

Lúdica y tiempo libre: una apuesta para combatir el sedentarismo en los jóvenes

Trabajo de grado como requisito para obtener Especialista en Pedagogía de la Lúdica,

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Fundación Universitaria Los libertadores

Hernando Alfonso Gómez Álvarez

Marzo, 2020

RESUMEN

El Trabajo de grado titulado “**Lúdica y tiempo libre: una apuesta para combatir el sedentarismo en los jóvenes**”, parte del sedentarismo como problema fundamental del mundo contemporáneo, que se asocia al ocio, el confort y la tecnología. El sedentarismo tiene graves repercusiones en la salud humana y, en este caso, en la salud de los jóvenes de décimo grado de la institución educativa.

El sedentarismo es un problema de salud social contemporáneo que afecta también a las escuelas.

En el proyecto se buscó el diseño de estrategias pedagógicas para la prevención y control del sedentarismo ajustadas a las condiciones del entorno y las necesidades del medio, para ser aplicadas en la institución; y se justifica por la importancia del desarrollo de una educación integral que enfrente especialmente los graves problemas contemporáneos que afectan la juventud, en este caso el sedentarismo combinado con el uso de tecnología, que cada vez más impide el movimiento, la lúdica y la recreación asociada al movimiento.

Es importante la práctica educativa, especialmente asociada a la educación física, porque desde esta área se pueden generar procesos transversales para mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Desde este punto de vista el proyecto se fundamenta en la visión teórica de la educación física y de la lúdica y busca beneficiar inicialmente a los estudiantes de grado decimo de la institución y a largo plazo a todos los estudiantes del colegio, para replicarse en otras instituciones educativas de la ciudad, como un modelo demostrativo.

Palabras clave. Sedentarismo, proyecto educativo, recreación, lúdica.

ABSTRACT

Degree work entitled “Design teaching strategies in the prevention and control of physical inactivity in 10th grade of School Policarpa Salavarrieta, Monteria”, Part of sedentary lifestyles as a fundamental problem of the contemporary world, which is associated with leisure, comfort and technology. Sedentary lifestyle has serious impacts on human health and, in this case, the health of young people of tenth grade school.

A sedentary lifestyle is a contemporary social health problem that also affects schools.

In the project design teaching strategies for the prevention and control of physical inactivity, teaching strategies adjusted to the environmental conditions and the needs of the environment, to be applied in the institution sought; and is justified by the importance of developing a comprehensive education that faces particularly serious contemporaneous problems affecting youth, in this case the combined sedentary lifestyle with the use of technology, which increasingly prevents movement, the leisure and recreation associated movement.

Educational practice is important, especially related to physical education, because from this area can be generated transverse processes to improve the quality of life of students.

From this point of view the project is based on the theoretical vision of physical education and recreational and seeks initially benefit sophomores of long-term institution for all college students, to replicate in other educational institutions city, as a demonstration model.

Keywords. Sedentary lifestyle, educational project, recreation, leisure

Lúdica y tiempo libre: una apuesta para combatir el sedentarismo en los jóvenes

El mundo de hoy se encuentra inmerso en una sociedad de consumo, donde ver televisión, el uso del celular, entrar a internet, el uso de los videojuegos, las compras y pagos a través de la red, el uso las escalera eléctricas y de los ascensores entre otros son las actividades regulares que se realizan hoy en día, dejando de lado al ejercicio físico y todos sus beneficios, además del alto consumo de carbohidratos, bebidas azucaradas, golosinas y comidas rápidas, las cuales presentan exceso de grasas y calorías conviviremos en una sociedad donde las enfermedades producidas por el sedentarismo

Esta realidad la viven nuestros niños y jóvenes quienes el sedentarismo y el mundo moderno les ocasionan deterioro potencial de su salud, ocasionando el aumento de la obesidad en infantes y jóvenes, quienes proporcionalmente adquieren enfermedades producto de sus hábitos inadecuados.

Este hecho también se hace evidente en la comunidad educativa de la Institución educativa Policarpa Salavarrieta de la ciudad de Montería, especialmente en los estudiantes de grado decimo, razón por la cual se plantea el siguiente interrogante

¿Se pueden prevenir y controlar los riesgos del sedentarismo, a partir del diseño pedagógico y la aplicación de estrategias físicas en las estudiantes de grado décimo de la I.E. Policarpa Salavarrieta?

Partiendo de este interrogante se hace necesario el diseño de estrategias pedagógicas para la prevención y el control del sedentarismo en la IE Policarpa Salavarrieta, como estrategia que coadyuve al mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes de la institución educativa

En este sentido este proyecto se justifica por la importancia del desarrollo de una educación integral que enfrente especialmente los graves problemas contemporáneos que afectan la juventud, en este caso el sedentarismo, que cada vez más impide el movimiento, la lúdica y la recreación asociada al movimiento.

Es importante que la práctica educativa, asociada a la educación física, genere procesos transversales para el mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes.

Desde este punto de vista el proyecto se fundamenta en la visión teórica de la educación física y de la lúdica y busca beneficiar inicialmente a los estudiantes de grado decimo de la institución y a largo plazo a todos los estudiantes del colegio, para replicarse en otras instituciones educativas de la ciudad, como un modelo demostrativo.

Este proyecto se fundamenta en los principios básicos del área de Educación Física, la Recreación y Deporte, debido a la transformación y las exigencias que el mundo moderno y la sociedad hacen a la educación, como factor de cambio en pro de una vida y un futuro mejor.

En Colombia estas orientaciones se rigen a partir de la Ley 115 de 1994 o ley general de educación y sus normas reglamentarias generando cambios sustanciales en las formas de pensar y actuar para direccionar el camino hacia la formación integral.

En este sentido y para optimizar las acciones desarrolladas desde el área de educación física, el Ministerio de Educación Nacional a través de la resolución 2343 de 1996 conceptualiza las dimensiones corporal y lúdica y construye los lineamientos curriculares ofreciendo a los docentes de esta área una ruta para la planificación y ejecución de su trabajo en el aula.

De acuerdo con la Ley 115 de 1994, en su artículo 23 contempla la obligatoriedad del área de educación física, recreación y deportes debido a su importancia y trascendencia en la labor educativa

(MEN, 1994)

El área de educación física, recreación y deporte, realiza aportes significativos a la formación integral de los estudiantes, debido a su carácter lúdico, recreativo y extramural coadyuvando en diferentes situaciones que afectan a la comunidad estudiantil; problemas relacionados con la autoestima, los hábitos inadecuados de salud y el sedentarismo se contrarrestan a través de las acciones formativas que fundamentan el desarrollo del área de educación física.

Desde un punto de vista integrador, el área se concibe, como unidad, como proceso permanente de formación personal y social, cuya esencia es el sentido pedagógico en función del desarrollo humano. No se trata de un currículo que comprenda de manera aislada el deporte y la recreación pues desde el punto de vista educativo, ellos son pilares y se integran en la educación física. A ella corresponde ubicarlos unas veces como medios, otras como fines, otras como prácticas culturales. Por lo tanto cuando se habla de educación física, desde la perspectiva de formación humana y social, están contenidos el deporte y la recreación, si bien cada uno puede jugar funciones distintas en el proceso de formación. Mientras que la recreación es un principio esencial, permanente y fundante de la educación física, el deporte es una práctica cultural que puede caracterizarse como medio o como fin, de acuerdo con el contexto y el significado educativo que se le asigne. El énfasis en los procesos de formación y el desarrollo de competencias, asigna al deporte, la recreación, el juego, la gimnasia y otras manifestaciones de la cultura física el carácter

de prácticas culturales que pueden ser medios, objetos, actividades o fines de la acción educativa en donde la multiplicidad y la interrelación son constantes.

(MEN, 2000)

A través del tiempo la educación física ha cambiado su objeto: “originalmente, en los tiempos antiguos, la Educación Física, consistía en gimnasia para aumentar la fuerza, agilidad, flexibilidad y resistencia. Los griegos consideraban al cuerpo humano como un templo que encerraba el cerebro y el alma, y la gimnasia era un medio para mantener la salud y funcionalidad del cuerpo (Ramirez, 2011, p. 23).

Posteriormente, se abandonaba la gimnasia estructurada y los ejercicios corporales en favor de los deportes.

Hoy en día los juegos que fomentan la competición y estimulan la conducta deportiva se usan a menudo como medio para posibilitar a los estudiantes la comprensión y la práctica de las habilidades físicas de modo que eleven su nivel de salud y bienestar. También requieren la cooperación entre los miembros para aprender y se consideran adecuados para potenciar las habilidades del trabajo en equipo y una parte muy importante de la educación.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) considera los programas de Educación Física como una parte importante de su misión y discrimina los siguientes enfoques históricos básicos:

El enfoque militar (1940): en este enfoque el docente actúa como conductor directo y único de la clase, se fundamenta en la uniformidad de movimientos, Marchas y evoluciones, ejercicios de orden y control, rigidez para el trabajo.

El enfoque deportivo (1970): en este enfoque prima el desarrollo y Trabajo de fundamentos deportivos y se auxilia de los juegos pre deportivos, su finalidad es la competencia y la detección de talentos deportivos.

El enfoque psicomotriz (1974): este enfoque surge a partir de un trabajo terapéutico y se integra a la teoría de la Educación Física, relación indisociable entre el desarrollo psíquico y motor, además se encuentra estructurado por objetivos y unidades, el enfoque psicomotriz centra su trabajo sobre el equilibrio y la coordinación óculo-manual y óculo-pedica.

El enfoque orgánico funcional (1988): este enfoque busca el trabajo coordinado entre órganos, aparatos y sistemas, utilizando las habilidades físicas como eje rector y principal componente generador de cualquier dinámica del ser humano, utiliza actividades de apoyo, permanentes y complementarias. El enfoque orgánico funcional se relaciona directamente con el sedentarismo ya que se busca el fortalecimiento de las capacidades físicas a través de actividades y métodos que propendan al fortalecimiento de la salud y la calidad de vida.

En este sentido y dadas las características y particularidades de esta investigación, el tema que orienta y fundamenta este estudio el sedentarismo, ya que se relaciona principalmente con las formas modernas de vida.

La organización mundial de la salud en el año 2002 lo definió como la poca agitación o movimiento. En términos de gasto energético se considera una persona sedentaria cuando en sus actividades cotidianas no gasta un 10% de la energía que gasta en reposo.

Autores como Varela, Duarte, Salazar, Lema, & Tamayo (2011), afirman que, uno de los problemas mundiales más importantes es el sedentarismo debido a sus afectaciones sobre la salud. En este sentido es labor del docente de educación física propender por mitigar esta problemática, desarrollando en los estudiantes acciones formativas y de mantenimiento de la salud y la calidad de vida

En América latina tres cuartos de la población tiene un estilo de vida sedentario, esto aumenta a medida que avanza la edad.

El sedentarismo físico también se conoce como la carencia de actividad física fuerte como el deporte, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardíacas y sociales. El sedentarismo físico se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades cerebrales. Asimismo, como consecuencia del sedentarismo físico aparece la obesidad que es un problema preocupante en los países desarrollados, al igual que el sedentarismo.

Las consecuencias pueden ser muchas, pero las más notables pueden ser las siguientes:

Propensión a la obesidad: la persona sedentaria no quema las grasas que consume y estas son almacenadas en áreas como el abdomen, lo que aumenta su volumen. Contrariamente a lo que se piensa, que reduciendo la cantidad de alimentos con las dietas se reduce el volumen de grasas, las dietas sin un régimen deportivo lo único que hacen es activar dichos "almacenes de grasa". Una dieta sin deporte está condenada al fracaso.

Debilitamiento óseo: la carencia de actividad física hace que los huesos pierdan fuerza y se debiliten, lo que abre el camino a enfermedades óseas como la osteoporosis que es que los huesos dejan de ser compactos y debilitan la estructura humana.

Cansancio inmediato ante cualquier actividad que requiera esfuerzo físico como subir escaleras, tener relaciones, caminar, levantar objetos o correr: el aumento del volumen de grasas en el organismo implica también el colesterol en el cual las arterias y venas se vuelven también almacenes de grasas inutilizadas, lo que hace que el flujo sanguíneo hacia el corazón sea menor y por lo tanto tenga que hacer un doble esfuerzo. De esto vienen los problemas cardiacos y las fatigas ante cualquier esfuerzo, Menstruación a temprana edad, Problemas de espalda que generan dolores frecuentes y Propensión a desgarros musculares.

El sedentarismo también es considerado como la falta de actividad física regular definida como: Menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana.

Partiendo de la idea anterior surge el siguiente interrogante:

¿Cuál es entonces la actividad física recomendada para evitar el sedentarismo?

En este sentido, Pintanel & Capdevila (1999) recomiendan practicar actividad física moderada, no competitiva, donde prime el disfrute la lúdica y la recreación. Este tipo de actividad es la mas acorde para motivar a las personas sedentarias dado su alto contenido de participación y regocijo por la actividad.

El sedentarismo hace más propensas a las personas a enfermar y adquirir más tempranamente signos de envejecimiento. A la vez, este estilo de vida en "cámara lenta" conduce al sobrepeso, potenciando las posibilidades de morbilidad y mortalidad en el hombre. Si bien todo ello es un obstáculo en la salud de las personas jóvenes y en edad

productiva, más complicado es el cuadro desde que se ha alcanzado una expectativa de vida promedio de 85 años.

El sedentarismo es entonces una forma de vida que va en contra de la vida misma del ser humano. Al llevar una vida físicamente activa se producen numerosos cambios que resultan benéficos tanto para la parte física como para la parte psicológica y por ende para la salud:

Algunos de estos beneficios son:

Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares.

Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.

Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL).

Disminuye el riesgo de padecer Diabetes no insulino dependiente.

Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer (colon, mama).

Mejora el control del peso corporal.

El ejercicio físico se define como una actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física.

Se entiende por actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos. De este movimiento resulta un gasto energético que se suma al del gasto del metabolismo basal. Hablamos de deporte cuando la actividad es reglada y competitiva.

Una persona en buena forma física es la que se desenvuelve diariamente con vigor y diligencia, sin fatiga excesiva y con energía para hacer actividades.

La falta de ejercicio o sedentarismo disminuye la capacidad de adaptación a la actividad física posterior cayendo así en un círculo vicioso. A su vez, la proporción de grasa es cada vez mayor en relación con los demás tejidos, aunque no necesariamente haya aumentado de peso, debido a la disminución de la masa muscular.

Si una persona que realiza un trabajo sedentario (como estar sentado frente a una computadora) corre o camina unos kilómetros sin haber realizado un entrenamiento previo, pasará los días siguientes con dolores y molestias. Lo mismo ocurre cuando se comienza a practicar una actividad física (Medina, 2010)

El sedentarismo acarrea también disfunciones orgánicas: estreñimientos, várices, propensión a la inflamación de los órganos abdominales (provocada por distensión de los músculos debilitados de la pared abdominal), sensación de fatiga.

Muchos dolores de espalda que no tienen origen en traumatismos o enfermedades se deben a la debilidad de los músculos de esa zona, que se contractura de forma casi permanente. A menudo, el simple esfuerzo de mantener erguida la espalda representa para el sedentario una exigencia mayor de la que sus músculos son capaces de soportar. (Medina, 2010, P. 22)

Cuando se lleva una vida sedentaria, el esqueleto se vuelve frágil y débil y pierde paulatinamente su aptitud para cumplir funciones más allá de los movimientos rutinarios. Medina plantea que el hueso, “contrariamente a lo que se cree, es un tejido muy activo: a lo largo de toda su vida modifica su estructura interna según los requerimientos de resistencia y tensiones a los que se ve sometido” (Medina, 2010, P. 31).

Los hábitos de vida inadecuados (consumo excesivo de grasas, azúcares, alcohol y tabaco) acompañados de la falta de actividad física saludable propenden al desarrollo de múltiples enfermedades caracterizadas por el aumento de la presión arterial, la obesidad y la diabetes

Estos hábitos de vida afectan la calidad de vida de las personas, su salud e incluso las relaciones interpersonales.

Por su parte, el colectivo de investigadores UDS (2011) afirma que, aunque el ejercicio regular no cura todas las enfermedades este fomenta y mejora la capacidad respiratoria, la flexibilidad, la fuerza, la velocidad y la agilidad; además mejora la capacidad de trabajo, la autoestima y la prevención de enfermedades adquiridas por el sedentarismo. Es entonces la actividad sirve como una poderosa herramienta que mejora la condición física, la salud y la vida.

En el sedentarismo donde prima la no realización de ejercicio físico, sin embargo es un factor que se puede modificar, parte del cambio de estilo de vida del individuo, variando hábitos adquiridos. En la escuela la labor del docente de educación física debe ser intervenir ante la identificación del sedentarismo debido al riesgo potencial que implica en la calidad de vida y en la salud de los estudiantes

En el mundo cada año mueren 5,1 millones de personas por el consumo de tabaco. Otros tres millones mueren por enfermedades asociadas a la ingesta excesiva de alcohol y 2,8 millones, por causas atribuibles al sobrepeso y la obesidad. Son estas cifras las que han llevado a grandes campañas de concientización y preocupación por parte de las autoridades de salud a nivel mundial, regional y en cada uno de los países. Sin embargo, sobre el sedentarismo, que mata todos los años a 5,3 millones de personas en el mundo, no existe el mismo nivel de conocimiento ni de preocupación.

(Yañez, 2015, P. 45).

En Chile, el 82,7% de la población se declara sedentaria, según la Encuesta Nacional 2012 de Hábitos de Actividad Física y Deportes en la Población Chilena de 18 años y más realizada por la U. de Concepción.

La falta de actividad física está relacionada con la mayoría de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles y son un factor de riesgo para el cáncer, la diabetes, enfermedades asociadas al corazón y a los accidentes cerebrovasculares.

El Colegio Americano de Medicina Deportiva recomienda que el ejercicio sea parte del tratamiento de todas estas enfermedades y que la falta de él, se considere una enfermedad. ¿Por qué? Al realizar ejercicio se mejora el metabolismo de la glucosa, porque la actividad muscular que se produce ayuda a que el azúcar de las comidas ingrese a las células. También se gastan más energía, por lo que se disminuye la acumulación de grasas que más tarde podrían favorecer la presencia de coágulos, hígado graso, altos niveles de colesterol en la sangre” (Yañez, 2015, P. 27).

A nivel nacional autores como Vidarte, Vélez, & José (2012), realizan un importante análisis de el sedentarismo y las enfermedades crónicas que ocasionan en este grupo poblacional. Dada la complejidad del sedentarismo y su relación con otros hábitos poco saludables, la actividad física debe ser la alternativa que fundamente soluciones para mejorar la salud y la vida.

En el trabajo de grado para optar el título de Especialista en Pedagogía de la Recreación Ecológica, realizado por (Bolaños, 2007) titulado “EL PROBLEMA DEL SEDENTARISMO EN LA VEREDA LA CASTELLANA DEL MUNICIPIO DE VILLAGARZÓN” tiene como objetivo direccionar actividades para combatir el sedentarismo en el municipio de Villagarzón en el putumayo.

En la institución educativa Policarpa Salavarrieta se observa apatía en la mayor parte de las alumnas del grado 10 “A” estos hechos se evidencian al momento de realizar actividades físicas, donde priman las excusas y el poco interés por la realización de ejercicios y actividad física, este hecho además es una constante en su rutina diaria ya que tampoco realizan actividad física en sus hogares y manifiestan que presentan una alimentación donde abunda el alto consumo de carbohidratos, azúcares y grasas saturadas,

Cabe resaltar que aunque la mayoría de las estudiantes son conocedoras de que el sedentarismo contribuye a acentuar los efectos de otros factores de riesgo como la obesidad, la hipertensión o el colesterol, y que por el contrario, está demostrado que la actividad física y el ejercicio, colaboran tanto en el mantenimiento del peso como en el control de las cifras de tensión arterial y colesterol, no se motivan a desarrollar ningún tipo de actividad física.

Autores como Tovar, Gutiérrez, Ibáñez, & Felipe (2008) afirman que, el sedentarismo es la base para la obesidad y esta se relaciona directamente con el poco tiempo para la realización de actividad física debido a que el tiempo se utiliza en actividades sedentarias.

En este sentido se hace necesario el diseño de estrategias pedagógicas en la prevención y el control del sedentarismo para que estas estudiantes puedan mejorar sus hábitos de salud y su calidad de vida a través de actividades que promuevan ejercicio físico, la recreación y las actividades lúdicas.

El tipo de investigación que se abordara para el desarrollo del proyecto es cualitativo, ya que tiene en cuenta actividades generadas desde las diferentes actividades por los sujetos involucrados en la investigación. En este caso las cualidades de los aspectos

relacionados con la motricidad y el movimiento de los estudiantes, a partir de diversos procesos.

El grupo investigador tomo como línea de investigación la pedagogía didáctica e infancia, para abordar la investigación.

A través de la investigación cuantitativa, se opta por un enfoque descriptivo, que muestra una visión de acontecimientos, describe situaciones, determina fenómeno y busca detallar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades. Además propicia la reflexión, el análisis y el estudio profundo sobre una situación relevante. Las técnicas están articuladas al proceso de descripción, interpretación, mediante la observación

La observación es un proceso cuya función primera e inmediata es recoger información sobre el objeto que se toma en consideración. Esta información recogida implica una actividad de codificación: la información bruta seleccionada se traduce mediante un código para ser transmitida a alguien (Postic & Ketele, 1988, P.17).

El investigador observa los fenómenos tal y como ocurren naturalmente y se sumerge en él a través de una propuesta de intervención.

En este sentido, y teniendo en cuenta el tiempo en el cual se debe desarrollar la propuesta investigativa, se observa que el enfoque se ajusta a los intereses del proyecto, lo hace interesante en la medida en que todo se hace de forma conjunta y de cierta manera rápida.

El desarrollo de la intervención ayuda a generar un cambio de mentalidad en la Institución, y a la vez promueve el conocimiento y una mayor integración entre los participantes del proyecto, que en este caso serían un número considerable de la población.

En consecuencia se proyecta una investigación cualitativa y descriptiva, que tiene como objeto de estudio la comunidad de estudiantes décimo grado de la I.E Policarpa Salavarrieta de Montería, 100 estudiantes de dos cursos: 49 niñas y 51 varones; con edades entre los 15 y los 17 años, todos de hogares de estratos 1 y 2 de los barrios aledaños. Para la investigación se utilizó una encuesta. Este procedimiento se utiliza para recolectar información mediante la opinión de sujetos (Hernández, Fernández, & Baptista, 1997)

Se utilizó la encuesta con preguntas cerradas para obtener la información pertinente. Se puede definir la encuesta, siguiendo a García Ferrando (2016) como «una técnica que utiliza un conjunto de procedimientos estandarizados de investigación mediante los cuales se recoge y analiza una serie de datos de una muestra de casos representativa de una población o universo más amplio, del que se pretende explorar, describir, predecir y/o explicar una serie de características»

Estrategia lúdica y deportiva para incentivar la actividad física en los estudiantes de la IE. Policarpa

La estrategia de intervención se tituló “Estrategia lúdica y deportiva para incentivar la actividad física en los estudiantes de la IE. Policarpa” y parte del sedentarismo como problema fundamental del mundo contemporáneo y de la institución educativa en particular, especialmente en la educación media, para este caso en el décimo grado. Es un proyecto que busca desde la escuela y a través de acciones pedagógicas enfrentar graves problemas que afectan la salud de los estudiantes.

Al ver la apatía por parte de la comunidad educativa de la institución educativa Policarpa Salavarieta para realizar actividades físicas y ver cómo crece el problema del sedentarismo, nace la preocupación por parte del grupo investigador y propone el programa “Estrategia lúdica y deportiva para incentivar la actividad física en los estudiantes de la IE. Policarpa” como estrategia para combatir este flagelo.

Estrategia lúdica y deportiva para incentivar la actividad física en los estudiantes de la IE. Policarpa

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	TIEMPO	OBJETIVO	RECURSO	PROCEDIMIENTO	RESPONSABLES
CLUB DEL ORIENTE	2 HORAS SEMANELES	Utilizar las artes marciales como el taekwondo y el yoga como medio para la sana utilización del tiempo libre y control del sedentarismo en los estudiantes del colegio Policarpa	Tatami Paletas de velocidad Samba Colchonetas	Utilización de deporte y doctrinas orientales que permiten fortalecer una cultura del cuidado del cuerpo, utilizando como base las poomse. defensa y ataque ejecutado en una línea de movimiento imaginarios mostrando la esencia del taekwondo. Yoga. Conjunto de técnicas de concentración que mejoran el control físico (clases magistrales)	Área de educación física. Comité de tiempo libre

CLUB DE CALISTENIA	6 HORAS SEMANALES	Utilizar la calistenia como método de entrenamiento que nos permita desarrollar las cualidades físicas básicas de nuestros alumnos mejorando su postura y resistencia y de esta manera combatir el sedentarismo	Barras fijas Colchonetas Paralelas Escaleras Cuerdas	Sistema de ejercicio con el peso corporal. Los ejercicios realizados en calistenia se dividen en básicos, estáticos y dinámicos. También se utiliza la calistenia colectiva. Trabajo en equipo utilizando el peso corporal (trabajo cooperativo)	Área de educación física. Comité de tiempo libre Instructor
HANDBALL CLUB	TRES SECCIONES SEMANALES DE 2 HORAS CADA UNA	Brindar herramientas para la sana utilización del tiempo libre y el control del	Balones Porterías Pitos Cronómetros Aros Llantas	Programación de entrenamientos 3 veces a la semana desarrollando la parte física general, la parte de	Club deportivo de la institución Área de educación física

		sedentarismo utilizando el balonmano como herramienta		fundamentación técnica y táctica. Participación en Encuentros amistosos y torneos intercolegiados	
RECREOS LUDICOS ACTIVOS	Y 5 veces a la semana 40 minutos diarios	Utilizar los descansos con actividades lúdicas y recreativas que le permitan a los alumnos estar en movimiento	Canchas múltiples Mesas de tenis Cancha de futbol tenis Gimnasio saludable	Se establecen diferentes estaciones en el área de la institución donde se realizaran actividades jugadas de baloncesto, voleibol, tenis de mesa y futbol tenis	Área de educación física Coordinador de disciplina Comité de tiempo libre
EXPRESION RITMO	Y 2 HORAS SEMANELES	Brindar alternativas dancísticas que le permitan a los alumnos desarrollar su expresión corporal y	Salón de espejos Sonido	Desarrollar actividades de porrismo y bailes folclóricos típicos de la región	Área de artística Área de educación física Comité de tiempo libre

		adquirir hábitos y estilo de vida saludable.			
PLAN DE CUIDADO INDIVIDUAL (RUTINAS)	3 VECES A LAS SEMANA 6 HORAS	Implementar planes individuales de entrenamiento físico general en los alumnos de grado decimo de la institución educativa Policarpa	Cuerdas Balones medicinales Colchonetas Conos Mancuernas Trx Llantas	Se desarrollarán rutinas de entrenamiento físico con diferentes niveles de intensidad de acuerdo a la condición de cada estudiante. Estas iran del nivel 1 al nivel 5 y deberá ser conseguido en un tiempo de 5 meses. Rutina 1: gladeador Rutina 2: Superman Rutina 3: flash Rutina 4:wolverine Rutina 5: spartacus	Área de educación física Profesor del curso
TORNEOS INTRAMURALES (EL COLOR DE LA ALEGRIA)	6 HORAS SEMANAL	Brindar espacios para la utilización del tiempo	Balones Pitos Cronómetros Red de	Se desarrollaran torneos de acuerdo a la edad en disciplinas como baloncesto,	Comité de tiempo Área de educación física

		libre a través de la práctica deportiva integrando a la comunidad	distintos deportes Petos	futbol sala y balón mano	
--	--	---	--------------------------------	-----------------------------	--

Fuente: Gomez, H. 2019

Conclusiones y recomendaciones

Teniendo en cuenta los objetivos planteados al inicio de esta propuesta, como también el marco teórico y los resultados obtenidos a través de la aplicación de los instrumentos de recolección de la información se llega a las siguientes conclusiones:

Se determinó que un alto porcentaje de los estudiantes presenta problema de sedentarismo lo cual se puede interpretar en parte, por la influencia cultural y contextual, que orienta el tiempo libre sobre todo a las redes sociales y los medios masivos de comunicación, en especial la televisión. Las consecuencias de esta situación la exposición a múltiples factores de riesgo para la salud en especial el sobrepeso, entre otras.

A través de diferentes estrategias lúdicas y deportivas, se lograron realizaron con los estudiantes que participaron en este proceso investigativo, motivándoles al aprovechamiento del tiempo libre para el ejercicio. El resultado en la población estudiantil tuvo un impacto muy positivo logrando incluso que otros grupos de estudiantes de la institución se interesaran participar en los diferentes eventos lúdicos y deportivos que se realizaron.

Los humanos somos seres que desde que nacemos poseemos grandes potenciales creativos y en la edad de preescolar, es donde se debe aprovechar al máximo el potencial de aprendizaje que los niños tienen; ya que están motivados por su sed de aprender, lo cual da espacio al desarrollo y fortalecimiento de su dimensión cognitiva y su psicomotricidad, de ahí parte la importancia que hemos querido darle a esta propuesta; con la cual se pretende brindar a los estudiantes herramientas para seguir su propio viaje en la vía del aprendizaje, a través de procesos para mejorar el nivel de vida.

La estrategia lúdica y deportiva fue una es una propuesta educativa transversal con tiempos específicos, para ser aplicado con los estudiantes de décimo grado, como actividades complementarias y lúdicas.

Se busca que desde la educación física se generen actividades y estrategias lúdicas y deportivas con el fin de fomentar nuevas actitudes de vida.

Con lo realizado en la investigación se recomienda al colegio ampliar los talleres y actividades con la vinculación progresiva de toda la comunidad educativa, además crear espacios que propicien y estimulen la realización de actividades físicas que ayuden a disminuir la gran cantidad de personas sedentarias que actualmente tiene el colegio.

Referencias bibliográficas

Angel, L. F. (2014). *El sedentarismo en el IDPAC*. Recuperado el 2016, de 200.93.163.76:8080/moodledata/422/moddata/.../sedentarismo_1.docx

García M, Alvira F (2016}5) El análisis de la realidad social. Instrumentos de Investigación. Madrid: Alianza Universidad Textos, 1993; p. 141-70.

Bolaños, D. (2007). *El problema del sedentarismo en la Vereda La Castellana del Municipio de Villagarzón*. Fundación Universitaria los Libertadores.

Comision mujer y deporte España. Comité Olímpico Español. (25 de Julio de 2005). *Sedentarismo es sinonimo de deterioro*. Recuperado el 2016, de http://www.mujerydeporte.org/articulos/ver_articulo.asp?Id_noticia=21&Titulo_not=Sedentarismo+es+sin%F3nimo+de+deterioro

FundacionEspañola del Corazon . (2012). *Falta de ejercicio- sedentarismo*. Recuperado el 2016, de <http://www.fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/falta-ejercicio-sedentarismo.html>

Guia educativa. (2016). *IE Policarpa Salavarrieta*. Recuperado el 2016, de <http://guia-cordoba.educacionencolombia.com.co/aceleracion-del-aprendizaje/INSTITUCION-EDUCATIVA-POLICARPA-SALAVARRIETA-monteria-cordoba-i991.htm>

Hernández, S. R., Fernández, C. C., & Baptista, P. (1997). Metodología de la Investigación. MacGrawHill.

Jimenez, C. y. (2014). *Recreacion ludica y juego*. Recuperado el 2016, de http://www.ludicacolombia.com/recreacion_ludica_y_juego.html

Madrid Salud (web). (2015). *Sedentarismo y salud*. Recuperado el 2016, de http://www.madridsalud.es/temas/senderismo_salud.php

- Madrid Salud. (2015). *Sedentarismo y salud*. Recuperado el 2016, de http://www.madridsalud.es/temas/sedentarismo_salud.php
- Madrid Salud.com. (2015). *Sedentarismo y salud*. Recuperado el 2016, de http://www.madridsalud.es/temas/sedentarismo_salud.php
- Medina, K. (2010). *Propuesta de un proyecto para la disminucion del sedentarismo basada en la practica de actividades deportivas en edades de 20 a 25 años en la Parroquia de Boconó*. Recuperado el 2016, de Esdeoirtes.com Unidad Educativa Jose Trinidad Colmenares, Boconó. Venezuela: <http://www.efdeportes.com/efd150/proyecto-para-la-disminucion-del-sedentarismo.htm>
- MEN. (1994). *Ley general de educación*. Bogotá.
- MEN. (2000). *Lineamientos curriculares*. Cooperativa magisterio.
- Ministerio de Educacion Nacional. (2003). *Serie lineamientos curriculares*. Recuperado el 2016, de Educacion fisica, recreacion y deporte: http://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-339975_recurso_10.pdf
- Pintanel, M., & Capdevila, L. (1999). Una intervención motivacional para pasar del sedentarismo a la actividad física en mujeres universitarias. *Revista de psicología del deporte*, 8(1), 53-66.
- Postic y Ketele. (1988). *La observacion como proceso*. Mexico: McGraw Hill.
- Ramirez, L. (2011). *Colegio Marco Antonio Carreño Silva*. Recuperado el 2016, de Area de educacion física : <http://edufisica.jimdo.com/grados-2011/ed-fisica-en-el-mundo/>
- Rosario, P. (2001). *Autorregulacion de aprendizaje, una propuesta*. Minho, Brasil: Tesis doctoral. Recuperado el 2015, de Tesis doctoral. Universidad de Minho, Brasil.

- Salud y Bienestar Mexico. (2014). *Salud y bienestar*. Recuperado el 2016, de http://saludybienestar.mex.tl/213698_Salud-Deportiva.html
- Tovar, G., Gutiérrez, J., Ibáñez, M., & Felipe, L. (2008). Sobrepeso, inactividad física y baja condición física en un colegio de Bogotá, Colombia. *Archivos latinoamericanos de nutrición*, 58(3), 265-273.
- UDS, C. d. (2011). *Uds, c. D. I., & carlos-cojedePropuesta de prescripción de ejercicios para la población sedentaria de la universidad deportiva del sur*. San Carlos.
- Varela, M., Duarte, C., Salazar, I., Lema, L., & Tamayo, J. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia:. *Colombia Médica*, 42(3), 269-277.
- Vidarte, J., Vélez, C., & José, P. (2012). Niveles de sedentarismo en población de 18 a 60 años. *Revista salud publica*, 14(3), 417-428.
- Yañez, C. (2015). *Tendencia. Lanzan campaña para luchar contra el sedentarismo*. Recuperado el 2016, de Chile: <http://www.latercera.com/noticia/tendencias/2015/06/659-632394-9-lanzan-campana-para-luchar-contra-el-sedentarismo.shtml>

Anexos. Evidencias fotográficas

Policarpa Salavarrieta.



Anexo 4. Aplicación de actividades pedagógicas para combatir el sedentarismo



