 8	Octavo	13	35	117.10	1.17	25.52	Sobrepeso
9	Estudiante 9	Octavo	13	38	125.50	1.26	24.13	Sobrepeso
10	Estudiante 10	Noveno	14	36	118.30	1.18	25.72	Sobrepeso
11	Estudiante 11	Noveno	14	36	114	1.14	27.70	Sobrepeso
12	Estudiante 12	Noveno	14	35	116.1	1.16	25.97	Sobrepeso
13	Estudiante 13	Noveno	14	38	127	1.27	23.56	Sobrepeso
14	Estudiante 14	Noveno	14	37	126.30	1.26	23.20	Sobrepeso
15	Estudiante 15	Noveno	14	36	117.00	1.17	26.30	Sobrepeso
16	Estudiante 16	Noveno	14	42	127.00	1.27	26.04	Sobrepeso
17	Estudiante 17	Noveno	14	52.5	150	1.50	23.33	Sobrepeso
18	Estudiante 18	Noveno	14	47	142.00	1.42	23.31	Sobrepeso
19	Estudiante 19	Noveno	14	34	118.8	1.19	24.09	Sobrepeso
20	Estudiante 20	Noveno	14	34	119.1	1.19	23.97	Sobrepeso
21	Estudiante 21	Décimo	15	56	140.80	1.41	28.25	Sobrepeso
22	Estudiante 22	Décimo	15	33	117.5	1.18	23.90	Sobrepeso
23	Estudiante 23	Décimo	15	39	117.10	1.17	28.44	Sobrepeso
24	Estudiante 24	Décimo	15	37	115.60	1.16	27.69	Sobrepeso
25	Estudiante 25	Décimo	15	38	119	1.19	26.83	Sobrepeso
26	Estudiante 26	Décimo	15	36	118.5	1.19	25.64	Sobrepeso
27	Estudiante 27	Décimo	15	46.70	135.60	1.36	25.40	Sobrepeso
28	Estudiante 28	Décimo	15	50	142.2	1.42	24.73	Sobrepeso
29	Estudiante 29	Décimo	16	33	114	1.14	25.39	Sobrepeso
30	Estudiante 30	Décimo	16	34	114	1.14	26.16	Sobrepeso
31	Estudiante 31	Décimo	16	35	119.2	1.19	24.63	Sobrepeso
32	Estudiante 32	Décimo	16	36.00	119.00	1.19	25.42	Sobrepeso

Fuente: Autor

(Escartí, Gutierrez, & Pascual, 2011) señalan que “el deporte en sí mismo no es educativo, pero sí lo son los programas deportivos y el modo en que los profesores o entrenadores organizan las actividades posibilitando que sea una experiencia positiva para los niños que desarrollan esta actividad”, por tal motivo es importante que los docentes sean los que involucren a los alumnos a la realización de la práctica deportiva constante, como un medio para poder ayudar en la salud de los estudiantes.

En el deporte el rol, papel del entrenador o director técnico es el guía, maestro, educador y promotor del cambio movilizador como lo señala (Albertazzi, 2011).

En este contexto la preparación de un programa de fútbol formativo está enmarcado con el claro objetivo de aplicarlo para lograr que los alumnos con

sobrepeso puedan disminuirlo y de esta manera mejorar su estado físico, su salud y su autoestima.

En esta investigación se aplicó un programa de fútbol formativo durante el año lectivo 2019-2020 el mismo que se desarrolló totalmente en las horas de clase de educación física, enfocado en la disminución de la grasa en los estudiantes con sobrepeso.

La planificación del programa de entrenamiento fue durante los días lunes, miércoles y viernes por 3 meses considerando los diferentes aspectos importantes en la enseñanza de este deporte como son el trabajo técnico, táctico, físico y la parte psicológica.

En el aspecto físico se trabajó con mayor énfasis en la resistencia, velocidad, potencia, coordinación y flexibilidad.

En la parte técnica se trabajó en la mejora del dominio de balón, control orientado, pases, recepción y golpeo del balón, conducción y remate.

El aspecto táctico se enfocó en la mejora del juego posicional del jugador y del equipo con trabajos en zona, trabajos específicos por posición de juego del estudiante, es decir se trabajó en movimientos defensivos y en ataque grupales.

El tiempo diario de entrenamiento fue de una hora y se desarrolló en las clases de Educación física.

Por tal motivo, es indispensable detallar las actividades aplicadas:

Tabla 2. Programa semanal de entrenamiento

	LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
TÉCNICA	<ul style="list-style-type: none"> * Dominio del balón con las extremidades inferiores y superiores * Pases y golpeo: a corta, mediana y larga distancia. 	<ul style="list-style-type: none"> * Control orientado y giros con ambas piernas. * Trabajo de saque de banda y recepción. 	<ul style="list-style-type: none"> * Conducción a través de conos. * Técnica de golpeo en pases y pelota parada.
FÍSICO	<ul style="list-style-type: none"> * Ejercicios de velocidad (mayor repetición e intensidad) * Ejercicios de reacción. 	<ul style="list-style-type: none"> * Ejercicios de flexibilidad. * Ejercicios de coordinación. 	<ul style="list-style-type: none"> * Ejercicios de resistencia y potencia.
TÁCTICA	<ul style="list-style-type: none"> * Trabajo de posición individual (movimientos en defensa, mediocampo, ataque) * Enfrentamientos 1 vs. 1; 2 vs. 2; 3 vs. 3 	<ul style="list-style-type: none"> * Juego del torito * Trabajo de posición grupal, movimientos colectivos en ataque y en defensa (repliegues y presión alta). 	<ul style="list-style-type: none"> * Trabajo de salida en ataque * Juegos con 3 grupos en cancha con transiciones * Partido de fútbol

Fuente: Autor

En la tabla 2 se detalla la planificación realizada durante los 3 días de las prácticas preprofesionales en las que se aplicó el fútbol formativo en las clases de educación física.

A continuación, en la tabla 3 se describe el plan semanal aplicado en base a la técnica, táctica y velocidad:

Tabla 3. Plan semanal

	LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
TÉCNICA	* Dominio del balón con las extremidades inferiores y superiores * Pases y golpeo: a corta, mediana y larga distancia.	* Control orientado y giros con ambas piernas. * Trabajo de saque de banda y recepción.	* Conducción a través de conos. * Técnica de golpeo en pases y pelota parada.
FÍSICO	* Ejercicios de velocidad (mayor repetición e intensidad) * Ejercicios de reacción.	* Ejercicios de flexibilidad. * Ejercicios de coordinación.	* Ejercicios de resistencia y potencia.
TÁCTICA	* Trabajo de posición individual (movimientos en defensa, mediocampo, ataque) * Enfrentamientos 1 vs. 1; 2 vs. 2; 3 vs. 3	* Juego del torito * Trabajo de posición grupal, movimientos colectivos en ataque y en defensa (repliegues y presión alta).	* Trabajo de salida en ataque * Juegos con 3 grupos en cancha con transiciones * Partido de fútbol

Fuente: Autor

Al igual que lo planificado en la semana, se ejecutó un plan diario para cada entrenamiento, en cada semana varió el orden, pero se trabajó con la misma característica, buscando intensidad y coordinación física y mental del ejercicio.

Tabla 4. Plan de entrenamiento diario-lunes

PLAN DE ENTRENAMIENTO DIARIO - LUNES				
ACTIVIDAD	TIEMPO	EJERCICIO	OBJETIVO	MATERIALES
Calentamiento	10'	* Entrada en calor * Juego de las Quemadas	* Trabajo de trote alrededor de la cancha, elongación corta y movimientos articulares para activar al músculo * Se divide dos grupos y el uno con un balón y sin soltarse las manos trata de quemar o dejarles fuera de juego al grupo contrario; luego cambio de balón al otro grupo y se invierten los roles.	cancha de fútbol balón de fútbol

Trabajo de técnica	15´	* Dominio del balón con las extremidades inferiores y superiores * Pases y golpeo: a corta, mediana y larga distancia.	Trabajar en parejas, uno lanza la pelota y la otra persona recibe y golpea con las partes del pie que el profesor indica, se trabaja con empeine, borde interno, borde externo, alternando con skiping. Cada estudiante realiza 10 repeticiones de ejercicio y cambia	balón de fútbol cancha de fútbol cronómetro silbato
Trabajo de táctica	15´	* Trabajo de posición individual (movimientos en defensa, mediocampo, ataque) * Enfrentamientos 1 vs. 1; 2 vs. 2; 3 vs. 3	Se explica a los defensas los movimientos que deben realizar, la posición del cuerpo en salidas del equipo y en la temporización, de igual manera se trabaja en la visión periférica con los volantes y a los delanteros se les explica cuando correr, cuando ingresar a pivotar y no quedar en offside. Se realizan partidos 1 vs 1; 2 vs 2; 3 vs 3	balón de fútbol chalecos cancha de fútbol Cronómetro Silbato
Trabajo físico	10´	* Ejercicios de velocidad (mayor repetición e intensidad) * Ejercicios de reacción.	Velocidad en conducción de balón a través de dos conos separados a 5 metros de distancia. Velocidad y juego de 3 en raya	Escalera de coordinación cuadrado balón de fútbol cancha de fútbol silbato chalecos cancha de fútbol
Estiramiento	10´	Ejercicios de estiramiento	Se realiza estiramiento para aflojar los músculos de todo el trabajo realizado	

Fuente: Autor

Tabla 5. Plan de entrenamiento diario - miércoles

PLAN DE ENTRENAMIENTO DIARIO - MIÉRCOLES

ACTIVIDAD	TIEMPO	EJERCICIO	OBJETIVO	MATERIALES
Calentamiento	10´	* Entrada en calor * Movimientos articulares y de coordinación	* Trabajo de trote alrededor de la cancha, elongación corta y movimientos articulares para activar al músculo.	cancha de fútbol balón de fútbol
Trabajo de técnica	15´	* Control orientado y giros con ambas piernas. * Trabajo de saque de banda y recepción.	Trabajar en parejas, uno pasa el balón y el otro sale a recibir con control orientado y devuelve el pase y el otro compañero ejecuta la misma acción a 5 metros cada uno. Trabajo de saque con los brazos, movimientos del tronco y saques en movimiento junto con recepción del saque con muslo o pierna, control orientado y entrego un pase; se alterna el trabajo por tiempo	balón de fútbol cancha de fútbol cronómetro silbato Conos

Trabajo de táctica	15´	* Juego del torito * Trabajo de posición grupal, movimientos colectivos en ataque y en defensa (repliegues y presión alta).	Se hace un círculo y dos compañeros quitan y el resto tocan el balón la mayor cantidad de veces antes que los que están dentro del círculo quiten, si logran quitar ingresa quien perdió el balón y su compañero del lado derecho. Trabajo en zonas en la cancha dividida para trabajar movimientos	balón de fútbol chalecos cancha de fútbol Cronómetro
Trabajo físico	10´	* Ejercicios de flexibilidad. * Ejercicios de coordinación.	Uso de la escalera de coordinación alternando el paso por la misma, ejecutando distintos ejercicios. Velocidad y juego de 3 en raya	Escalera de coordinación cuadrado balón de fútbol cancha de fútbol silbato
Estiramiento	10´	Ejercicios de estiramiento	Se realiza estiramiento para aflojar los músculos de todo el trabajo realizado	cancha de fútbol

Fuente: Autor

Tabla 5. Plan de entrenamiento diario - viernes

PLAN DE ENTRENAMIENTO DIARIO - VIERNES

ACTIVIDAD	TIEMPO	EJERCICIO	OBJETIVO	MATERIALES
Calentamiento	10´	* Entrada en calor * Movimientos articulares y de coordinación	* Trabajo de trote alrededor de la cancha, elongación corta y movimientos articulares para activar al músculo.	cancha de fútbol balón de fútbol
Trabajo de técnica	15´	* Conducción a través de conos. * Técnica de golpeo en pases y pelota parada.	Trabajo en parejas, un estudiante conduce a través de los conos ida y vuelta primero despacio hasta aprender a controlar el balón y luego más rápido y se alternan. Ensayo de golpe al balón para pase, para tiro de esquina o en cobro de centros o falta directa.	balón de fútbol cancha de fútbol cronómetro silbato Conos
Trabajo de táctica	15´	* Trabajo de salida en ataque * Juegos con 3 grupos en cancha con transiciones * Partido de fútbol	Se trabaja en trena la salida del campo propio al campo rival finalizando con tiros al arco. Se divide tres grupos y se juega entre dos mientras el otro espera pasada la mitad de cancha, los equipos se enfrentan el equipo que ataca debe hacer 10 pases antes de pasar la mitad de cancha y atacar al otro equipo, el que defiende debe quitar la pelota y pasar la mitad de cancha para atacar al otro lado.	balón de fútbol chalecos cancha de fútbol Cronómetro Silbato

Trabajo físico	10´	* Ejercicios de resistencia y potencia.	Se trabaja en estaciones, por tiempo: E1: abdomen; E2: flexiones de brazos; E3: saltos rodilla al pecho; E4: burpees; E5: sentadillas. Se trabaja intervalos durante 3 minutos de forma progresiva.	Escalera de coordinación cuadrado balón de fútbol cancha de fútbol silbato
Estiramiento	10´	Ejercicios de estiramiento	Se realiza estiramiento para aflojar los músculos de todo el trabajo realizado	cancha de fútbol

Fuente: Autor

Al finalizar la aplicación del programa, se volvió a tomar las medidas antropométricas, generando nuevas medidas IMC, obteniendo únicamente 10 personas con sobrepeso, pero con valores ya en el límite de lo normal.

Se generó una reducción de grasa en 20 estudiantes, de los 32 que fue la muestra, disminuyendo considerablemente la grasa en los estudiantes y generando un hábito en la práctica deportiva.

CONCLUSIONES

Mediante la ejecución de esta investigación se pudo determinar que la aplicación de un programa de fútbol formativo guiado y específico, sirvió de forma idónea para la masificación del deporte, para la mejora de la salud de los estudiantes al reducir el número de adolescentes con sobrepeso, se eliminó el sedentarismo, que es un mal que aqueja a nuestra sociedad en general.

Durante el tiempo de la investigación se conversó con los padres de familia de los estudiantes seleccionados, indicándoles que se iba a ejecutar un plan para los que tenían problema de salud como es el sobrepeso, se pidió la colaboración para que la alimentación sea más balanceada con menos carbohidratos y el número exacto de nutrientes y vegetales para que los estudiantes puedan realizar un trabajo integral que al final rindió frutos; en este contexto se debe destacar que el apoyo de los padres de familia y la predisposición de los estudiantes fue fundamental para la obtención de los resultados encontrados.

Considerando que las medidas de grasa a través del IMC son diferentes para niños, adolescentes y adultos, se obtuvo un 19,87% de muestra con niveles de sobrepeso, de una población escolar de 161 estudiantes, lo que genera preocupación porque este problema puede desencadenar en enfermedades como la diabetes I, problemas cardiovasculares entre otros.

Aplicar un programa deportivo enfocado en las necesidades de los estudiantes, se debe convertir en una prioridad a corto plazo en la institución, generando la activación del alumno, aportando en la salud y en la mejora motora de los estudiantes, así como crear un ambiente óptimo para la enseñanza-aprendizaje.

El programa de fútbol formativo realizado en este estudio generó la mejora en las destrezas de la práctica deportiva de los alumnos, estableciendo una base para obtener a los mejores deportistas en estos cursos para futuras selecciones de fútbol en representación de la institución.

La aplicación de este no consideró gastos para la institución, por lo cual es favorable su aplicación, lo que se debe contemplar es la posibilidad de incluirlo dentro de la materia de la enseñanza de educación física, variando el tipo de deporte en cada año lectivo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Achour-Junior, A. (1999). *Bases para ejercicios de alongamiento relacionado con a saúde e no desempenho atlético*. Sao Paulo: Phorte Editora.

Comercio, E. (12 de Enero de 2020). Obesidad en escolares sigue en aumento. *Diario El Comercio*.

De Onis, M. (2015). Valores de Referencia de la Organización Mundial de la Salud. *M.L. Frelut*.

ENSANUT. (2012). *Ecuador en cifras*. Obtenido de Ecuador en cifras: <http://ecuadorencifras.gob.ec>

García Naveira, A. (2016). *El Entrenador-Educador en el Fútbol Formativo: Contexto y Gestión*.

Herrera, M. *Beneficios psicológicos del fútbol base*, EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 161, octubre de 2011.

ASAMBLEA NACIONAL (2012). La ley del Deporte, Educación Física y Recreación.

Machado, K. Gil, P., Ramos, I., Pérez, C. *Archivos de Pediatría*, vol.89 supl.1 Montevideo, jun. 2018.

Matveev, L. (1985). *Fundamentos del Entrenamiento*. Moscú: Moscú grebnoj sport.

OMS. (marzo de 2020). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: Organización Mundial de la Salud

Segura, C. La enseñanza en el fútbol formativo, SlideShare, 2014

UNESCO. (2016). Herramientas para la formulación de Proyectos. *Cartolan E.I.R.L.*

UNESCO. (marzo de 2020). *Organización de las Naciones Unidas para la Educación UNESCO*. Obtenido de UNESCO: <https://es.unesco.org/covid19/globaleducationcoalition>.

Vegas Haro, G. (2006). *Metodología de enseñanza basada en la implicación cognitiva del jugador de fútbol base*, Universidad de Granada Ed.

Villar, A. (1987). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid: Gymnos.

