

**Programa de actividades deportivas y recreativas dirigido a niños, niñas y adolescentes en edades de 8 a 16 años desde la Alcaldía municipal de la Cruz Nariño.**



Sebastián Pérez Muñoz

Corporación Universitaria Autónoma del Cauca  
Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades  
Programa de Deporte y Actividad Física  
Popayán – Cauca  
2023

**Programa de actividades deportivas y recreativas dirigido a niños, niñas y adolescentes en edades de 8 a 16 años desde la Alcaldía municipal de la Cruz Nariño.**



Sebastián Pérez Muñoz

Trabajod de Grado modalidad Pasantía para optar el título profesional en Deporte y Actividad Física

Director

Iliana Moreno Hernández

Corporación Universitaria Autónoma del Cauca  
Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades  
Programa de Deporte y Actividad Física  
Popayán – Cauca  
2023

## Nota de Aceptación

Una vez revisado el documento final del trabajo de grado titulado: *Programa de actividades deportivas y recreativas dirigido a niños, niñas y adolescentes en edades de 8 a 16 años desde la Alcaldía municipal de la Cruz Nariño*; realizado por el estudiante Sebastián Pérez Muñoz para optar el título de profesional en Deporte y Actividad Física en la Corporación Universitaria Autónoma del Cauca.



---

**Director.**  
Iliana Moreno Hernández



---

**Jurado 1.**  
Victoria Constain Salazar



---

**Jurado 2.**  
Silvio Andrés Muñoz

Popayán, 2023

## **Dedicatoria**

Dedico mi sustentación de pasantía principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional. A mi madre y mi padre, por ser el pilar más importante, por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional, su bendición a lo largo de mi vida me protege y me lleva por el camino del bien. De igual manera, a mis abuelos quienes con su sabiduría me guiaron para seguir adelante con mis estudios. A mi abuelo Luis, que desde el cielo me ilumina para seguir adelante, sé que a pesar de la distancia física que hoy nos separa, permanece a mi lado en todo momento y aunque nos faltaron muchas cosas por vivir juntos, estoy seguro que este momento hubiera sido para él tan especial como lo es para mí. Y finalmente, a todas las personas que hicieron parte de este proceso tan importante en mi vida, a quienes creyeron en mí y aportaron para que el día de hoy cumpla mis sueños y sea mejor persona.

## **Agradecimientos**

Agradezco a la Alcaldía Municipal de La Cruz Nariño por abrirme las puertas de esta excelente entidad, por el apoyo y confianza que depositaron en mí. Me llevo grandes aprendizajes para mi vida personal y profesional.

A mi asesora Iliana Moreno Hernández, a quien expreso mi más profundo agradecimiento por hacer posible la consolidación de este proyecto; por ser guía y compartir sus conocimientos para convertirme en un profesionalista.

A los niños, niñas y adolescentes vinculados al proyecto, por compartir sus vivencias y realidades, ustedes fueron la columna de mi proyecto, gracias por su apoyo y por hacer de mí una persona íntegra.

## Tabla de Contenido

Resumen.....	10
Abstract.....	11
Introducción .....	12
Capítulo I: Problema de investigación.....	13
1.1. Planteamiento del problema.....	13
1.2. Justificación .....	16
1.3. Objetivos .....	19
1.3.1. Objetivo general.....	19
1.3.2. Objetivos específicos .....	19
Capítulo II: Marco Teórico .....	20
2.1. Antecedentes .....	20
2.2. Antecedentes Internacionales.....	21
2.2.1. Importancia de la promoción de la actividad física en la salud pública .....	21
2.2.2. Salud mental.....	21
2.2.3. Calidad de vida .....	22
2.2.4. Productividad y bienestar en el trabajo.....	23
2.2.5. Reducción de desigualdades en salud.....	24
2.2.6. Fomento de estilo de vida saludable .....	25
2.2.7. Beneficios psicológicos del deporte en la juventud.....	26
2.2.8. Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030 - más personas activas para un mundo más sano.....	27
2.2.9. Proyecto de Unicef: la actividad física en niños, niñas y adolescentes. prácticas necesarias para la vida .....	29
2.2.10. Acciones, programas, proyectos y políticas para disminuir el sedentarismo y promover el ejercicio en los niños en México .....	29
2.3. Antecedentes Nacionales .....	31
2.3.1. Proyecto caracterización de la población infantil y adolescente para el programa de actividades deportivas y recreativas en la Institución Educativa Ciudadela Nuevo Occidente del corregimiento San Cristóbal en Medellín. ....	31
2.3.2. Plan Nacional de Recreación: estilos de vida de recreación 2020-2026 .....	32

2.3.3. El proyecto goles por la paz en Colombia y Filipinas: un acercamiento al uso de los deportes y los juegos cooperativos para la paz .....	32
2.4. Antecedentes Locales.....	33
2.5. Bases Teóricas.....	34
2.5.1. Cuerpo.....	34
2.5.2. Movimiento corporal .....	35
2.5.3. Respiración .....	36
2.5.4. Estilos de vida saludable.....	37
2.5.5. Deporte.....	37
2.5.6. Recreación.....	39
2.5.7. Pedagogía del movimiento.....	39
Capítulo III: Metodología .....	42
3.1. FASE I - Acercamiento a la comunidad, exploración y diagnóstico .....	42
3.2. FASE II - Acompañamiento / implementación.....	43
3.3. FASE III - Análisis-Evaluación/ sistematización-Presentación de informe final: .....	44
3.3.1. A manera de evaluación .....	44
3.3.2. Mejora en la salud física .....	44
3.3.3. Desarrollo de habilidades deportivas .....	45
3.3.4. Fomento del trabajo en equipo.....	45
3.3.5. Impacto positivo en el bienestar emocional.....	45
3.3.6. Creación de una comunidad positiva .....	45
3.3.7. Proceso de sistematización .....	45
3.3.8. Valoración del Impacto .....	46
3.3.9. Retroalimentación para los Participantes.....	46
3.3.10. Comunicación efectiva.....	46
3.3.11. Sostenibilidad.....	47
3.3.12. Base para la planificación estratégica.....	47
3.3.13. Aprendizaje Institucional .....	47
3.3.14. Sostenibilidad del Programa .....	47
Capítulo IV: Diseño de la Propuesta.....	48
Capítulo V: Resultados.....	51

5.1. Análisis e interpretación de los resultados .....	51
5.1.1. Acercamiento a la comunidad, exploración y diagnóstico.....	51
5.1.2. Acompañamiento/Implementación .....	54
5.1.3. Análisis- Evaluación/ sistematización – Presentación de informe final .....	54
Conclusiones y Recomendaciones .....	63
Conclusiones .....	63
Recomendaciones .....	63
Referencias Bibliográficas .....	65
Anexos .....	70

## Lista de Tablas

<b>Tabla 1.</b> Caracterización.....	48
<b>Tabla 2.</b> Plan de Acción.....	49
<b>Tabla 3.</b> Programa de Actividades.....	49
<b>Tabla 4.</b> Evaluación de Resultados.....	50
<b>Tabla 5.</b> Población.....	53
<b>Tabla 6.</b> Actividades de Acompañamiento .....	57
<b>Tabla 7.</b> Actividad de bailoterapia.....	58
<b>Tabla 8.</b> Realización de caminatas .....	59
<b>Tabla 9.</b> Jornadas de ciclismo.....	60

## Resumen

El presente resumen muestra, como las actividades deportivas y recreativas propuestas como programa de acompañamiento para el fortalecimiento integral de niños, niñas y adolescentes en las instituciones educativas públicas del municipio de La Cruz, Nariño; centró su propósito en una iniciativa de largo impacto para la calidad de vida de la población. En esta propuesta se incluyeron elementos a nivel cuerpo-mente que, estimulan el desarrollo de habilidades motoras, las cuales, al ser combinadas con una técnica de respiración, permiten generar respuestas en el organismo que equilibran el sistema nervioso central, optimizando la sensación de bienestar corporal. En este sentido, el programa incorporó una serie de actividades para el mejoramiento de la salud física y mental, como aporte para el desarrollo integral del ser humano. La metodología implementada es la descriptiva que a través de la IAP/ Investigación, Acción, Participación/ facilitó el acercamiento a la población objetivo; permitiendo un aprendizaje colectivo, con una activa participación de los grupos convocados. Geográficamente se ubica el municipio de la Cruz en el departamento de Nariño al sur de Colombia, donde se vincularon algunas instituciones educativas de carácter público. El trabajo se llevó a cabo articuladamente con la alcaldía municipal de la Cruz, como institución garante de derechos para el bienestar y la sana convivencia. El acompañamiento como ejercicio práctico, impactó exitosamente, más allá de ofrecer estrategias y actividades recreativas, posibilitó la reflexión para la resignificación de experiencias de vida en los jóvenes. Las acciones transversales más importantes fueron: caracterización poblacional, identificación de debilidades en actividades deportivas, revisión del plan de desarrollo, delimitación del plan de acción e implementación de actividades. Como resultados se identificaron la alta empatía para adoptar estilos de vida saludable, filiación por actividades deportivas y recreativas y adaptabilidad para la disciplina. En conclusión, el programa de acompañamiento evidenció resultados positivos en la comunidad.

**Palabras clave:** estilos de vida saludables, calidad de vida, bienestar, actividades recreativas y deportivas.

## Abstract

This summary presents how sports and recreational activities proposed as an accompanying program for the comprehensive strengthening of children and adolescents in public educational institutions in La Cruz, Nariño, focused on a long-term initiative to enhance the population's quality of life. The proposal included mind-body elements that stimulate the development of motor skills, which, when combined with a breathing technique, generate responses in the body that balance the central nervous system, optimizing the sense of physical well-being. In this regard, the program incorporated a series of activities aimed at improving physical and mental health as a contribution to the overall development of the human being. The methodology implemented was descriptive, and through IAP/Investigation, Action, Participation, it facilitated engagement with the target population, enabling collective learning with active involvement from the assembled groups. Geographically, La Cruz is located in the department of Nariño, in southern Colombia, where some public educational institutions were involved in the project. The work was carried out in close collaboration with the municipal government of La Cruz, acting as an institution ensuring rights and promoting well-being and healthy coexistence. The practical exercise of accompaniment had a successful impact, going beyond offering recreational strategies and activities; it allowed for reflection and the re-signification of life experiences among the youth. The most significant cross-cutting actions included population characterization, identification of weaknesses in sports activities, review of the development plan, definition of the action plan, and implementation of activities. The results showed a strong embrace of healthy lifestyles, a sense of affiliation with sports and recreational activities, and adaptability to discipline. In conclusion, the accompanying program demonstrated positive outcomes within the community.

**Keywords:** healthy lifestyles, quality of life, well-being, recreational and sports activities.

## Introducción

A lo largo de la historia, la sociedad ha atravesado constantemente por un sin número de transiciones que resultan determinantes para la vida de las personas, pues de ello deviene las formas de vivir, los procesos de adaptación, los conocimientos y experiencias de cada generación. Por lo anterior, es común encontrar cantidad de estudios que buscan solventar y explicar aquellas rupturas y situaciones determinantes de la humanidad.

Con el paso de los años los gobiernos han empezado a cuestionarse sobre aspectos esenciales de la vida, más allá de todo aquello material o tangible, pues existe una constante preocupación sobre cómo conservar la vida y preservar su salud integral. Sin embargo, en la actualidad problemáticas como el sedentarismo, los estilos de vida nocivos y la creciente de enfermedades crónicas no transmisibles, llama la atención, puesto que, pese a la existencia de una preocupación constante por mantener una “*vida sana*” al parecer esta preocupación solo se queda en el discurso común de las personas y no trasciende a un “*querer hacer*” que aporte de manera significativa a estos procesos.

Por lo anterior, resulta necesario considerar esta problemática desde un panorama más amplio y de esta manera se posibilite un proceso de intervención real. Entonces, se hace necesario implementar programas y estrategias que promuevan la calidad de vida y bienestar a través de la construcción de estilos de vida saludables y la adopción de la práctica regular de actividades deportivas y recreativas.

La presente propuesta es una iniciativa articulada con el plan de gobierno de la alcaldía municipal de La Cruz Nariño, enfocada en la implementación de un programa estratégico con actividades deportivas y recreativas dirigido a niños, niñas y adolescentes en edades entre 8 a 16 años, durante un período de tres meses. Con el propósito de realizar un acompañamiento y seguimiento desde la práctica profesional; que permita identificar los beneficios obtenidos en la salud de las personas, implementado estrategias deportivas y recreativas que beneficien a las personas y faciliten la incorporación de estilos de vida saludables en la población objetivo. Impactando de manera asertiva los hábitos básicos cotidianos relacionados con el bienestar, la calidad de vida y el cuidado de sí mismos. Una transformación paulatina de los mismos, posibilita pensarse una humanidad consciente sobre la importancia de preservar la salud integral.

## Capítulo I: Problema de investigación

### 1.1. Planteamiento del problema

En términos generales, la salud física, mental y espiritual de una persona, involucra elementos de tipo transversal que no solo se remiten al cuerpo físico observable, por el contrario la ciencia demuestra que en la actualidad todo está profundamente relacionado; materia y energía. En este sentido, se facilita la comprensión de lo existente dentro y fuera de toda forma de vida. Siendo fundamental la observación del cuerpo humano como un todo regulador y contenedor tanto de la materia orgánica, del pensamiento, la espiritualidad y la energía. Claro está enfocado desde una cosmovisión relacionada al contexto cultural de las poblaciones.

Cada territorio es diverso. A lo largo de la historia, las comunidades han adquirido maneras de desarrollarse de acuerdo a la geografía, a la herencia ancestral y a las prácticas cotidianas, con marcadas diferencias entre poblaciones rurales y urbanas. Los hábitos en los seres humanos, van definiendo su vida a lo largo de los años, de allí la importancia de estimular una consciencia en las prácticas alimenticias, el cuidado de la mente y del cuerpo por medio de actividades deportivas que faciliten la liberación de energía, el movimiento como expresión física y la recreación como una manera de generar químicos de felicidad en el organismo.

La actividad deportiva dentro de la escuela ha de estar dotada de un carácter inequívocamente educativo y, como establece Sánchez Bañuelos (2000), la práctica deportiva constituye uno de los fenómenos sociales de más envergadura dentro de las sociedades avanzadas contemporáneas. De forma, que las condiciones para que se lleve a cabo la experiencia deportiva personal, se producen en el entorno social en el que todos nos encontramos inmersos, por lo que podemos decir que el deporte y su práctica se constituyen como elementos significativos de la experiencia vital del individuo y del colectivo. (Corrales, 2010, p. 24)

Una de las rutas de acompañamiento para el inicio de buenas prácticas para la salud integral y la vida, es el aula, siendo la escuela un espacio de creación y reafirmación de valores, ética y de aprendizajes de dignificación de la propia existencia. En tal sentido involucrarse de manera colectiva permite que se compartan y complementen maneras de ser, de observar y de hacer, la interrelación humana, aporta al fortalecimiento y al intercambio de pensamientos y posturas para

los acuerdos. Siendo en complemento un todo que va orientado a la obtención de una mejor calidad de vida. Por ello. Esta propuesta surge como una iniciativa complementaria al programa institucional de deporte, recreación y acompañamiento psicosocial, de algunas instituciones educativas del municipio de la Cruz, en el departamento de Nariño.

En este sentido Corrales (2010) argumenta que:

El deporte, actividad caracterizada por la realización de ejercicio físico, la presencia de competición con uno mismo o con los demás, la exigencia de unas reglas para su desarrollo, y su componente lúdico, se convierte en un excelente medio educativo para el individuo durante su período formativo, ya que desarrolla la capacidad de movimiento, habitúa a la relación con los demás y a la aceptación de las reglas, a la vez que estimula la superación. Para que nos sirva como medio de aprendizaje, debe quedarnos claro desde el principio que este deporte escolar debemos entenderlo siempre desde un punto de vista formativo. (p. 27)

Asimismo, Blázquez (1995, como se citó en Corrales, 2010), menciona que el deporte educativo “constituye una verdadera actividad cultural que permite una formación básica, y luego, una formación continua a través del movimiento” (p. 27), el cual este deporte:

propone una búsqueda de metas más educativas y pedagógicas aplicadas al deporte de iniciación, y se aparta de los aspectos competitivos del deporte. Por lo tanto, el objetivo es permitir el desarrollo de las aptitudes motrices y psicomotrices en relación con los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de la personalidad. (Corrales, 2010, p. 27)

La Cruz, Nariño, es un municipio ubicado al sur de Colombia, que por su contexto sociocultural y trayectoria de implementación en prácticas comunitarias con enfoque pedagógico, en términos institucionales y académicos, evidencia un marcado interés por generar espacios de encuentro con actividades deportivas y recreativas orientadas a niños, niñas y adolescentes, con el propósito de fomentar e incentivar una perspectiva diferente por el deporte, y el aprovechamiento del tiempo libre; optando por realizar actividades de educación física, y recreación, para lograr una mejor calidad de vida, siendo esto, considerado constitucionalmente un derecho social fundamental. La búsqueda de ofrecer desde la pedagogía y la educación, espacios para el desarrollo de actividades que permitan el fortalecimiento de los seres humanos de manera integral involucrando cuerpo, mente y espíritu es un requerimiento fundamental que debe promoverse como parte de los hábitos saludables para la vida desde edades tempranas, como parte de la

cotidianidad. Todo tipo de movimiento que se ofrezca al cuerpo permite movilizar un recurso importante de energía que estimula las conexiones neuronales localizadas en el cerebro, incentivando procesos cognitivos nuevos para el aprendizaje. De esta manera, se generan nuevas formas de pensamiento organizado que obligan de manera natural a cambiar la estructura mental. Dando así posibilidades de sanación para enfermedades que puedan afectar cuerpo y mente. Se ha demostrado también que, sumado a todo tipo de ejercicio realizado, es clave el proceso de respiración; en tal sentido todo el conjunto de prácticas deportivas y recreativas tienen un profundo impacto al conjugarse con la rítmica de respiración. El cuerpo es un organismo en conexión total.

Llama la atención entonces, la salud y el bienestar de la población, desde una perspectiva general que se enfoca en fortalecer en la comunidad hábitos saludables que fácilmente, pueden incluirse en la cotidianidad de las personas, sin generar algún tipo de caos o de confusión que altere su visión de la vida de manera negativa. Más aún, en una época como la actual, en la que se tiene una tendencia al sedentarismo y al individualismo por el uso continuo de las nuevas tecnologías.

El cuerpo humano es una red interconectada de diferentes sistemas de información y energía. El hemisferio cerebral izquierdo es especialista en la transducción lingüística verbal del pensamiento y el discurso analítico; el hemisferio derecho es especialista en la transducción holística, analógica, metafórica, de emociones e imaginación nueva y pura. ... El ser humano nace con cuatro tendencias básicas que son fundamentales: La primera es la tendencia a la vida y vivir es perdurar, “durar para”. Somos criaturas, se nos genera desde dos células cuyos genes se mezclan en un orden único, con un corazón que late, que “piensa” desde el hipotálamo hacia la corteza y que nos da libertad. Esta libertad fluye de la unión y comunicación armónica y permanente entre el corazón y la mente. (Grisanti, 2002, párr. 4 y 5)

Dado lo anterior, se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Por qué es importante implementar un programa de acompañamiento de actividades deportivas y recreativas, en instituciones educativas públicas del municipio de la Cruz Nariño; como propuesta para el fortalecimiento integral del ser?

## 1.2. Justificación

Es importante promover espacios de encuentro deportivo y recreacional, que aporten de manera significativa al cuidado integral de personas en un rango de edad que se encuentran en proceso de desarrollo y de formación. En este sentido el aporte es relevante para los hábitos diarios de tipo físico, mental, emocional, psicológico y social. En términos generales el acompañamiento realizado evidencia en los resultados, el fortalecimiento, descubrimiento y consolidación de habilidades, destrezas e inteligencias múltiples en los niños, niñas y adolescentes. Reduciendo a largo plazo condiciones de sobrepeso, tendencia a la obesidad y aportando a un equilibrado estado de la salud mental.

Así pues, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2011, como se citó en Unicef, 2019) ha definido el *deporte* como:

Todas las formas de actividad física que, a través de la participación casual u organizada, tienen como objetivo expresar o mejorar la aptitud física y el bienestar mental, formar relaciones sociales u obtener resultados en la competencia a todos los niveles. El deporte tiene importantes beneficios cuando está bien organizado y es conducido por entrenadores calificados para desempeñar un rol positivo e inspirador de valores que garanticen un proceso deportivo respetuoso entre niños, niñas y adolescentes. (p. 4)

Es evidente que integrar diferentes actividades de tipo motriz y al aire libre estimula una serie de conexiones neuronales que facilitan la producción de químicos naturales en el organismo generando una sensación de bienestar y equilibrio que cambia el estado de ánimo, agiliza la capacidad de respuesta en eventos inesperados y mejora el nivel de concentración en actividades diarias, estabilizando las emociones y mejorando la asertividad en la toma de decisiones, para la resolución de situaciones. Es importante mencionar que el ejercicio físico combinado con la respiración profunda y consciente incrementa el rendimiento en la realización de diferentes actividades, disminuye los niveles de estrés, angustia, ira, ansiedad, miedo, depresión e inseguridad. De tal manera que ancla al sujeto al presente, ayudándole a enfocarse en el propio cuerpo.

El acompañamiento estratégico llevado a cabo con el programa y las prácticas propuestas, es un abre bocas para muchos otros procesos en los que se dé, un alto valor y resignificación a las actividades de formación física deportiva y recreacional, en las instituciones educativas públicas

del municipio nariñense, más aún, porque constata lo fundamental de articular estos procesos de actividad física, con aquellos de acompañamiento psicológico y de orden psiquiátrico. Es decir, la realización de esta propuesta en la comunidad, sienta una base para consolidar una dupla de investigación (físico y mental); en la que se combinen estrategias para la salud integral de las personas en armonía con el cuerpo, la mente y la energía, con el propósito de aportar en procesos de sanación que redunden en el mejoramiento de la calidad de vida.

El municipio de la Cruz, por su contexto histórico y legado cultural y artístico, permite la incorporación de propuestas innovadoras como aporte a la gestión social y comunitaria. Por ser un pueblo de ancestralidad indígena, se caracteriza por una fuerte identidad, arraigo de valores, costumbres y sentido de pertenencia. Este amor por el territorio permite que sus pobladores reconozcan la importancia de ser convocados a participar en diferentes dinámicas de construcción colectiva para el empoderamiento de su ser, como sujetos dinamizadores y gestores para la transformación de las condiciones de vida de los integrantes de la comunidad. Por esta razón, se facilita su participación en iniciativas como el programa de actividades deportivas y recreativas sugerido en el marco de este acompañamiento, ya que añade una cierta curiosidad positiva que redunde en resultados de gran impacto para la calidad de vida, el equilibrio emocional y la salud física y mental de sus jóvenes. Sumado a que instituciones como la alcaldía en su plan de desarrollo municipal denominado “Una minga para el progreso de todos”, postula una serie de líneas de acción, acordes con la propuesta de trabajo que aquí se describe. En este sentido, se mencionan dos líneas estratégicas que se consideran como soporte argumentativo sobre la importancia de este proceso de acompañamiento en el territorio; uno, minga por la equidad y la inclusión social, dos, minga para el fortalecimiento y la integración institucional; es evidente que las dos incluyen parámetros de justicia social, dignificación de la vida e integración comunitaria a los procesos institucionales. En el mismo sentido el plan de desarrollo incluye aspectos puntuales como el liderazgo, la participación e incidencia de la comunidad. Las niñas, niños y adolescentes vinculados directamente como sujetos democráticos en la formulación del documento como actores activos, manifestando sus preocupaciones y urgencias ante el contexto municipal. El primer pacto de este Plan es “Primero los niños” dando relevancia a las familias, los adolescentes los niños y las niñas para la construcción social del territorio. Además, que el plan de desarrollo se enmarca hacia el cumplimiento de los objetivos dentro de los programas y metas destinados a

atender a la educación, la cultura, la recreación, el deporte, la salud y el bienestar. (Alcaldía Municipal - La Cruz, Nariño, 2020).

En una sociedad como la colombiana es común visualizar a los jóvenes como el *futuro del país o de la sociedad* si bien, esta premisa cuenta con un gran significado de esperanza para el futuro, también esconde cierto grado de responsabilidad que se ha dejado de asumir por la población adulta. Cada generación asume su sociedad, a partir de la transmisión de conocimientos, saberes y enseñanzas que trascienden en el tiempo; entonces, constantemente la sociedad debería cuestionarse qué tanto aporta a las generaciones venideras. Siendo en ese punto donde los niños, niñas y adolescentes son elegidos como oportunidad de cambio o semillas de transformación a corto, mediano y largo plazo.

En ese sentido los niños, niñas y adolescentes son responsables también de ser sujetos partícipes y conocedores del contexto inmediato y del contexto país, suscitando en ellos pensamientos inquietantes que aporten a soluciones reales, desde una conciencia crítica, argumentativa y reflexiva sobre las dinámicas sociales, culturales, económicas y políticas. En este sentido, es vital consolidar proyectos y programas que movilicen el pensamiento y que posibiliten la participación, el sentido democrático y el liderazgo en los territorios.

El programa de acompañamiento, como propuesta integral de actividades deportivas y recreativas para niños, niñas y adolescentes, va de la mano con el plan de desarrollo municipal propuesto para este período, ya que abarca una óptica incluyente y con proyección hacia la responsabilidad social, con fundamentos de compromiso para el cuidado, la protección individual y mutua; ya que todo lo colectivo, reafirma lo incluyente, la solidaridad y la equidad. Es, en el contacto con el mundo, que los humanos se hacen más fuertes, expanden las habilidades comunicativas, el liderazgo, el sentido crítico y la resolución de problemas. Por ello, la propuesta impacta de manera positiva en la comunidad, contribuyendo al fomento de estilos de vida saludable desde temprana edad, promoviendo la actividad física y la prevención de problemas de salud asociados al sedentarismo, la obesidad y enfermedades cardiovasculares. Además, fortalece el desarrollo integral de los niños, niñas y adolescente; estimulando su crecimiento físico, sus habilidades cognitivas y emocionales. Asimismo, el programa deportivo y recreativo realizado, es una herramienta comunitaria para la integración social y la convivencia pacífica, se reconoce como un espacio de encuentro y socialización para los jóvenes del municipio. La promoción de la inclusión y la equidad es un aspecto fundamental, garantizando el acceso igualitario a las

actividades deportivas y recreativas. De igual manera, ofrece opciones constructivas y saludables para el uso del tiempo libre. En este sentido, el programa de acompañamiento se considera propicio para identificar y potenciar el talento deportivo local, que fortalece la identidad territorial. Finalmente, el aprovechamiento de los espacios públicos y recursos locales se considera primordial para garantizar la sostenibilidad y alcance del programa de acompañamiento deportivo y recreacional.

### **1.3. Objetivos**

#### ***1.3.1. Objetivo general***

Elaborar un programa de acompañamiento de actividades deportivas y recreativas dirigido a niños, niñas y adolescentes en edades entre los 8 y 16 años; vinculados a diferentes instituciones educativas públicas. Para ser implementado en articulación con la alcaldía municipal del municipio de la Cruz Nariño del 13 de marzo al 2 de junio de 2023.

#### ***1.3.2. Objetivos específicos***

- Caracterizar la población de niños, niñas y adolescentes en edades entre 8 a 16 años que formarán parte del programa de actividades deportivas y recreativas.
- Delimitar el plan de acción del programa de actividades deportivas y recreativas, de la Alcaldía del municipio de la Cruz Nariño del 13 de marzo al 2 de junio de 2023.
- Implementar el programa de actividades deportivas y recreativas, en los niños entre 8 a 16 años en el municipio de la Cruz Nariño del 13 de marzo al 2 de junio de 2023.
- Evaluar el resultado del programa implementado en el municipio de la Cruz Nariño del 13 de marzo al 2 de junio de 2023.

## Capítulo II: Marco Teórico

### 2.1. Antecedentes

Históricamente el ser humano ha identificado maneras y medios para habitar el mundo, acudiendo a saberes y conocimientos, que en general son heredados por las familias, los ancestros o por tradición oral y, algunos por contactos de tipo colectivo a través de amigos y conocidos. Aprendizajes sobre el mundo, su funcionamiento y adaptabilidad. Todo en pro de generar condiciones de bienestar y equilibrio en una sociedad en constante cambio.

El movimiento del cuerpo es un acto en sí mismo, de libertad; una expresión que culturalmente se manifiesta de diferentes maneras, la danza, el baile, el teatro, el deporte. El movimiento corporal es quizá una de las más bellas expresiones que utilizan los seres humanos para comunicarse cuando no son necesarias las palabras. En términos generales, es una manera de acudir al encuentro con los demás, de una forma desprevenida y abierta, los gestos, las miradas, la respiración le permiten de muchas maneras a los seres humanos reencontrarse con ellos mismos, con la esencia y con una parte del ser, que en la mayoría de las ocasiones se encuentra poco explorada, como lo es el mundo interno:

Cuerpo y movimiento, como elementos antropológicos que estructuran la concepción de educación física en una propuesta de actualización de la misma, han de ser revisados para desbordar los conceptos hegemónicos y homogéneos que de ellos se tienen. Pensar el cuerpo como mediación, como instancia de posibilidad, de construcción *de ser*, como construcción sociocultural, como concreción de un hombre unidad senti-pensante-actuante, que se manifiesta como tal en la acción; y pensar el movimiento no como desplazamiento del cuerpo en el espacio, sino como actitud de cambio permanente, como función de relación consigo mismo y el mundo son modificaciones conceptuales que en el contexto de la actualización del área deben asumirse, por cuanto cuerpo y movimiento en conjunción se constituyen en el ingrediente fundante de construcción de la finalidad intrínseca de la educación física: “La construcción del sujeto en su singularidad y particularidad a partir del proceso de subjetivación o auto estructuración, posibilitado por la recursión, o cambio de curso, de la interioridad, como respuesta a la retroalimentación externa que de sus comportamientos corporales recibe”. (de Palacio, 2017, p. 4)

Este proceso de acompañamiento con actividades de tipo deportivo y recreacional se gesta con el propósito de convocar grupos de personas jóvenes para un reencuentro consigo mismos, a manera de invitación a la exploración y al autodescubrimiento de sus propias habilidades, destrezas, potencialidades y liderazgos. A resignificar el concepto que se tiene sobre las actividades físicas, y la recreación. En un sentido muy básico, la escuela ha limitado en gran medida la importancia conceptual de la educación física, en algunos momentos quizá, minimizando el impacto que ésta tiene sobre el desarrollo del cuerpo humano y más aún en aquellos cuerpos que se encuentran en crecimiento. La educación física en el interior de las aulas, tiene una responsabilidad mayor, debe asegurarse que haya coherencia entre el proyecto educativo y las actividades que los docentes desarrollan, pues debe tener una orientación que dignifique a la persona al ser orientada de una manera integral, que inculque en los niños y jóvenes, estilos de vida saludables que ajustados a planes de alimentación y otras prácticas, motiven prácticas de autocuidado para el fortalecimiento de la autoestima, la disciplina y el amor propio. Disminuyendo cuadros depresivos, miedos, ansiedad y estrés.

En ese sentido, se incorpora un marco conceptual como recopilación de argumentos teóricos que refuerzan los planteamientos de la investigación y del acompañamiento realizado. Como soporte argumentativo del proceso.

## **2.2. Antecedentes Internacionales**

### ***2.2.1. Importancia de la promoción de la actividad física en la salud pública***

Como lo menciona la OMS (2018), la promoción de la actividad física es importante porque es una herramienta de tipo integral que beneficia de manera completa la salud de las personas. La actividad física regula y ayuda a prevenir diversos problemas de salud como: enfermedades cardíacas, diabetes, hipertensión arterial, obesidad y ciertos tipos de cáncer. Por ello, promover la actividad física puede reducir estas enfermedades crónicas, lo que a su vez reduce los costos de atención médica y mejora la calidad de vida de la población.

### ***2.2.2. Salud mental***

La actividad física regular tiene beneficios significativos para la salud mental. Se ha demostrado que reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, mejorando el estado de ánimo y la autoestima. La actividad física contribuye a abordar la creciente crisis de salud mental. Ampliando un poco más el tema se sustenta de la siguiente manera: Mejora la autoestima: El deporte ayuda a mejorar la autoestima de una persona. Al hacer ejercicio de manera regular, se puede mejorar la forma física y sentirse mejor física y psicológicamente. Además, la práctica deportiva continua actúa estimulante para el cumplimiento de objetivos a corto y medio plazo, lo que puede ayudar a las personas a sentirse más capaces y a tener una mayor confianza en sí mismas.

Además, para reducir el estrés y la ansiedad, el deporte es una forma de combatir estas enfermedades, pues estas pueden estar presentes en cualquier momento de nuestras vidas, ya sean por problemas personales o profesionales, expulsando así malestar en las personas, por tal motivo el hacer ejercicio, podría canalizar todo el estrés o la ansiedad. Además, el deporte puede ayudar a alejar las emociones negativas como la tristeza, mejorar el humor y conseguir una mayor estabilidad emocional (Escuela Mediterránea de Psicología, 2023).

Es importante mencionar que “estimula la región cerebral del hipocampo, relacionada con funciones esenciales como la memoria y el aprendizaje. Además de eso, con el deporte también mejoran funciones cognitivas como la retención de información, y la capacidad de concentración. Siendo una herramienta útil para combatir la depresión” (Escuela Mediterránea de Psicología, 2023, párr. 14). Al hacer ejercicio, se pueden liberar endorfinas, que son sustancias químicas que se producen en el cerebro y que pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo. Además, el deporte puede ayudar a las personas a sentirse más conectadas. Finalmente, mejora la calidad del sueño, el deporte puede ayudar a mejorar la calidad del sueño. Al hacer ejercicio, se puede reducir el tiempo que se tarda en conciliar el sueño y mejorando su calidad, ayudando a reducir la fatiga diurna y mejorar la energía durante el día.

### ***2.2.3. Calidad de vida***

El ejercicio regular mejora la capacidad funcional y la movilidad, facilitando a las personas su independencia a medida que envejecen. Esto reduce la carga de cuidados de salud a largo plazo y mejora la calidad de vida de las personas mayores. El deporte y el movimiento del cuerpo pueden ayudar a mejorar la salud física de una persona. Al hacer ejercicio de manera regular, se puede

mejorar la forma física, fortalecer los músculos y los huesos, y reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, la obesidad y las enfermedades cardíacas. El deporte y el movimiento del cuerpo también pueden tener un impacto positivo en la salud mental. El ejercicio libera sustancias químicas que se producen en el cerebro y que pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo. Además, reduce el estrés y la ansiedad, proporcionando una sensación de logro y satisfacción. Otro rasgo de la calidad es la calidad del sueño, siendo el deporte una herramienta integral para sentirse más fuerte y saludable. Mejora la socialización. El deporte y el movimiento del cuerpo pueden ser una excelente manera de conocer gente nueva y socializar. Al unirse a un equipo deportivo o a un grupo de ejercicio, se puede conocer a personas con intereses similares y establecer nuevas amistades, mejorando la capacidad cardíaca para una vida más amable socialmente.

La calidad de vida es un concepto fundamental para la vida de las personas, aunque se distorsiona en gran medida debido al sistema social, en el cual se desarrolla la vida, más aún en un contexto latinoamericano, en el cual se da mayor importancia al tener que al ser y más aún, donde las mismas dinámicas invalidan la libre aplicabilidad de la teoría que acompaña su definición. Dicho concepto aplicado a la realidad de un deber ser, en términos generales, se refiere a la satisfacción y bienestar general de una persona en diferentes aspectos de su vida, que involucran un equilibrio en aspectos como la salud, el trabajo, las relaciones interpersonales y el entorno en el que vive. Es importante tener calidad de vida porque permite disfrutar de una vida plena y satisfactoria, en la que se puede alcanzar metas y objetivos personales. Al tener acceso a la calidad de vida, se es más propensos a tener relaciones positivas con los demás, lo que permite estar más conectados y apoyados en la vida diaria. Esto a su vez tiene un impacto positivo en la salud mental y emocional, lo que permite un mejor manejo en momentos de estrés y ansiedad.

#### ***2.2.4. Productividad y bienestar en el trabajo***

Las personas que son físicamente activas son más productivas en el trabajo y tienen menos enfermedades. Esto beneficia tanto a los individuos, como a las empresas y a la economía en general. Hacer ejercicio, aumenta el flujo de sangre y oxígeno al cerebro, lo que puede mejorar la función cognitiva y la capacidad de concentración, ayudando a canalizar estados de estrés y ansiedad. Expulsar todo el malestar del organismo aligera las cargas, sana enfermedades ayudando

a alejar las emociones como la tristeza, el mal humor, la apatía, el sentido de desesperanza, logrando mayor estabilidad emocional y por ende incremento en la productividad laboral. Acorde con Rodríguez (2023), “el ejercicio físico no solo es importante para mantener una buena salud en general, sino que también puede mejorar significativamente la productividad en el trabajo” (párr. 3). Asimismo, el autor menciona que al “hacer ejercicio regularmente puede aumentar la agudeza mental, la capacidad de concentración y la toma de decisiones inteligentes, lo que puede dar como resultado una mayor eficacia y eficiencia en el trabajo” (párr. 4). Como bien se sabe “el estrés crónico puede afectar negativamente la salud mental y física y disminuir la productividad laboral” (Rodríguez, 2023), por ello, el ejercicio físico puede:

reducir los niveles de estrés al aumentar la producción de endorfinas, los cuales son neurotransmisores que ayudan a aliviar la tensión y el dolor. La reducción del estrés puede mejorar la salud y el bienestar general, lo que puede mejorar la productividad laboral. (Rodríguez, 2023)

Igualmente, el ejercicio físico facilita estimular la neuroplasticidad (capacidad que tiene el cerebro para cambiar, recuperarse y adaptarse) porque:

al aumentar la producción de factores neurotróficos, que son proteínas que ayudan a promover el crecimiento y la supervivencia de las células nerviosas. La estimulación de la neuroplasticidad puede mejorar la capacidad de aprendizaje y la memoria, lo que puede mejorar la productividad laboral. (Rodríguez, 2023)

### ***2.2.5. Reducción de desigualdades en salud***

La actividad física ayuda a reducir las desigualdades en salud al hacer que el ejercicio sea más accesible y asequible para todos los grupos socioeconómicos. Esto ayuda a abordar disparidades de salud que a menudo afectan a las poblaciones más vulnerables. La reducción de las desigualdades en salud es un tema importante porque tiene implicaciones significativas para la calidad de vida y el bienestar de las personas. Sabemos que la salud es un derecho universal y fundamental para todos los seres humanos. La desigualdad para el acceso a la atención en salud, tiene impacto negativo en la salud física, mental y emocional de las personas, afectando a su vez, la capacidad para trabajar y llevar una vida satisfactoria y plena, impactando a largo plazo la economía, limitando el potencial de crecimiento y desarrollo. La reducción de las desigualdades

en la salud es un tema complejo y multifacético, que requiere de la atención de diferentes sectores y disciplinas de la sociedad. Este tema implica abordar las causas subyacentes de las desigualdades, como la pobreza, la discriminación y la falta de acceso a los servicios de salud. Siendo importante en muchos casos propiciar cambios en las políticas y prácticas gubernamentales, así como en la forma en que se prestan los servicios de salud.

Siendo un tema transversal, requiere de la participación activa de la sociedad civil y de la comunidad. Incluyendo la promoción de la educación en salud, la participación en actividades de voluntariado y la creación de redes de apoyo para las personas que enfrentan desigualdades en el acceso a los servicios de salud. En conclusión, es un tema importante que requiere de manera inmediata la atención, colaboración y compromiso de todos los sectores de la sociedad.

#### ***2.2.6. Fomento de estilo de vida saludable***

Promover la actividad física no solo se trata de hacer ejercicio, sino también de fomentar un estilo de vida saludable en general. Esto incluye hábitos como una dieta equilibrada, evitar el tabaco y limitar el consumo de alcohol, lo que contribuye a un enfoque holístico de la salud. Promover estilos de vida saludable, es una estrategia primordial para promover el bienestar general de la sociedad. Es importante ya que tiene un impacto positivo en la salud física y mental de las personas, ya que está directamente relacionado con una autodisciplina asociada a todas las acciones que se adoptan en la cotidianidad de la vida y que se centran en hábitos y acciones, los que ayudan a definir la salud física, emocional y mental. Algunos de estos hábitos pueden incluir hacer ejercicio regularmente, comer una dieta equilibrada y nutritiva, dormir lo suficiente y evitar hábitos poco saludables como fumar y beber en exceso. Al adoptar estos hábitos, podemos reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y la obesidad, lo que a su vez puede mejorar nuestra calidad de vida y bienestar general. De manera general, adquirir hábitos saludables genera un gran impacto en la economía y en la sociedad en general, disminuyendo los riesgos de sufrir de enfermedades crónicas relacionadas con el estilo de vida poco saludable, como la diabetes y la obesidad, que a largo plazo y gran de personas, se transforman en una carga económica significativa para los sistemas de salud y la economía. Es fundamental que se institucionalicen políticas públicas asociadas con este tipo de prácticas para la comunidad como un ejercicio estratégico, ya que ayudando a las personas a tener conciencia de ello, se promueve la

cohesión social y la participación comunitaria, lo que a su vez puede mejorar la calidad de vida de las personas y reducir la exclusión social. Además, un estilo de vida saludable también puede tener un impacto positivo en la educación y el aprendizaje, mejorando la capacidad de concentración y el rendimiento académico. En resumen, la promoción de la actividad física en la salud pública es importante porque mejora la salud física y mental de la población, reduce los costos de atención médica, mejora la calidad de vida, aumenta la productividad y aborda las desigualdades en la salud.

### ***2.2.7. Beneficios psicológicos del deporte en la juventud***

Los beneficios psicológicos y sociales de la participación en deportes para niños y adolescentes, como se ha mencionado ya, son fundamentales para la vida en general, de esta manera, según Eime et al. (2013) el deporte contribuye al desarrollo de habilidades sociales, autoestima y bienestar emocional en esta población. La participación en el deporte como una actividad física permite una variedad de beneficios para la salud psicológica, psicosocial y social.

En este sentido algunos de los beneficios que aporta a la psicología humana están relacionados con una mejoría en el ánimo ya que libera endorfinas, sustancias químicas que producen sensación de felicidad. Esto puede ayudar a mejorar el estado de ánimo y aliviar los síntomas de la depresión. Reduce el estrés significativamente. Ofrece sensación de estabilidad emocional. Promueve el desarrollo de habilidades sociales como el trabajo en equipo. Mejora la calidad del sueño, la práctica regular de deporte puede ayudar a prevenir el insomnio y regular el sueño.

El Proyecto “*Nueva Generación en El Mundial del Barrio*” que se llevó a cabo en Panamá desde 2006. Este proyecto utiliza el fútbol como herramienta para potenciar “el desarrollo físico, afectivo y mental de miles de niños, niñas y adolescentes, previniendo la violencia y reforzando valores a través del derecho a jugar de manera segura y divertida” (Unicef, 2018, párr. 8).

El deporte tiene el poder para motivar, inspirar y conectar. Es una herramienta primordial para cambiar la vida de las personas, especialmente de niñas y niños. Les enseña habilidades para la vida manteniéndolos saludables, promoviendo la igualdad de oportunidades, combatiendo el consumo de drogas, luchando contra los prejuicios y la discriminación. (Unicef, 2018, párr. 4)

Otro ejemplo es el proyecto recreativo para adolescentes de edades de 13 a 15 años “*Hacia un Futuro Mejor*”, llevado a cabo en Venezuela en el sector de Mercedes (Municipio Montalbán Estado de Carabobo) por docentes del barrio Adentro Deportivo y activistas del Consejo Comunal, en la cual realizaron diversas actividades ejecutadas en tiempos libres. El proyecto contribuyo:

Al desarrollo multilateral del individuo proporcionando a través de la participación sistemática, un nivel de preparación física general superior y a la incorporación de hábitos socialmente aceptables, respeto a las reglas establecidas en las actividades, la disciplina, el autocontrol, el colectivismo, el sentido de la responsabilidad. (Navarro y Cabrera, 2012, párr. 1)

Las actividades en el proyecto se incorporaron juegos actividades como: Tiro a portería, Tiro al Aro, Lanzamiento de Pelota de Softbol y actividades de matemática para lograr relación Intermaterias.

### ***2.2.8. Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030 - más personas activas para un mundo más sano***

Es una apuesta a nivel mundial, incluida en la agenda 2030 de Naciones Unidas, con un plan de acción claro y definido entorno al mejoramiento de la calidad y bienestar de vida de la población, en donde se ratifica la importancia de la actividad física como un aspecto fundamental para la reducción y prevención de enfermedades que se han detectado como las principales en afectación mundial.

La actividad física regular es un factor de protección bien conocido para la prevención y el tratamiento de las principales enfermedades no transmisibles (ENT) como las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y el cáncer de mama y de colon. También contribuye a la prevención de otros factores de riesgo importantes de las ENT, como la hipertensión, el sobrepeso y la obesidad, y está asociada a una mejor salud mental, un retraso en el inicio de la demencia y mayor calidad de vida y bienestar. (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2019, p. 13)

Ligado a lo anterior, resalta el potencial de los acuerdos alcanzados por los gobiernos de todo el mundo, en materia de responsabilidad social y protección de la población, sin diferencia de edad o grupo étnico, para acceder a los beneficios de una atención completa, real y humana en

los temas asociados con la salud física y emocional. Acuerdos mundiales que de ser aplicados con la rigurosidad con la que se plasman en un papel, de seguro aportarían a elevar la calidad de vida de la población en todos los rincones del mundo.

Todos los países se comprometieron a invertir en la salud y a garantizar la cobertura universal de salud y reducir las inequidades en materia de salud para personas de todas las edades. Las medidas normativas dirigidas a aumentar la actividad física para todas las personas, de todas las edades y capacidades, son coherentes con la consideración de la salud como un derecho universal y un recurso esencial para la vida cotidiana, y no simplemente como la ausencia de enfermedades o de afecciones. (OPS, 2019, p. 13)

Lo anterior, centrados en cuatro objetivos, que buscan a largo plazo que las personas tengan garantizando entornos de cuidado saludables, amparados en medidas normativas que estimulen la actividad física como un hábito y reduzca la vida sedentaria como una práctica de alto riesgo para la vida. De esta manera, se centran en los siguientes objetivos: 1) crear una sociedad activa, 2) crear entornos activos, 3) fomentar poblaciones activas y, 4) crear sistemas activos. Se busca en todo sentido con este plan mundial, una transformación en el paradigma del movimiento del cuerpo y la actividad física, como una urgencia sentida que conlleva al mejoramiento de la calidad de vida y para atender nuevas maneras de habitar el mundo. De esta manera la OPS (2019) plantea:

[a)] Realizar campañas de comunicación sobre prácticas óptimas vinculadas a programas comunitarios, con miras a fortalecer la sensibilización, el conocimiento, la comprensión y la valoración de los múltiples beneficios que reportan la actividad física y la disminución de los hábitos sedentarios, en función de la capacidad, al bienestar de las personas, las familias y la comunidad. ... [b)] Organizar actividades periódicas de participación masiva en espacios públicos en las que participe toda la comunidad, para facilitar el acceso gratuito a experiencias de actividad física social y culturalmente apropiadas, placenteras y asequibles. [c)] Fortalecer la formación de profesionales antes y durante el servicio, tanto en el sector de la salud como en otros sectores, incluidos, aunque no exclusivamente, los sectores de transporte, planificación urbana, educación, turismo y actividades recreativas, deportes y preparación física, así como entre los grupos comunitarios de base y las organizaciones de la sociedad civil, a fin de aumentar los conocimientos y las aptitudes concernientes a sus funciones y contribuciones para crear oportunidades integradoras y equitativas en favor de una sociedad activa. (pp. 28-29)

### ***2.2.9. Proyecto de Unicef: la actividad física en niños, niñas y adolescentes. prácticas necesarias para la vida***

Es una propuesta encaminada al fortalecimiento de la parte psicológica y emocional de niños, niñas y adolescentes, que contribuya a su desarrollo integral y fortalecimiento de manera complementaria. Enfatiza en la importancia de la actividad física como práctica que debe ser integrada a la cotidianidad y sobre todo desde la consciencia de movilizar el cuerpo para activarlo articulándolo con la respiración, para regular el sistema nervioso central. Contribuyendo al control, prevención y reducción de enfermedades que pueden aparecer en edades tempranas. El deporte en niños y adolescentes es importante por varias razones. En primer lugar, porque es una actividad física que puede ayudar a los niños a mantenerse saludables y en forma. Además, la práctica regular de algún tipo de deporte siempre ayuda a desarrollar habilidades como el trabajo colaborativo, la cooperación, la solidaridad, la empatía; aportando también a mejorar la autoestima, la confianza, el respeto y reconocimiento por los demás. Sumado al desarrollo de habilidades motoras como correr, saltar, trepar, lanzar y capturar y, las cognitivas como la concentración, el lenguaje, la percepción, la orientación, el razonamiento y la coordinación.

Así pues, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2011, como se citó en Unicef, 2019) ha definido el *deporte* como:

Todas las formas de actividad física que, a través de la participación casual u organizada, tienen como objetivo expresar o mejorar la aptitud física y el bienestar mental, formar relaciones sociales u obtener resultados en la competencia a todos los niveles. El deporte tiene importantes beneficios cuando está bien organizado y es conducido por entrenadores calificados para desempeñar un rol positivo e inspirador de valores que garanticen un proceso deportivo respetuoso entre niños, niñas y adolescentes. (p. 4)

### ***2.2.10. Acciones, programas, proyectos y políticas para disminuir el sedentarismo y promover el ejercicio en los niños en México***

El sedentarismo en los niños y adolescentes es un problema creciente que puede llevar a “enfermedades crónicas como sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus, hipertensión arterial,

problemas cardiovasculares, entre otros. En México, según datos de la ENSANUT 2006, el sobrepeso y obesidad juntos se presentan en 26.35% de los niños de 5 a 11 años” (Cornejo-Barrera et al., 2008, p. 616). Para combatir este problema Según Cornejo-Barrera et al. (2008) es fundamental:

Diseñar e implementar programas y acciones que influyan en la disminución del sedentarismo, como lo han hecho en países como Canadá, Estados Unidos, Chile, Brasil, Australia, y otros, en los cuales se han comprobado los efectos benéficos del ejercicio, entre los que se encuentran la pérdida de adiposidad e incremento de la masa libre de grasa, aumento del gasto energético y del consumo de oxígeno, disminución de la resistencia a la insulina, de los triglicéridos, aumento del colesterol y mejora en la autoestima. (p. 616)

Estos programas deben tener un impacto local y regional, y a su vez deben ir acordes al contexto, bajo los diferentes grupos de edad, costumbres y hábitos de la población. Por ello,

Es importante medir la intensidad de la actividad física utilizando instrumentos validados según el ámbito de competencia, es decir, cuestionarios, podómetros, acelerómetros. Finalmente, para lograr los objetivos e impactar en la disminución de la morbilidad y mortalidad de las enfermedades crónicas se debe incluir a toda la población en este tipo de programas. (Cornejo-Barrera et al., 2008, p. 616)

El sedentarismo es uno de los principales factores de riesgo que explican las proporciones epidémicas actuales de las enfermedades no transmisibles. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el año 2000, un alto índice de muertes, fueron causadas por enfermedades ligadas a un incremento de estilos de vida sedentarios. Según Cornejo et al. (2008) “los datos para la población infantil son escasos, sin embargo, se sabe que la prevalencia del sedentarismo va en aumento como consecuencia de los avances en la urbanización” (p. 618), con pocos o reducidos espacios al aire libre, el aumento de la delincuencia generando inseguridad en las ciudades, provoca que los niños opten por quedarse en casa para ver televisión o entretenerse en juegos electrónicos. En este sentido se orientan las siguientes recomendaciones:

Que los niños de este grupo de edad realicen una combinación de actividades moderadas y vigorosas por lo menos 60 min al día. Ejemplo de actividad moderada son: trotar, andar en bicicleta, nadar, correr en el parque, etc. Las actividades más vigorosas que hacen los niños incluyen deportes organizados tales como fútbol, basquetbol, béisbol, correr, nadar rápidamente, danza, ballet y ejercicio de acondicionamiento físico, entre otros. Los niños

típicamente acumulan actividad en forma intermitente, en límites de tiempo desde pocos segundos hasta varios minutos y en general incluyen en sus juegos alguna actividad vigorosa. Más importantemente los niños necesitan la oportunidad de participar en una variedad de actividades según sus intereses y habilidades. La variedad ofrece también un límite de beneficios para su salud y experiencias de cambio. Además, esto debe combinarse con el control del sedentarismo por el uso de medios electrónicos, por lo que se recomienda solamente dos horas al día de entretenimiento con TV, computadora o videojuegos. (Cornejo-Barrera et al., 2008, p. 620)

### **2.3. Antecedentes Nacionales**

#### ***2.3.1. Proyecto caracterización de la población infantil y adolescente para el programa de actividades deportivas y recreativas en la Institución Educativa Ciudadela Nuevo Occidente del corregimiento San Cristóbal en Medellín.***

En un artículo publicado en la Universidad Cooperativa de Colombia, se describe un proyecto que se llevó a cabo en la Institución Educativa Ciudadela Nuevo Occidente del corregimiento San Cristóbal en Medellín. El proyecto tenía como objetivo caracterizar la población de niños, niñas y adolescentes entre 8 y 16 años que formarían parte del programa de actividades deportivas y recreativas. Además, se buscaba delimitar el plan de acción del programa y evaluar los resultados del mismo. Los autores mencionan que la recreación es un derecho fundamental para los niños, niñas y adolescentes y que la educación física es un área obligatoria dentro del currículo educativo.

Con este proyecto educativo se resalta la importancia de la práctica deportiva en cuerpos que se encuentran en formación, ya que el cerebro interpreta estas prácticas, como nuevas maneras de autodisciplina y por tanto se deriva en nuevas maneras de hacer y de crear, incentivando la generación de redes neuronales con patrones nuevos de comportamiento. Haciendo que la práctica deportiva en niños y adolescentes sea una ruta para el mejoramiento de la calidad y el bienestar de vida de esta población.

En Colombia, hay varios programas que ofrecen actividades deportivas y recreativas para niños, niñas y adolescentes entre 8 y 16 años. Uno de ellos es el Programa de actividades físicas,

deportivas y recreativas que se lleva a cabo en la comunidad y tiene como objetivo el aprovechamiento del tiempo libre y la participación activa de los adolescentes. Otro programa es el Programa de actividades físicas recreativas para incrementar la motivación que busca promover la participación de los niños y niñas en dichas actividades físicas.

### ***2.3.2. Plan Nacional de Recreación: estilos de vida de recreación 2020-2026***

Es un plan pensado desde el Ministerio del Deporte (s.f.), que propone una proyección a largo plazo del concepto integrador de la recreación y lo define como:

Una experiencia realizadora producto de la participación activa, voluntaria y autónoma de sujetos y grupos; en vivencias mediadas por el arte, el juego, las manifestaciones culturales de los pueblos, las relaciones sociales vitales, las relaciones con la naturaleza y los entornos. (p. 23)

De esta manera, vincula a manera de juntanza grupos de personas de diferentes grupos que van desde la primera infancia, la infancia, la juventud y adultos mayores; con el propósito de generar espacios sostenibles en la promoción de actividades lúdicas que aporten a los procesos de salud física, mental y emocional, fortaleciendo la identidad, la participación, la solidaridad, el empoderamiento y la visibilización de las personas, las organizaciones, la diversidad comunitaria, las ideas comunes y el territorio. Es, en términos generales una construcción de constante participación ciudadana, como un proceso formativo para sujetos con iniciativas transformadoras. Todos los cambios importantes suceden de primera mano, desde el interior, para luego ser proyectados de manera externa y colectiva. Este plan deportivo es una apuesta visionaria para la integralidad de las personas en tanto se atiende al mejoramiento de la calidad de vida desde aspectos transversales para un bienestar general relacionado con la atención física, emocional, psicológica y energética.

### ***2.3.3. El proyecto goles por la paz en Colombia y Filipinas: un acercamiento al uso de los deportes y los juegos cooperativos para la paz***

Artículo elaborado por Cárdenas (2012), el cual es una apuesta que busca incorporar en la población una formación aún más integral que se orienta al fortalecimiento del concepto y de las

prácticas asociadas a la paz y el desarrollo humano, desde el escenario deportivo. Un proceso de articulación reflexivo para convocar alrededor de los derechos humanos, la salud y el bienestar. En este sentido, el deporte es el medio más oportuno para motivar la participación de la población como una oportunidad de juntaza y de fortalecimiento comunitario, sobre todo en territorios que han tenido que asumir proceso de sometimiento y violencia por diferentes factores. El proyecto es un referente de inspiración dentro de la comunidad, tanto para jóvenes, como para adultos.

Los objetivos de Goles por la Paz son fundamentalmente dos: por un lado, el proyecto busca crear conciencia sobre diversos temas sociales, así como fomentar el compromiso y la participación de los más jóvenes a nivel comunitario. Por otro lado, el componente de investigación del proyecto se diseñó para evaluar cualitativamente el poder del fútbol y la actividad física como herramientas para: (1) facilitar la inclusión y la integración, así como para mejorar la socialización de los niños en situación de riesgo; (2) fomentar la autoestima y el empoderamiento a poblaciones en estado de riesgo; (3) desafiar las normas arraigadas de género; (4) proporcionar oportunidades para el liderazgo; (5) mejorar la salud física y mental, y (6) promover una cultura de paz, especialmente en comunidades desfavorecidas. (Cárdenas, 2012, p. 15)

Siendo uno de los rasgos característicos y vitales de propuestas como éstas, que promueve actitudes cooperativas, de liderazgo, de organización y de planeación convoca de manera integral la participación de toda la comunidad replicando comportamientos asociados a la buena vecindad, al acompañamiento y a la creación de redes de apoyo.

#### **2.4. Antecedentes Locales**

En el departamento de Nariño, Colombia, hay varios programas que ofrecen actividades deportivas y recreativas para niños, niñas y adolescentes entre 8 y 16 años. En el municipio de La Cruz - Nariño existen cuatro (04) Escuelas de Formación Deportiva, una de ellas La Escuela Municipal de Fútbol Boca La Cruz, Nariño, constituida y legalizada ante la Secretaría de recreación y Deporte del Departamento de Nariño mediante licencia de funcionamiento No. 017 del 06 de mayo de 2015, la cual también se constituyó como Club Escuela Municipal de Fútbol Boca La Cruz, ante la Liga Departamental de Nariño reglamentada por la normatividad vigente Decreto 1228 de Julio 18 de 1995 y la Ley 181 de 1995. De la misma manera se creó el Club Los

Tigres de Tejo ante la Liga Departamental de Tejo de Nariño. También se cuenta con otras Escuelas de formación en Fútbol de Salón, Voleibol y Baloncesto legalizadas en los últimos años ante el municipio de La Cruz.

Además, en el municipio existen otras escuelas de formación deportiva que no se encuentran constituidas y legalizadas por falta de asesoría y en algunos casos por falta de iniciativa. Gran parte de los monitores de las escuelas de formación deportiva como de los clubes no son profesionales en la materia, si bien cuentan con destrezas y habilidades empíricas fruto de su experiencia, no disponen de una metodología adecuada para asumir responsabilidades en sectores más complejos para el desarrollo de actividades deportivas en personas con discapacidad y otros grupos poblacionales, por ende, es necesario capacitar a los monitores y líderes deportistas del casco urbano y las veredas, con el apoyo de la Secretaría de Recreación y Deporte de la Gobernación de Nariño y la Coordinación de Deportes del Municipio, en temas relacionados con el deporte y la inclusión social con enfoque diferencial y psicosocial, así como la articulación y fortalecimiento de acciones con los docentes de educación física de las Instituciones Educativas. Por otra parte, en el Municipio de La Cruz, Nariño, se han realizado eventos deportivos departamentales tales como los Campeonatos Relámpago de Fútbol de Salón entre los años 2016 y 2019. Campeonato interdepartamental de Tejo en los 2016, 2017, 2018 y 2019. Campeonato Departamental de Chaza 2016, 2017 y 2018, “Juegos Departamentales Nariño Corazón del Mundo 2019” en las disciplinas de Fútbol de salón, Baloncesto, Voleibol y Tejo en la Categoría Masculina, Vuelta a Nariño Corazón del Mundo 2019, Campeonato Departamental de Escuelas de Ciclismo en Ruta 2019, Campeonato "Mil Ciudades" de fútbol de salón en la categoría libre en la rama femenina en la vigencia 2019 y Tercera Válida Departamental de Motovelocidad en el año 2019. (Alcaldía Municipal - La Cruz Nariño,2020).

## **2.5. Bases Teóricas**

### ***2.5.1. Cuerpo***

A simple vista es considerado una estructura física compuesta por un conjunto de órganos y sistemas, ajustados y en disposición para hacer sostenible la vida. Desde una perspectiva epistemológica el cuerpo humano es la existencia de lo corporal y más allá habitado por un aspecto

espiritual de orden metafísico. Respecto a comprender lo humano, según Gruppe (1976, como se citó en Pachón, 2007) menciona que:

si bien es cierto se reconoce su condición corporal, no se agota en el cuerpo, sino que lo excede y rebasa. Mientras que otros animales se concluyen en el cuerpo siguiendo sus instintos e impulsos, lo humano trasciende esta condición para experimentarse a sí mismo como cuerpo, llegando a tener vivencia de este para tomar postura frente a él. Son estos argumentos desde los que se ha pasado en la educación física, del término cuerpo, entendido como lo biológico, al concepto de corporeidad que vincula intrínsecamente lo biológico con lo cultural. De esta manera, la capacidad de elección lleva al humano a asumirse como su propio fin y a constituirse como meta de su propia construcción. (p. 9)

Además, “en cuanto que mi cuerpo se me presenta como una tarea, yo —es una consecuencia lógica- soy una tarea para mí mismo” (Gruppe, 1976, p. 45, como se citó en Pachón, 2007, p. 9)

Desde la experiencia de habitar el cuerpo, se puede decir que es una especie de vehículo que permite establecer el contacto con el mundo externo, una expresión viva y contenedora de todos los sentidos, una manera de experimentar la existencia, la libertad de todo lo que signifique movimiento, piel y Vida. El cuerpo es la máxima expresión de lo que nos habita. Herramienta poderosa de transformación al entrar en contacto con el alma, la espiritualidad, la energía y la respiración.

### ***2.5.2. Movimiento corporal***

Es una de las maneras del lenguaje, expresado desde la comunicación no verbal. Que practicado con regularidad, da libertad a quien lo realiza. Es importante mencionar que para cada actividad que conlleve a movilizar el cuerpo, se atribuyen también dependiendo del contexto, vestimenta, maquillaje y desplazamientos del cuerpo con técnica para el logro de un propósito. Incluyendo también en el movimiento flexiones, extensiones, abducciones, aducciones, rotaciones externas, rotación interna, por mencionar algunas, dependiendo de los rangos de movimiento de las articulaciones. La mecánica del corporal está relacionada con el estudio del equilibrio del cuerpo, de esta manera se puede identificar qué es un movimiento corporal.

Estudios revelan que las dinámicas corporales están ligadas al incremento en el interés de los niños por la adquisición de nuevos conocimientos. Esto se debe a que las

interpretaciones del movimiento corporal se relacionan con los saberes en los espacios escolares donde se da la educación infantil. Cabe destacar, que, en relación a lo anterior expuesto, expertos señalan qué es un movimiento corporal dentro del concepto técnico y científico del aprendizaje. Refieren que este constituye una forma de lenguaje que permite a los niños actuar sobre el medio físico y el ambiente humano. Entonces, a partir de este fundamento, aseguran que en la etapa de aprendizaje es importante la presencia de actividades como el juego, la danza, el teatro, la educación física, por lo que precisan encontrar espacios y tiempos en las acciones pedagógicas para emplear estas disciplinas como herramientas que edifiquen las relaciones sociales y los saberes. (Euro Innova, s.f., ítem 3. Relación del movimiento corporal con la Educación)

### **2.5.3. Respiración**

Actividad propia de los seres vivos, que consiste en llevar aire a los pulmones para después expulsarlo. La importancia de la respiración combinada con el ejercicio físico potencializa la producción de químicos naturales como oxitócica, endorfinas, serotonina y dopamina que otorgan sensación de bienestar al organismo. Estas sustancias disminuyen el cortisol, que es la que se produce en momentos de estrés y ansiedad, afectando el sistema nervioso y posibilitando las enfermedades. Una respiración consciente facilita la conexión entre el cuerpo y la mente, tranquiliza, relaja y sana. Por ello es importante que al realizar diferentes actividades de tipo deportivo y recreacional se alineen con una secuencia de respiración para equilibrar la parte física y todo lo mental. Acorde con el libro *La relajación y la respiración en la educación física y el deporte*, la Universidad Nebrija (2020) argumenta que:

La respiración es uno de los puntos más importantes que se deben cuidar a la hora de practicar deporte, pues es lo que permite mejorar el rendimiento, y lograr objetivos. Respirar de manera adecuada es un proceso vital para realizar cualquier actividad física, ya que es clave para la obtención de energía. Si la forma de respirar no es la adecuada, no llegará suficiente oxígeno al músculo ni podrá obtener la energía necesaria; una respiración incorrecta repercute directamente en una deficiente práctica deportiva, incidiendo negativamente en resultados y lesiones. Junto a la respiración, la relajación es de vital importancia, pues ambas nos ayudan a reequilibrar nuestro cuerpo y remediar malos

hábitos no sólo a la hora de practicar cualquier deporte, sino en nuestra vida diaria. (párr. 1)

#### ***2.5.4. Estilos de vida saludable***

Hace referencia a todas aquellas prácticas de tipo habitual, que combinan un plan acorde con la persona, para un beneficio integral de la salud articulando alimentación, ejercicio, contacto con el aire libre y la naturaleza. Una disciplina responsable con un estilo de vida saludable conduce a consolidar una estable salud mental, en armonía con el espíritu y la energía. García (2021) establece que:

Un estilo de vida saludable es un conjunto de comportamientos y elecciones conscientes que promueven el bienestar físico, mental y social de las personas. Incluye entre muchos hábitos, una dieta equilibrada y nutritiva, la práctica constante de actividad física, descanso adecuado, evitar el consumo de tabaco y alcohol en exceso, y gestionar el estrés y episodios de ansiedad. Adoptar un estilo de vida saludable no solo previene enfermedades crónicas y mejora la calidad de vida, sino que también contribuye a una mayor longevidad y felicidad general.

#### ***2.5.5. Deporte***

Es una de las maneras que tienen los seres humanos de disfrutar de su cuerpo, de sentirlo, de experimentarlo puede ser como disciplina competitiva o solo como un hábito para la salud física y mental, para potenciar habilidades o destrezas, también como una actividad recreativa para el bienestar del cuerpo y de la mente.

El ejercicio físico es bueno para todas las partes del cuerpo, incluida la mente. El ejercicio mejora la salud del cerebro y el aprendizaje. Puede ayudar a las personas a dormir mejor. Cuando haces ejercicio, tu cuerpo produce sustancias químicas que te ayudan a sentirte bien. El ejercicio reduce las posibilidades de sufrir de depresión y disminuye los sentimientos de ansiedad. Además, el ejercicio puede darte una verdadera sensación de logro y orgullo por alcanzar metas, como dominar un nuevo paso de baile o batir un récord personal en 100 metros llanos. (Gavin, 2022, párr. 3)

Todo lo anterior, sumado a que la práctica deportiva en niños y jóvenes pueden mejorar su condición física, fortaleciendo sus músculos y huesos, y reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardíacas. Ayudando también a desarrollar habilidades sociales importantes, como el trabajo en equipo, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos de manera pacífica y constructiva. Estas habilidades son importantes para el éxito en la vida personal y profesional. En términos generales, una adecuada práctica deportiva puede ser una forma efectiva de reducir el estrés y la ansiedad en los niños y jóvenes; pudiendo liberar tensiones acumuladas, mejorando su estado de ánimo y reduciendo el riesgo de problemas de salud mental. Entre otros beneficios ayuda a desarrollar una autoestima positiva. Estimula el logro de metas, de reconocimiento y auto disciplina en las actividades cotidianas, haciéndolos más seguros de sí mismos al generar mayor confianza en sus habilidades.

El deporte es mucho más que una actividad física; es un hábito que puede transformar nuestro cuerpo, mente y espíritu de maneras sorprendentes. Cuando incorporamos el deporte en nuestras vidas, estamos dando un paso hacia el bienestar integral. Es una herramienta poderosa para mejorar nuestro cuerpo. Darle movimiento regular mejora la circulación sanguínea y fortalece el sistema cardiovascular, relaja el sistema nervioso, contribuyendo a mantener un peso saludable, alcanzando un estado físico óptimo que permite disfrutar de la vida con más energía y vitalidad. Siendo relevante mencionar que el impacto del deporte va más allá de lo físico. También influye en los cuerpos energéticos. De acuerdo con muchas tradiciones espirituales, el cuerpo humano tiene una serie de centros de energía llamados chakras. El ejercicio y el deporte pueden equilibrar estos centros, permitiendo que la energía fluya de manera armónica. Teniendo un efecto positivo en la salud emocional y espiritual, para sentirse en sintonía con el propio ser y con el mundo.

En lo referente a la mente, el deporte es un gran aliado. La actividad física libera endorfinas y genera nuevas conexiones de redes neuronales, que son neurotransmisores que generan sensaciones de felicidad y reducen el estrés y la ansiedad. Además, fomenta la concentración y la disciplina, cualidades que se transfieren a otras áreas de nuestra vida, como el trabajo y el estudio. Practicar deporte regularmente puede mejorar la claridad mental y la toma de decisiones. Por último, el deporte como práctica constante tiene un impacto en el espíritu. La superación personal, la perseverancia, el fortalecimiento de la mente y la capacidad de enfrentar desafíos cotidianos son valores que se cultivan en el mundo deportivo. Estos valores pueden inspirarnos en nuestras vidas cotidianas, ayudándonos a crecer como individuos y a alcanzar nuestros objetivos personales. El

deporte es más que una actividad física; es una fuente de bienestar integral. Mejora el cuerpo, equilibra la energía, fortalece la mente y nutre el espíritu. Permite experimentar una transformación profunda y positiva en todos los aspectos del ser.

### ***2.5.6. Recreación***

Toda actividad encaminada a divertir, a distraer, y fortalecer la motricidad del cuerpo humano con cierta libertad en el movimiento, fortaleciendo habilidades de liderazgo, integrado a un estilo de vida saludable, que va de la mano con actividades de ocio y ocupación del tiempo libre para la corporalidad y la mente.

Se destaca la relación entre recreación y desarrollo humano visto desde un factor de bienestar social brindando así un buen desarrollo humano donde la interacción y la comunicación con el contexto social sirve como base fundamental para contribuir con una mejor calidad de vida, involucrando experiencias y actividades que se realizan en el tiempo libremente escogido. (Vargas, s.f.)

Asimismo, Guerrero (2006) enfatiza que:

La participación en actividades recreativas genera satisfacción, agradabilidad y entrega; convirtiéndose en un mecanismo de liberación de stress y de energía psíquica, así como la liberación catártica al renovar una fuente agotada de presiones sociales por una fuente de energía refrescante. Así mismo la recreación se convierte en una herramienta terapéutica capaz de lograr un equilibrio psíquico del hombre. Propicia alegría, entusiasmo, autorrealización y autoconfianza, así como también la oportunidad para despertar inquietudes, enriqueciendo la calidad de vida.

### ***2.5.7. Pedagogía del movimiento***

El aprendizaje sería inviable sin la participación del cuerpo, ya que es el vínculo vivo de toda conexión con el mundo externo. Una pedagogía para la corporalidad que anime la expansión de toda expresión, como fuente de arte, de lúdica, de reparación, de sanación. Una pedagogía del movimiento que motive la movilidad no solo del cuerpo mediante el desplazamiento, si no, que signifique el movimiento propio en la vida, a manera de desplazamiento para todos los cambios.

Resignificando por medio de la corporalidad las transformaciones que viven los seres humanos en la línea de tiempo que representa el vivir. Una pedagogía que fortalezca el deseo de habitar el cuerpo con todas las expresiones y naturalidad. Enseñar el movimiento al cuerpo por medio de didácticas que convoquen la autoestima, la ensoñación del arte, la fuerza y disciplina del deporte y la alegría de la recreación. El cuerpo todo, como un despliegue de equilibrio para una mente y energía. Una pedagogía del movimiento a través del juego.

De un lado, desde el juego se pueden orientar procesos de enseñanza aprendizaje, para nociones espaciales o para la estructuración del esquema corporal, por ejemplo. Así mismo, para el aprendizaje de conductas sociales deseables en la educación, como también el encuentro del escolar-jugador consigo mismo y el logro de metas óptimas o acordes con sus propias capacidades.

Lo anterior, se denomina como “rendimiento subjetivo o sea de acuerdo con el sujeto que rinde” (Seybold,1976, p. 68, como se citó en Pachón, 2007, p. 12). “Los ejemplos de estos aprendizajes son innumerables y se pueden dar en los diferentes grados de la educación formal o escolaridad, sin querer desconocer su potencial formativo en otros escenarios educativos” (Pachón, 2017, p. 12).

Acorde con Pachón (2017) “hacer del juego un fenómeno existencial humano, exige también de procesos formativos, orientados con intencionalidad pedagógica hacia la constitución de corporeidad” (p. 13). Además, “el juego es constitutivo de la existencia humana y no un agregado más a la cotidianidad, entonces, aprender a jugar también necesita directrices didácticas” (Gómez, 1998, como se citó en Pachón, 2017, p. 13).

El juego es aprobado, cultivado, como un impulso vital de valor autónomo y rango propio; es entendido como medida curativa contra los males de la civilización de esta tecnocracia moderna, es alabado como fuerza rejuvenecedora, renovadora – en cierto modo, como un hundirse de nuevo en la originalidad matinal y la creatividad plástica. (Fink, 1996, como se citó en Pachón, 2017, pp. 13-14).

Estos antecedentes investigativos proporcionan una base para el diseño e implementación de programas de actividades deportivas y recreativas dirigidos a niños, niñas y adolescentes; asegurando que estas iniciativas estén respaldadas por evidencia y enfoques que favorezcan el desarrollo y bienestar integral de la juventud. La actividad física se ha caracterizado como una de las variables de mayor relevancia dentro del estado de salud de la población en los últimos años,

donde, se tiene que la actividad física permite mantener un mayor dinamismo dentro del organismo al ser generador de la reducción de la cantidad de grasa, azúcares y otras condiciones que generan enfermedades por incremento del peso y demás. Según Medina et al. (2018) dentro de las causas de mortalidad dentro de la población son un 6% a 10% por enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), donde, dentro de estas se puede encontrar lo que son la obesidad y otras enfermedades que se originan de las mismas condiciones de vida de las personas como lo es la inactividad física (p. 264).

Se tiene entonces que, dentro de los niños, adolescentes y jóvenes, apenas un 19.3% de los mismos cumplen con el requerimiento mínimo de realizar 60 minutos de actividad deportiva por día, además de que la población de inactivos físicos en menores de edad se encuentra cada vez en mayor aumento (OMS, 2016). Por lo tanto, es necesario implementar formas de mejoramiento para los índices de actividad deportiva entre los niños y jóvenes, esto, para poder generar un mejor ambiente de cuidado de la salud en edades tempranas.

También se debe considerar que la influencia de la actividad física en la salud es amplia, dado que se ha logrado determinar que la misma es capaz de reducir factores tales como la diabetes tipo II, mejorar lo que es la composición corporal, estado de ánimo, niveles de grasa e incluso influenciando en factores tales como la autopercepción de sí mismos y la comprensión del funcionamiento propio de cada uno de sus organismos (Camargo y Ortiz, 2010). Lo anterior, se debe a que según Santo (2018) las estructuras corporales se caracterizan por tener una función que se debe cumplir bajo unos conceptos de moderación y estabilidad y con un continuo uso que le permitan envejecer de manera lenta, dado que el no uso puede causar un deterioro sobre las estructuras y lo que son sus propiedades, dado que el cuerpo y sus partes realizan un proceso de vinculación con el sedentarismo (p. 31).

Adicionalmente, se tiene que se debe considerar que los niños y jóvenes requieren de una forma de incentivación para realizar unas determinadas actividades, por lo tanto, es necesario crear estrategias que permitan a este grupo poblacional despertar el interés por lo que son los deportes y la actividad física.

### Capítulo III: Metodología

La propuesta metodológica se estructura en el concepto teórico práctico de educación popular, impartida en Latinoamérica por su precursor Paulo Freire; quien propone una educación en contexto, resignificando el acompañamiento en territorio para la transformación de los sujetos. Entendiendo que los seres humanos son seres sociales que se desarrollan en comunidad influidos por su cosmovisión y costumbres.

En este sentido, la metodología implementada en el proceso de acompañamiento es la IAP, (Investigación, Acción, Participación); que, con un enfoque participativo, permite que el acercamiento con la comunidad sea un aprendizaje colectivo desde la realidad, siendo importante el análisis reflexivo y crítico en la búsqueda de la transformación de la sociedad. Habría que ver la metodología IAP “no solo como una metodología de investigación sino al mismo tiempo como una filosofía de la vida que convierte a sus practicantes en personas sentipensantes” (Fals Borda, 1999, como se citó en Tommasino y Pérez, 2022, p. 12).

La intervención se realizó en tres fases que se describen a continuación:

#### **3.1. FASE I - Acercamiento a la comunidad, exploración y diagnóstico**

Se inicia con el acercamiento a la población focalizada para el proceso de investigación, que para el caso son, niños, niñas y adolescentes. Para tal fin, se realiza una convocatoria con el propósito de sensibilizar a través de una presentación formal, importancia, alcances y propósitos del acompañamiento por medio del programa de deporte y recreación y, la manera como la metodología facilitará la incorporación de nuevas actividades en las prácticas cotidianas para fortalecer los hábitos de vida. De igual modo se busca identificar y reconocer de manera general el estado actual y las expectativas de los chicos y chicas asistentes, este diagnóstico facilitará a lo largo del acompañamiento la detección de los avances generados y la obtención y análisis de resultados. Es de destacar que este proceso de reconocimiento incluye observación y conversaciones espontáneas con los jóvenes en distintos momentos, que son información clave para el proceso.

### 3.2. FASE II - Acompañamiento / implementación

Se considera fundamental el relacionamiento con los niños, niñas y adolescentes. La metodología participativa, permite que las actividades presentadas como soporte de la práctica generen un espacio de confianza y de libertad de expresión en cada uno de los encuentros llevados a cabo. Los talleres propuestos y desarrollados a lo largo del tiempo de estar en compañía de los chicos y chicas, demuestra un afianzamiento del vínculo; demostrando que el ejercicio estimula que se ejerciten valores como la confianza, la libertad, la escucha, el liderazgo, el respeto, la solidaridad y la diversión en tres pares; denotando en cada participante un alto nivel de rasgos de fraternidad y solidaridad. Es de resaltar además que, al sugerir combinar planes de alimentación para incluir en sus jornadas diarias, los participantes expresaron sentir físicamente cambios evidentes en el cuerpo y mayor efectividad en las labores diarias, cambios de humor con sensación de bienestar disponibilidad y asertividad en la comunicación.

El acompañamiento deportivo y recreativo, facilitó la identificación de elementos importantes en la dinámica de convivencia dentro del aula, mejorando el vínculo entre compañeros y su incidencia directa con los docentes, quienes evidenciaron avances significativos en el desarrollo de las responsabilidades académicas. La observación, la conversación, los juegos al aire libre, la simulación de roles; en combinación con las prácticas deportivas incrementan la fuerza de trabajo en equipo, el reconocimiento del otro y de la otra como un engranaje fundamental en el grupo, al igual que la disminución de la incertidumbre y la sensación de seguridad en la inmediatez del entorno. Así mismo, se evidenció disminución de cuadros de ansiedad, depresión, miedo, inseguridad, desesperanza y tristeza. La realización de los talleres de acompañamiento, demuestran que los efectos de la actividad física regular con un propósito definido articulado con el estímulo de la respiración en los tiempos adecuados, trae consigo una transformación efectiva no solo en las articulaciones y en la musculatura corporal, sino en todo lo que integra la existencia del ser humano, conjugando cuerpo, mente y energía. Siendo uno de los aspectos transversales la práctica constante de la respiración; actividad que constantemente debía ser recordada a los participantes del programa, como un estímulo para habitar el presente y controlar efectivamente el desborde de pensamientos sueltos. Pretendiendo incrementar en niños y jóvenes la segregación de sustancias químicas propias del cuerpo como la serotonina, oxitocina, dopamina y endorfinas. Todo con el propósito de aportar al fortalecimiento integral de los niños, niñas y adolescentes. Es

clave el diseño de acciones pedagógicas, psicosociales y otras de articulación institucional, social y comunitaria para el cumplimiento de los objetivos propuestos. Considerando todo un proceso de participación y autogestión comunitaria e institucional para la estructuración de acciones transformadoras. Finalmente, se considera de vital relevancia mencionar que el acompañamiento generó otros resultados llamativos, como la curiosidad y el acercamiento de las familias de los niños y jóvenes por las actividades, y el afianzamiento y credibilidad en programas pensados desde la institucionalidad municipal. Coincidiendo con lo propuesto en su plan de gobierno “Una minga para el progreso de todos”.

### **3.3. FASE III - Análisis-Evaluación/ sistematización-Presentación de informe final:**

El programa de deporte y recreación para niños, niñas y adolescentes es una iniciativa que promueve el desarrollo integral de los participantes a través de actividades físicas, lúdicas y pedagógicas. Durante su implementación, se ha buscado fomentar la adopción de hábitos saludables, el trabajo en equipo, la disciplina, la autoconfianza y la convivencia positiva entre los participantes. En este análisis final, se evalúan los aspectos clave de la intervención y sus resultados, considerando los logros alcanzados, desafíos enfrentados y recomendaciones para otras maneras de dar continuidad al programa.

Esta intervención en términos generales aportó al desarrollo físico, emocional y social. A través de sus logros, se ha demostrado la importancia de proporcionar espacios seguros y motivadores para que los jóvenes participen en actividades físicas y sociales. La inversión en programas como este es una guía importante para empoderar a la próxima generación y fomentar una sociedad más saludable y más cohesionada.

#### ***3.3.1. A manera de evaluación***

En términos generales el acompañamiento realizado permitió un afianzamiento entre la práctica, la población de niños y jóvenes sus familias y la institucionalidad, además de:

#### ***3.3.2. Mejora en la salud física***

El acompañamiento, permitió identificar una notable mejoría en la condición física de los niños y jóvenes participantes. Es notable que la práctica regular de actividades deportivas y recreativas contribuyó a aumentar su resistencia cardiovascular, fuerza muscular y coordinación motora.

### ***3.3.3. Desarrollo de habilidades deportivas***

Los participantes adquirieron deportivas, lo que permitió explorar talentos y desarrollar un interés genuino en alguna actividad física en particular.

### ***3.3.4. Fomento del trabajo en equipo***

A través de las actividades grupales, los niños, niñas y adolescentes incorporaron en ellos, el valor de trabajar juntos, de comunicarse eficientemente y a apoyarse mutuamente, lo que mejoró sus habilidades sociales y emocionales.

### ***3.3.5. Impacto positivo en el bienestar emocional***

La participación en las diferentes actividades deportivas y recreativas contribuyó a reducir los niveles de estrés y ansiedad, miedo y desesperanza al mismo tiempo que promueve sentimientos de alegría y satisfacción en los participantes.

### ***3.3.6. Creación de una comunidad positiva***

Se generó un ambiente seguro y acogedor donde los niños y jóvenes pudieron formar lazos de amistad significativos y sentirse parte de una comunidad unida.

### ***3.3.7. Proceso de sistematización***

La sistematización de los resultados del programa de acompañamiento de deporte y recreación con niños, niñas y adolescentes en el Municipio de La Cruz, Nariño, es una etapa

esencial para conocer el impacto y la eficacia de esta intervención. Esta herramienta de evaluación, permitirá obtener una comprensión más profunda de los logros obtenidos, los desafíos enfrentados y las lecciones aprendidas durante el proceso. En este sentido se destaca la importancia de dicho proceso y, cómo esta práctica contribuye al fortalecimiento y mejora continua de procesos similares.

### ***3.3.8. Valoración del Impacto***

Identificación de Logros y Resultados: La sistematización permitirá identificar y documentar los logros obtenidos a lo largo del programa. Se podrán cuantificar mejoras en la salud física, habilidades deportivas adquiridas, cambios positivos en las habilidades sociales y emocionales, y fortalecimiento del sentido de comunidad entre los participantes.

Evidencia para Sustentar el Programa: La recopilación sistemática de datos y evidencias brindará fundamentos sólidos para demostrar el impacto positivo del programa. Esto puede ser esencial para asegurar el apoyo continuo de las autoridades locales, patrocinadores y otras partes interesadas.

### ***3.3.9. Retroalimentación para los Participantes***

La sistematización permitirá compartir con los niños, niñas y adolescentes participantes los resultados alcanzados durante el programa. Esta retroalimentación positiva les proporcionará un sentido de logro y motivación para seguir participando en futuras ediciones o en actividades deportivas y recreativas en general.

### ***3.3.10. Comunicación efectiva***

Los resultados sistematizados brindarán una forma clara y concisa de comunicar los logros y desafíos del programa a la comunidad y al público en general. Esto ayudará a sensibilizar a la sociedad sobre la importancia de este tipo de iniciativas y promoverá un mayor apoyo y participación.

### ***3.3.11. Sostenibilidad***

Identificación de Desafíos y Áreas para Mejorar: La sistematización no solo destaca el éxito, sino también los desafíos enfrentados durante la implementación del programa. Estos desafíos identificados proporcionarán una base para implementar otras iniciativas, lo que llevará a un programa más efectivo y adaptado a las necesidades de los niños, niñas y adolescentes.

### ***3.3.12. Base para la planificación estratégica***

Los resultados sistematizados se convertirán en una valiosa base para la planificación estratégica a largo plazo. La información recopilada permitirá tomar decisiones informadas sobre la expansión del programa, la asignación de recursos y la definición de metas alcanzables.

### ***3.3.13. Aprendizaje Institucional***

La sistematización de los resultados facilitará el aprendizaje institucional, permitiendo que los equipos encargados del programa identifiquen las prácticas exitosas y las estrategias efectivas. Esto asegurará la continuidad del conocimiento y permitirá la replicación de mejores prácticas en otros programas.

### ***3.3.14. Sostenibilidad del Programa***

La sistematización ayudará a asegurar la sostenibilidad del programa. Al contar con datos concretos sobre el impacto positivo en la comunidad, se aumentan las posibilidades de obtener apoyo financiero y colaboración de diversas instituciones, tanto públicas como privadas.

La sistematización de los resultados del programa de deporte y recreación con niños, niñas y adolescentes en el Municipio de La Cruz, Nariño, es una herramienta poderosa que no solo valora el impacto logrado, sino que también proporciona insumos valiosos para mejorar y fortalecer el programa en el futuro. Al igual que garantiza una mayor eficacia en la planificación y ejecución de futuras ediciones, así como la sostenibilidad y expansión de esta iniciativa que promueve el desarrollo integral de la juventud y contribuye al bienestar de toda la comunidad.

## Capítulo IV: Diseño de la Propuesta

**Tabla 1**

*Caracterización*

<b>Caracterización</b>		
Objetivo: Caracterizar la población de niños, niñas y adolescentes en edades entre 8 a 16 años, que formarán parte del programa de actividades deportivas y recreativas.		
<u>Fase</u>	<u>Descripción</u>	<u>Recursos</u>
Fase inicial	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificación del lugar del trabajo y se realizó un conversatorio de inducción.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Documento de Plan de Acción de la Alcaldía Municipal.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizó la revisión y estudio del plan de acción junto con la línea estratégica de la coordinación de deporte del municipio de La Cruz Nariño.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Papelería</li> <li>✚ Computador</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocimiento de las instituciones educativas del casco urbano y rural del Municipio de La Cruz Nariño.</li> <li>• Primera Convocatoria de niños y jóvenes para presentación del programa de acompañamiento.</li> </ul>	

*Nota.* Estructura detallada del proceso de intervención.

**Tabla 2***Plan de Acción*

<b>Delimitar el Plan de Acción</b>		
Objetivo: Delimitar el plan de acción del programa de actividades deportivas y recreativas, de la Alcaldía del municipio de la Cruz Nariño.		
<u>Fase</u>	<u>Descripción</u>	<u>Recursos</u>
Fase media	<ul style="list-style-type: none"> <li>Delimitación del plan de acción del programa de actividades deportivas y recreativas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Documento de Plan de Acción de la Alcaldía Municipal.</li> <li>Computador</li> </ul>

*Nota.* Estructura detallada del proceso de intervención.

**Tabla 3***Programa de Actividades*

<b>Programa de Actividades</b>		
Objetivo: Implementar el programa de actividades deportivas y recreativas, en los niños entre 8 a 16 años en el municipio de la Cruz Nariño.		
<u>Fase</u>	<u>Descripción</u>	<u>Recursos</u>
Fase central	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exposición de testimonios de vida donde las actividades deportivas han marcado un antes y un después.</li> <li>Actividad de socialización donde el enfoque sea la buena alimentación, y cómo la salud física influye en la salud mental de las personas.</li> <li>Convocatorias y formación de equipos deportivos (futbol sala, futbol, baloncesto, microfútbol, entre otros) a fin de consolidar equipos representantes para juegos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Papelería</li> <li>Elementos deportivos</li> <li>Computador</li> </ul>

---

intermunicipales y apropiación de espacio para llevar a cabo los campeonatos.

- Acompañamiento y coordinación constante a los equipos deportivos (representantes intermunicipales) a fin de fortalecer sus capacidades y destrezas.
  - Creación de espacios para realizar bailoterapia en el Polideportivo municipal, como forma de aprovechamiento del tiempo libre y reducir el sedentarismo.
- 

*Nota.* Estructura detallada del proceso de intervención.

#### **Tabla 4**

##### *Evaluación de Resultados*

<b>Evaluación</b>		
Objetivo: Evaluar el resultado del programa implementado en el municipio de la Cruz Nariño		
<u>Fase</u>	<u>Descripción</u>	<u>Recursos</u>
Fase final	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación del resultado del programa implementado en el municipio de la Cruz Nariño.</li> </ul>	 Computador

---

## Capítulo V: Resultados

### 5.1. Análisis e interpretación de los resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos a partir de cuatro (04) fases: la primera, corresponde a la caracterización de la población de niños, niñas y adolescentes en edades entre 8 a 16 años que formarán parte del programa de actividades deportivas y recreativas. La segunda fase hace referencia al proceso de delimitar el plan de acción del programa de actividades deportivas y recreativas, de la Alcaldía del municipio de la Cruz Nariño. La tercera fase relaciona el programa de actividades deportivas y recreativas, en los niños entre 8 a 16 años en el municipio de la Cruz Nariño.

#### *5.1.1. Acercamiento a la comunidad, exploración y diagnóstico*

El proceso de caracterización de la población comprendió seis actividades que pretendían generar un primer acercamiento tanto a la administración municipal del municipio de la Cruz Nariño como a la población a intervenir en el proyecto.

El lugar de trabajo asignado fue en la oficina de Deportes ubicada en el Palacio Municipal a cargo del coordinador de deportes, profesional Cristian Erazo quien realizó la charla de inducción dando a conocer el arduo trabajo que se realiza desde esta dependencia para garantizar que la población cruceña sea receptora de los proyectos deportivos y se desarrollen de manera satisfactoria. Asimismo, resaltaron la importancia de seguir generando proyectos que aporten al fortalecimiento deportivo en el municipio.

Como segunda instancia, se realiza la revisión y estudio del plan de acción y desarrollo junto con su línea estratégica de la coordinación de deporte del municipio de La Cruz Nariño donde fue posible evidenciar un panorama amplio del funcionamiento deportivo en el municipio. Asimismo, se conoce que el plan de acción municipal se plantea para un periodo de cuatro (04) años y depende de la administración de turno. Cabe mencionar que, el plan de acción tiene un proceso de evaluación a nivel trimestral donde cada enlace o dependencia de la alcaldía municipal debe presentar un informe detallado de las metas cumplidas y aquellas por cumplir.

En lo que respecta a la línea estratégica de la coordinación de deportes de esta municipalidad fue posible identificar la existencia de diversos proyectos deportivos como por ejemplo la formación de escuelas deportivas de fútbol de salón, fútbol, microfútbol, basquetbol, danza, voleibol, entre otras, que tienen como finalidad beneficiar a la población cruceña especialmente a los niños, niñas y adolescentes. Sin embargo, muchos de los proyectos deportivos no se llevan a cabo por la falta de recursos o presupuesto económico que cubra los gastos de la implementación del mismo. Entonces, se evidencia falencias reiterativas que interfieren en el adecuado desarrollo de los procesos deportivos en el municipio y por ende la afectación grave a la población quienes no se benefician completamente de estos procesos. Lo anterior, de alguna forma representó un incentivo personal para reconocer la importancia de continuar generando proyectos que fortalezcan el ámbito deportivo de la comunidad cruceña y que los mismos no dependan solamente de la administración de turno.

Teniendo en cuenta lo descrito anteriormente, se da paso al proceso de reconocimiento de las instituciones educativas del casco urbano del Municipio de La Cruz Nariño, con el objetivo de establecer comunicación con los directivos de cada institución para dar a conocer el proyecto: ***Programa de actividades deportivas y recreativas dirigido a niños, niñas y adolescentes en edades de 8 a 16 años desde la Alcaldía Municipal de La Cruz Nariño.***

El municipio de La Cruz Nariño cuenta con seis (06) Instituciones Educativas en el casco urbano:

1. Institución Educativa Técnica San Francisco de Asís, ubicada en la Calle séptima con nivel preescolar, básico y media a cargo del rector Jesús Orlando Realpe.
2. Institución Educativa Escuela Normal Superior del Mayo ubicada en la carrera octava con niveles secundaria y media a cargo de la rectora Diana Jhazmina Bacca Erazo.
3. Escuela Normal Superior del Mayo Sede 1 ubicada en la carrera octava con nivel preescolar y básico a cargo de la rectora Diana Jhazmina Bacca Erazo.
4. Escuela Anexa Sede 2 con nivel preescolar y básico ubicada en la calle octava a cargo de la rectora Diana Jhazmina Bacca Erazo.
5. Institución Educativa de Bachillerato con niveles secundaria y media a cargo del señor rector José Olidem Muñoz.
6. Escuela Esteban Alvear con nivel preescolar y básico ubicada en la carrera tercera a cargo del señor rector José Olidem Muñoz.

En general, el proceso de reconocimiento se desarrolló de manera satisfactoria, existe receptividad por parte de las instituciones educativas mencionadas quienes mostraron su interés de vincularse al programa. Cabe mencionar que, la actividad de reconocimiento de las instituciones educativas resultó vital para adelantar el proceso de caracterización de los niños, niñas y adolescentes.

Una vez se avanza con las actividades descritas, se da inicio al proceso de contacto directo con los niños, niñas y adolescentes con el objetivo principal de socializar el Programa de actividades deportivas y recreativas dirigido a niños, niñas y adolescentes en edades de 8 a 16 años desde la Alcaldía Municipal de La Cruz Nariño y de esta manera incentivar la participación en el mismo, tendiente a construir estilos de vida saludables y mejorar la calidad de vida a través de actividades físicas-recreativas. El proceso de socialización permitió establecer mayor cercanía y confianza con la población objeto, además de generar un impacto significativo en la adherencia y eficacia del programa.

El proceso de socialización permitió conocer las diversas perspectivas, experiencias, fortalezas y necesidades de los niños, niñas y adolescentes en relación al ámbito deportivo y estilo de vida. Por lo anterior y en atención a lo evidenciado se consideró necesario clasificar a la población objeto en tres grupos principales:

**Tabla 5**

*Población*

GRUPOS	EIDADES	CANTIDAD	
		Hombres	Mujeres
GRUPO 1	Niños y niñas en edades de 8 a 10 años.	10	8
GRUPO 2	Niños, niñas y adolescentes en edades de 11 a 13 años.	9	7
GRUPO 3	Adolescentes en edades de 14 a 16 años.	6	4
<b>Total</b>		44 niños, niñas y adolescentes	

Finalmente, se realizó la actividad de entregar los consentimientos informados dirigidos a los padres de familia o personas encargadas del cuidado de los niños, niñas y adolescentes que de manera voluntaria manifestaron su deseo de vincularse al programa y con ello dar inicio con las actividades deportivas.

Es importante mencionar que, la fase 1 y el despliegue de actividades se desarrollaron de manera satisfactoria sin ningún imprevisto; situación que permitió dar continuidad a la fase número 2.

### ***5.1.2. Acompañamiento/Implementación***

Para el óptimo desarrollo del proceso de delimitación del plan de acción del programa de actividades deportivas y recreativas resultó necesario retomar las perspectivas, experiencias, vivencias, fortalezas, destrezas, debilidades y necesidades identificadas en los niños, niñas y adolescentes respecto al ámbito deportivo y estilo de vida, pues de esta manera el plan de acción se consolida de manera objetiva generando un impacto significativo en la vida de cada uno de los participantes y de esta manera dar cumplimiento al objetivo general del proyecto.

En este orden de ideas, es relevante considerar que si se busca incentivar la participación de los niños, niñas y adolescentes a construir estilos de vida saludables y mejorar la calidad de vida a través de las actividades deportivas y recreativas es necesario dar espacio a sus voces y propias percepciones, pues son ellos quienes se beneficiaran del mismo a través de la co-construcción de una nueva visión del ámbito deportivo tal vez de una forma más armónica y menos imponente.

### ***5.1.3. Análisis- Evaluación/ sistematización – Presentación de informe final***

El programa de actividades deportivas y recreativas, en los niños entre 8 a 16 años en el municipio de la Cruz Nariño, está conformado por nueve actividades que tuvieron como finalidad generar espacios reflexivos, y de construcción de nuevos significados y experiencias por parte de los niños, niñas y adolescentes.

### **5.1.3.1. Exposición de testimonios de vida a los tres grupos de niños, niñas y adolescentes.**

Para el desarrollo de esta actividad se invitó a tres personas reconocidas en el municipio de La Cruz Nariño por su desempeño deportivo;

- ✚ Jhon Jairo Bravo, reconocido en el municipio por hacer parte del equipo profesional de Florencia, Cauca en fútbol de salón. Asimismo, por formar parte de la selección La Cruz en microfútbol y fútbol de salón.
- ✚ Profesor Melphy Landhy Imbachi Ordoñez, reconocido en el municipio por ser durante varios años director y monitor de la escuela de fútbol de La Cruz Nariño, contando con varios años de experiencia donde ha impulsado a la juventud cruceña a vincularse a los diversos procesos deportivos y ha inculcado desde su enseñanza el amor por el deporte.
- ✚ Profesor Cristian Figueroa Martínez, reconocido en el municipio por incentivar el deporte en niños, niñas y adolescentes por medio de la escuela Andinos donde dirige equipos de atletismo y básquet.

Es importante destacar que, esta actividad tuvo un impacto significativo en la población intervenida, pues funcionó como herramienta reflexiva y de construcción de perspectivas a corto, mediano y largo plazo, además de lograr fortalecer sus proyectos de vida. Los grupos se mostraron interesados, atentos y receptivos.

### **5.1.3.2. Actividad de socialización enfocada en temáticas de adecuada alimentación, salud física y la salud mental de las personas.**

Con la finalidad de obtener un acercamiento oportuno y significativo en las temáticas relacionadas, se invitó al proceso de socialización a un profesional en Psicología.

- ✚ María Camila Bravo Muñoz, Psicóloga de la Comisaría de Familia del Municipio de La Cruz Nariño.

El desarrollo de esta actividad se dio de manera satisfactoria cumpliendo con el objetivo de despertar una conciencia crítica respecto a la salud integral, además se brindaron diversas pautas de autocuidado y fortalecimiento de capacidades personales. El conversatorio fue proactivo, se

resolvieron interrogantes y se procuró dar una atención individual a cada situación problema que comentan los niños, niñas y adolescentes.

**5.1.3.3. Convocatorias y formación de equipos deportivos (fútbol sala, fútbol, baloncesto, microfútbol, entre otros) a fin de consolidar equipos representantes para juegos intermunicipales y apropiación de espacio para llevar a cabo los campeonatos.**

El desarrollo de esta actividad tuvo un despliegue de diversas acciones para dar cumplimiento con lo planteado. Inicialmente, es relevante mencionar que el municipio de La Cruz contaba anteriormente con equipos deportivos en sus diferentes áreas. Entonces, el proceso de convocatoria se realizó desde el punto de vista de incentivar a nuevos niños, niñas y adolescentes para que conformen parte de los equipos ya consolidados y de esta manera, fortalecer a cada uno de los equipos deportivos desde nuevos talentos cruceños. Por lo anterior, se destaca lo siguiente:

Para actividades deportivas como fútbol de salón, fútbol y baloncesto, se realizó una convocatoria en el Polideportivo La Pola con la finalidad de vincular a nuevos participantes y la misma se dio de manera satisfactoria, con el resultado que en el momento el municipio logró consolidar nuevos equipos en formación, es decir, por cada actividad deportiva existen dos grupos representantes.

El municipio de La Cruz Nariño es digno representante deportivo a nivel del Norte del departamento de Nariño, contando con excelentes equipos deportivos en todas sus áreas. Además, de contar con gran cantidad de espacios deportivos en óptimas condiciones. A nivel urbano, el municipio cuenta con tres polideportivos, un estadio, dos canchas sintéticas, dos parques recreacionales y espacios naturales extensos que facilitan la práctica de cualquier deporte. Asimismo, es importante mencionar que, a nivel rural cada corregimiento jurisdicción de esta municipalidad cuenta con al menos un polideportivo y un estadio. Lo anterior, siendo un incentivo valioso para la población cruceña, pues facilita el acogimiento de la actividad deportiva como estilo de vida, además, fortalece la apropiación del espacio deportivo en la comunidad.

**5.1.3.4. Acompañamiento y coordinación constante a los equipos deportivos (representantes intermunicipales) a fin de fortalecer sus capacidades y destrezas.**

Para el desarrollo oportuno y eficaz de esta actividad, se consideró de vital importancia inicialmente establecer comunicación directa con los profesores entrenadores de los equipos deportivos quienes cuentan con un recorrido de conocimiento amplio en estas áreas con la finalidad de dar a conocer el proyecto y lograr un trabajo en conjunto para el fortalecimiento de las capacidades y destrezas de los niños, niñas y adolescentes.

En este orden de ideas, es importante mencionar que, los profesores que dirigen los equipos deportivos fueron receptivos y empáticos y posibilitaron los espacios para acompañar y coordinar entrenamientos con los equipos.

El aprendizaje obtenido de esta actividad fue mutuo, pues contar con el apoyo de profesores conocedores del ámbito deportivo y aportar desde los conocimientos obtenidos desde la academia, permitió fortalecer de manera significativa los entrenamientos de los equipos y obtener mejores resultados de los mismos.

Estructura en Tiempo y Ubicación de las Actividades de Acompañamiento Realizadas:

**Tabla 6**

*Actividades de Acompañamiento*

<b>Actividad</b>	<b>Horario</b>	<b>Ubicación</b>	<b>Función</b>
<b>Deportiva</b>			
<b>Futbol de Salón</b>	- Días martes en horario de 3:00 pm a 5:00 pm	Polideportivo La Pola	Los entrenamientos tuvieron como eje principal fortalecer el sistema de ataque, velocidad y rotación.
	- Días jueves en horario de 3:00 a 5:00 pm		

<b>Fútbol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Días miércoles en horario de 3:00 a 5:00 pm</li> <li>- Días sábados en horario de 10:00 am a 12:00 pm</li> </ul>	Estadio municipal	Los entrenamientos tuvieron como eje principal fortalecer la velocidad, fuerza, resistencia y rango de movimiento.
<b>Básquet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Días viernes en un horario de 3:30 pm a 5:30 pm</li> </ul>	Polideportivo La Pola	Los entrenamientos tuvieron como eje principal fortalecer la práctica de rebote y pase del balón, trabajo de tiros, velocidad, calentamiento y enfriamiento con balón.

#### 5.1.3.5. Creación de espacios para realizar bailoterapia en el Polideportivo municipal, como forma de aprovechamiento del tiempo libre y reducir el sedentarismo.

Esta actividad fue acogida de manera significativa por los grupos de niños, niñas y adolescentes. Al ritmo de la música los participantes pudieron reconocer una forma de expresión corporal distinta a las actividades deportivas comunes.

**Tabla 7**

*Actividad de bailoterapia*

FECHA Y HORARIO	UBICACIÓN	GRUPOS
Día sábado 15 de abril de 2023 en un horario de 2:00 pm a 3:30 pm	Polideportivo La Pola	Grupo 1 y 2
Día sábado 22 de abril de 2023 en un horario de 2:00 pm a 3:30 pm	Polideportivo La Pola	Grupo 3

*Nota.* La actividad de bailoterapia se realizó en dos ocasiones.

### 5.1.3.6. Realización de caminatas, tomando como espacio los senderos de las veredas aledañas al municipio

La actividad relacionada se realizó de manera satisfactoria, sin embargo, se vio limitada por la ola invernal que azotó a gran parte del país, especialmente al departamento de Nariño y el municipio de La Cruz no estuvo exento a ello. Por esta razón, la actividad de caminatas se realizó una única vez con la finalidad de proteger a los participantes.

Es importante mencionar que, pese a la situación descrita se realizaron diversas sugerencias a los docentes de las instituciones educativas con la finalidad de procurar que estos espacios recreativos se realicen a menudo con los niños, niñas y adolescentes.

**Tabla 8**

*Realización de caminatas*

<b>FECHA Y HORARIO</b>	<b>UBICACIÓN</b>	<b>GRUPOS</b>
Día sábado 6 de mayo	Corregimiento de La Estancia ubicado a media hora del casco urbano.	Grupo 1 y 2
Día sábado 13 de mayo	Vereda la Vega está ubicada a una hora y media del casco urbano.	Grupo 3

### 5.1.3.7. Jornadas de ciclismo, tomando como espacio los senderos de las veredas aledañas al municipio.

Con el fin de obtener un óptimo resultado de esta actividad, se planteó realizar la jornada de ciclismo con cada grupo en una única vez.

**Tabla 9***Jornadas de ciclismo*

<b>FECHA Y HORARIO</b>	<b>UBICACIÓN</b>	<b>GRUPOS</b>
Día viernes 19 de mayo en un horario de 3:00 pm a 5:00 pm	Inicia en la cabecera municipal hasta la vereda Llano Grande.	Grupo 1
Día sábado 20 de mayo en un horario de 8:00 am a 10:00 am	Inicia en la cabecera municipal hasta la vereda Cofradía.	Grupo 2
Día sábado 20 de mayo en un horario de 2:00 pm a 4:00 pm	Inicia en la cabecera municipal hasta el corregimiento de Cabuyales.	Grupo 3

Cabe mencionar que, pese a que esta actividad también se vio afectada por la ola invernal, se realizó sin ningún inconveniente. De igual manera, fue necesario sugerir a los docentes de cada institución educativa fortalecer este deporte, pues se identificaron diversas capacidades y destrezas en los grupos que resultan ser potenciales para explorar en los niños, niñas y adolescentes.

#### **5.1.3.8. Creación de espacios lúdico-pedagógicos para realizar manualidades.**

Para el desarrollo de esta actividad y con el fin de generar un aprendizaje significativo en los niños, niñas y adolescentes, se solicitó el acompañamiento de un profesional en este ámbito.

- Pablo Muñoz, Diseñador Gráfico y persona encargada de la escuela de Artes del municipio.

El acompañamiento de este profesional fue un acierto para la propuesta, ya que permitió la vinculación de algunos niños y niñas a la escuela de Artes. Así mismo, se consideró un espacio de valioso aprendizaje como forma de aprovechamiento del tiempo libre y fortalecimiento de las capacidades y múltiples destrezas de los grupos participantes.

#### **5.1.3.9. Asistir a las instituciones educativas y propiciar un espacio de deporte cada semana.**

Las Instituciones Educativas fueron receptivas desde un principio para el desarrollo del *Programa de actividades deportivas y recreativas para niños, niñas y adolescentes en edades de*

8 a 16 años desde La Alcaldía Municipal. Por esta razón, cada institución posibilitó un espacio para el desarrollo de actividades deportivas. Cabe mencionar que, la mayoría de estos espacios se dieron en las clases de educación física, donde se solicitó al docente encargado realizar una actividad deportiva y recreativa con los estudiantes; se realizaron partidos de fútbol, microfútbol y básquet.

Esta actividad, se realizó sin limitaciones, los participantes fueron receptivos, enérgicos y proactivos realizando las actividades propuestas; situación que permitió obtener resultados favorables y significativos que seguramente también influyeron en la vida de los niños, niñas y adolescentes respecto a la importancia de las actividades deportivas y recreativas y estilos de vida saludables.

Es importante mencionar que, las fases 1,2 y 3 junto al despliegue de actividades se desarrollaron de manera satisfactoria sin ningún imprevisto; situación que permitió dar continuidad con la siguiente fase.

El proceso de evaluación de los resultados, así como el impacto del programa implementado se realizó por medio de un espacio conversacional y de observación directa y participante con los niños niñas y adolescentes que formaron parte del mismo, y de esta manera conocer a profundidad sus experiencias individuales y nuevas construcciones conceptuales y de apropiación en lo que respecta al ámbito deportivo desde una óptica transversal para la vida de cada uno y de la sociedad.

En este sentido, fue posible evidenciar un impacto significativo justificado en el fortalecimiento de las capacidades, habilidades y destrezas de los participantes, así como en el pensamiento inquietante sobre cómo mejorar sus estilos de vida y aportar a la sociedad que los rodea, siendo este un aspecto relevante, pues a partir de ello y en adelante podrán co-construir una conciencia crítica y reflexiva sobre la importancia de los procesos deportivos en sus vidas como principal benefactor de calidad de vida y protección. Asimismo, este proceso, permitió potencializar el sentido de pertenencia de los niños, niñas y adolescentes no solo en lo que respecta al municipio sino también de los espacios deportivos con los que cuentan a fin de dar un uso continuo y adecuado de los mismos.

Durante el proceso de intervención, se identificó un alto grado de receptividad, motivación y satisfacción de los participantes; situación que permitió que el *programa de actividades*

*deportivas y recreativas* se desarrollara sin limitaciones o sobre esfuerzos, pues esa misma receptividad posibilitó, ahondar con mayor entusiasmo los objetivos propuestos inicialmente.

Para una mejor estructuración argumentativa sobre los resultados del proceso de acompañamiento, se incorpora a continuación, la transcripción textual de la opinión de una de las niñas participantes del programa, quien expresó:

*A veces uno piensa que solo tiene que hacer deporte en la clase de educación física y uno hasta lo hace de mala gana porque a veces los profes se olvidan de decirnos porque son tan importantes esas clases y lo que hicimos en este tiempo con todos fue aprender porque es tan importante hacer deporte y cuidarnos y cuidar la vida de nuestras familias porque uno mira como en la casa parece que a nadie le importa este tema, pero que todos dependemos de como cuidemos nuestra vida y tengamos salud (...) Sería bueno que nos hagan más actividades como estas para aprender más y que nunca se nos olvide que esto enserio es importante para nosotros y más cuando seamos más adultos.*

En este sentido, es evidente como análisis relevante, que el acompañamiento realizado, otorgó una transformación no solo en las actividades cotidianas del quehacer de los niños y niñas, si no, que también evidencia un fortalecimiento paulatino en la estructura organizacional como soporte al pensamiento presente y futuro.

Una práctica deportiva consciente aunada a un plan de alimentación asegura el mejoramiento de la calidad de vida de la población. El movimiento del cuerpo libera químicos que de manera transversal abarcan la totalidad del mismo, elevando la sensación de bienestar de manera general. Permitiendo experimentar una conexión sutil entre la mente, la energía y la corporalidad.

## Conclusiones y Recomendaciones

### Conclusiones

- Se evidenció que desde la implementación del programa surgieron nuevas formas de comprensión y conocimiento acerca de la práctica regular de actividades deportivas y recreativas y la consolidación de estilos de vida saludables como principal benefactor de la calidad de vida para las personas. Aquí coloque las conclusiones
- Se identificaron las fortalezas y debilidades del programa implementado, con el fin de evaluar y mejorar su calidad e impacto en la población. además, se concluye que las actividades deportivas y recreativas representan un reto a nivel social, que debe ser interiorizado como un estilo de vida, donde emerjan formas de cuidado de sí mismo y responsabilidad por el Otro.
- Se evidenció una alta satisfacción por parte tanto de los niños y niñas participantes como por parte de sus padres o representantes legales. Constatando una mejora significativa en las habilidades deportivas y sociales de los niños y niñas participantes al finalizar el programa.
- El desarrollo de las actividades implícitas en el programa, permitieron identificar resultados eficaces y eficientes en la corporalidad, la mente y la energía de los jóvenes convocados. Fortaleciendo la perspectiva profesional, desde un enfoque humanista orientado a la transformación de hábitos en una sociedad más consciente sobre la importancia de adoptar estilos de vida saludables como forma del cuidado de la vida.

### Recomendaciones

A continuación, se sugiere una serie de recomendaciones que contribuyen al proceso de pasantía:

Se sugiere que la Corporación Universitaria Autónoma del Cauca continúe el convenio con la Alcaldía Municipal de La Cruz Nariño, ya que esta entidad vela por una formación profesional íntegra. Permite visibilizar el que hacer del entrenamiento deportivo desde una óptica más humana y comprometida puesto que se abordan realidades que fortalecen la capacidad crítica y reflexiva como futuros profesionales.

Se recomienda a la institución dar continuidad a la implementación de actividades deportivas y recreativas, ya que se consideran aspectos fundamentales para el fortalecimiento de estilos de vida saludables, y se viabilicen transformaciones sociales capaces de construir nuevas realidades.

Se recomienda a los futuros pasantes tener en cuenta este programa como base para dar continuidad al abordaje de las actividades deportivas y recreativas o retomar información acerca de estilos de vida saludables y promover nuevas formas de apropiación del ámbito deportivo.

## Referencias Bibliográficas

- Alcaldía Municipal - La Cruz Nariño. (2020). *Plan de Desarrollo Municipal “Una minga para el progreso de todos” 2020-2023*. <http://www.lacruz-narino.gov.co/noticias/plan-de-desarrollo-municipal-una-minga-para-el-progreso-860606>
- Camargo Lemos, D. M., & Ortiz Dallos, C. J. (2010). Actividad física en niños y adolescentes: Determinantes y medición. *Salud UIS*, 42(2).  
<https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasaluduis/article/view/1421>
- Cárdenas, A. (2012). El proyecto goles por la paz en Colombia y filipinas: un acercamiento al uso de los deportes y los juegos cooperativos para la paz. *La Peonza: Revista de Educación Física para la paz*, (7), 12-23. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3907248>
- Cornejo-Barrera, J., Llanas-Rodríguez, J. D., & Alcázar-Castañeda, C. (2008). Acciones, programas, proyectos y políticas para disminuir el sedentarismo y promover el ejercicio en los niños. *Boletín Médico del Hospital Infantil de México*, 65(6), 616-625.  
<https://www.medigraphic.com/pdfs/bmhim/hi-2008/hi086q.pdf>
- Corrales, A. R. (2010). El deporte como elemento educativo indispensable en el área de Educación Física. *EmásF: revista digital de educación física*, (4), 23-36.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3233220>
- de Palacio, J. (2017). Actualización de la Educación Física: de las formas a la formación. Saberes desde la pedagogía del movimiento. *Saberes de la Pedagogía del Movimiento Humano*, 1(1), 1-5. <https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/handle/20.500.12558/1041>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1).  
<https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-135>
- Escuela Mediterránea de Psicología. (2023). *Los 8 beneficios del deporte para la salud mental*. Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/deporte/beneficios-deporte-salud-mental>
- Euro Innova. (s.f.). *Qué es un movimiento corporal*. <https://www.euroinnova.co/blog/que-es-un-movimiento-corporal>

- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [Unicef]. (2018, abril 2). *El deporte, oportunidad para el desarrollo integral de la niñez* <https://www.unicef.org/panama/historias/el-deporte-oportunidad-para-el-desarrollo-integral-de-la-ni%C3%B1ez>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [Unicef]. (2019). *La actividad física, en niños, niñas y adolescentes: Prácticas necesarias para la vida.* <https://www.unicef.org/uruguay/la-actividad-fisica-en-ninos>
- García, A. (2021). *Vivir mejor: La importancia de un estilo de vida saludable*. Editorial Salud y Bienestar.
- Gavin, M. (2022). *¿Por qué es tan bueno el ejercicio físico?*. Nemours theans health. <https://kidshealth.org/es/teens/exercise-wise.html>
- Grisanti, M. (2002). La unidad mente-cuerpo-espíritu y la medicina psicosomática. *Medwave*, 2(7). <http://doi.org/10.5867/medwave.2002.07.758>
- Guerrero, G. (2006). La recreación alternativa del desarrollo comunitario. *EFDeportes.com, Revista Digital*, año 11(100). <https://www.efdeportes.com/efd100/recrea.htm>
- Ministerio del Deporte [Mindeporte]. (s.f.). *Plan nacional de recreación 2020-2026: estilos de vida recreación.* [https://www.mindeporte.gov.co/recursos\\_user/2020/Fomento\\_y\\_Desarrollo/Noviembre/Documento\\_Plan\\_Nacional\\_de\\_Recreacion\\_2020-2021.pdf](https://www.mindeporte.gov.co/recursos_user/2020/Fomento_y_Desarrollo/Noviembre/Documento_Plan_Nacional_de_Recreacion_2020-2021.pdf)
- Navarro Soto, G. de la C., & Cabrera Baró, Z. G. (2012). Proyecto deportivo recreativo ‘Hacia un Futuro Mejor’. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 17(168). <https://www.efdeportes.com/efd168/proyecto-deportivo-hacia-un-futuro-mejor.htm>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world.* <http://www.who.int/publications-detail-redirect/9789241514187>
- Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2019). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano.* <https://doi.org/10.37774/9789275320600>
- Pachón Moreno, J. O. (2017). El Juego como Estrategia Didáctica, Alternativa a la Estructuración de Corporeidad. *Saberes desde la pedagogía del movimiento*, 1(1), 6-17. <https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/handle/20.500.12558/1041>

- Rodríguez, E. M. (2023, marzo 9). *Ejercicio y productividad: cómo la actividad física puede mejorar tu rendimiento en el trabajo*. Punto Seguro. <https://www.puntoseguro.com/blog/ejercicio-y-productividad-como-la-actividad-fisica-puede-mejorar-tu-rendimiento-en-el-trabajo/>
- Tommasino, H., & Pérez Sánchez, M. (2022). La investigación participativa: sus aportes a la extensión crítica. *Saberes y prácticas. Revista de Filosofía y Educación*, 7(1), 1–21. <https://doi.org/10.48162/rev.36.044>
- Universidad Cooperativa de Colombia. (s.f). *Caracterización de la población infantil y adolescente para el programa de actividades deportivas y recreativas en la Institución Educativa Ciudadela Nuevo Occidente del corregimiento San Cristóbal en Medellín*.
- Universidad Nebrija. (2020, febrero 18). *La Relajación y la Respiración en la Educación Física y el Deporte*. <https://www.nebrija.com/medios/actualidadnebrija/2020/02/18/la-relajacion-y-la-respiracion-en-la-educacion-fisica-y-el-deporte/>
- Vargas, V. A. (s.f.). *Importancia de la recreación en el ser humano*. Monografías plus. <https://www.monografias.com/docs/Importancia-de-la-recreacion-en-el-ser-FKD42Z36L9CP>

### **Fuentes complementarias:**

- Arias-Cossío, J. B., Galeano-Arboleda, G. A., & Miranda-Murillo, F. A. (2020). *La educación física como estrategia pedagógica para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes del grado quinto de la Institución Educativa Juan XXIII del municipio de Bello Antioquia* [Trabajo de grado pregrado, Universidad Católica de Oriente]. Repositorio Institucional Universidad Católica de Oriente. <https://repositorio.uco.edu.co/handle/20.500.13064/670>
- Colmenares Capacho, Y. V., Hernández González, K. D., Piedrahita Marín, M. A., Espinosa Castro, J. F., & Hernández Lalinde, J. (2020). Hábitos de alimentación saludable en estudiantes de secundaria. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 39(1), 70-79. <https://www.redalyc.org/journal/559/55969798012/>
- Corbin, C. B. (2021). Conceptual physical education: A course for the future. *Journal of Sport and Health Science*, 10(3), 308-322. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.10.004>

- Cortina Núñez, M. D. J., Cardozo Pacheco, L. Á., Sanabria Navarro, J. R., Rocha Villareal, O. M., González Yepez, C. A., & Jarava Acosta, G. A. (2021). *Sobrepeso y obesidad: problema de salud pública retos para la educación física y la actividad física*. Editorial Bonaventuriana. <https://repositorio.unicordoba.edu.co/entities/publication/c9a40fc9-d96e-46aa-9d41-848973847164>
- Fernández Saltos, J. C. (2021). *La alimentación en el rendimiento deportivo de los alumnos de octavo de educación básica de la Unidad Educativa Ambato* [Trabajo de grado pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/32996>
- Gaviria-Cortés, D. F., & Castejón-Oliva, F. J. (2019). What Do High School Students Learn About Physical Education?. *Revista Electrónica Educare*, 23(3), 24-43. <https://doi.org/10.15359/ree.23-3.2>
- Gil González, C., & Cortés Gracia, Á. L. (2020). ¿Qué contenidos sobre alimentación abordan los libros de texto de Ciencias de la Naturaleza en Educación Primaria?. *Ápice. Revista de Educación Científica*, 4(2), 17-33. <https://doi.org/10.17979/arec.2020.4.2.6529>
- Osorio García, O. A. (2021). *Proceso de formulación de políticas públicas del deporte, la educación física, la actividad física y la recreación en 6 municipios de la subregión oriente de Antioquia en el período 2009–2021* [Trabajo de grado posgrado, Universidad de Antioquia]. Repositorio Institucional Universidad de Antioquia. <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/27661>
- Peers, D., & Tink, L. (2021). Rereading histories of ‘inclusive’ recreation, physical education, and sport. En C. Adams (ed.), *Sport and recreation in Canadian history* (pp. 203-226). Human Kinetics.
- Posso Pacheco, R. J., Barba Miranda, L. C., León Quinapallo, X. P., Ortiz Bravo, N. A., Manangón Pesantez, R. M., & Marcillo Ñacato, J. C. (2020). Educación Física significativa: propuesta para la contextualización de contenidos curriculares. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 15(2), 371-381. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/914>
- Rodríguez Rosado, J., Iglesias Fernández, Á., Molina López, J. (2020). Evaluación de la práctica de actividad física, la adherencia a la dieta y el comportamiento y su relación con la calidad

- de vida en estudiantes de Educación Primaria. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 38, 129-136. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.73921>
- Sánchez-Urrea, A., & Izquierdo Rus, T. (2021). Factores socioeconómicos que influyen en la salud nutricional y actividad física de escolares. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 40, 95-108. <https://doi.org/10.47197/retos.v40i40.81106>
- Villagrán Orellana, M., Martínez Sanguinetti, M. A., Díaz, F., Petermann-Rocha, F., & Celis-Morales, C. (2020). Nutrientes, alimentación y actividad física como potenciadores del sistema inmune en tiempos de COVID-19. *ARS MEDICA Revista de Ciencias Médicas*, 45(4), 48-60. <https://doi.org/10.11565/arsmed.v45i4.1732>

## Anexos

### Anexo 1: Consentimiento Informado

Corporación Universitaria Autónoma del Cauca  
Programa Entrenamiento Deportivo  
Formato de Consentimiento Informado



#### **Programa de actividades deportivas y recreativas dirigido a niños, niñas y adolescentes en edades de 8 a 16 años desde la Alcaldía municipal de la Cruz Nariño.**

Estudiante a cargo: Sebastián Pérez Muñoz

Por medio del siguiente documento se hace constar al representante del niño, niña o adolescente que hará parte de un estudio de intervención el cual tiene como objetivo implementar un programa de actividades deportivas y recreativas dirigido a niños, niñas y adolescentes en edades entre los 8 y 16 años; vinculados a diferentes instituciones educativas públicas. Para ser implementado en articulación con la alcaldía municipal del municipio de la Cruz Nariño del 13 de marzo al 2 de junio de 2023.

Durante el proceso de intervención, tendrá que facilitar información sobre el desarrollo y factores de riesgo para la salud del participante. Asimismo, hará parte de un plan de entrenamiento teniendo beneficios a nivel deportivo y recreativo. Finalmente, es importante destacar que los riesgos eminentes implícitos durante estas actividades son mínimos, por ejemplo: fatiga muscular, dolor de cabeza, entre otras.

Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados;

Este proceso se conoce como consentimiento informado. Siéntase con absoluta libertad para preguntar al investigador sobre cualquier aspecto que le ayude a aclarar sus dudas respecto al tema.

Una vez usted haya comprendido el estudio y si desea ser participe, entonces se le pedirá que firme esta forma de consentimiento. De igual manera, es relevante que usted conozca que todos los datos e información suministrada se manejará con total confidencialidad y su uso será solo con fines académicos.

Yo \_\_\_\_\_, identificado con cédula de ciudadanía N° \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_, representante y/o acudiente del niño, niña o adolescente \_\_\_\_\_ he leído y comprendido la información anterior y mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria. He sido informado (a) y entiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos con fines científicos. Convengo en participar en este estudio de investigación.

\_\_\_\_\_  
Firma del representante y/o acudiente Firma del niño, niña o adolescente

C.C T.I

## Anexo 2: Registro Fotográfico

REGISTRO FOTOGRÁFICO			
<b>Foto 1.</b>		<b>Foto 2.</b>	
			
<b>FECHA:</b>	01 de abril de 2023	<b>FECHA:</b>	01 de abril de 2023
<b>ACTIVIDAD:</b>	Acompañamiento y coordinación constante al equipo deportivo de Fútbol del municipio.	<b>ACTIVIDAD:</b>	Acompañamiento y coordinación constante al equipo deportivo de Fútbol del municipio.
<b>Foto 3.</b>		<b>Foto 4.</b>	
			
<b>FECHA:</b>	19 de abril de 2023	<b>FECHA:</b>	28 de abril de 2023
<b>ACTIVIDAD:</b>	Asistir a las Instituciones educativas y propiciar espacios deportivos.	<b>ACTIVIDAD:</b>	Asistir a las Instituciones educativas y propiciar espacios deportivos.

## REGISTRO FOTOGRÁFICO

Foto 5.



Foto 6.



**FECHA:** 28 de abril de 2023

**ACTIVIDAD:** Acompañamiento y coordinación constante al equipo deportivo de Básquet del municipio.

**FECHA:** 28 de abril de 2023

**ACTIVIDAD:** Acompañamiento y coordinación constante al equipo deportivo de Básquet del municipio.

Foto 7.

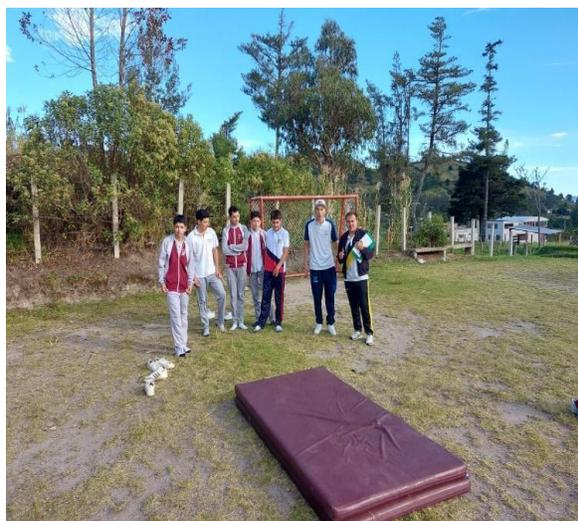


Foto 8.



**FECHA:** 11 de mayo de 2023

**ACTIVIDAD:** Asistir a las Instituciones educativas y propiciar espacios deportivos.

**FECHA:** 11 de mayo de 2023

**ACTIVIDAD:** Asistir a las Instituciones educativas y propiciar espacios deportivos.

## REGISTRO FOTOGRÁFICO

Foto 9.

**FECHA:**

18 de mayo de 2023

**ACTIVIDAD:**

Asistir a las Instituciones educativas y propiciar espacios deportivos.

Foto 10.

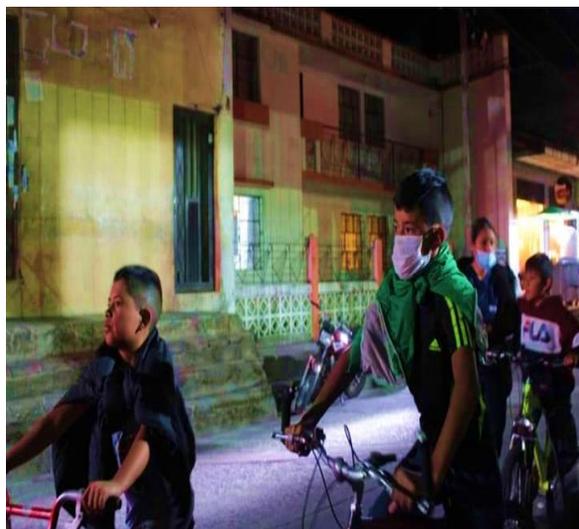
**FECHA:**

18 de mayo de 2023

**ACTIVIDAD:**

Asistir a las Instituciones educativas y propiciar espacios deportivos.

Foto 11.

**FECHA:**

19 de mayo de 2023

**ACTIVIDAD:**

Actividad de ciclismo

Foto 12.

**FECHA:**

27 de mayo de 2023

**ACTIVIDAD:**

Participación en Campeonato de Fútbol de Salón Departamental.

## REGISTRO FOTOGRÁFICO

Foto 13.



Foto 14.



**FECHA:** 31 de mayo de 2023

**ACTIVIDAD:** Acompañamiento y coordinación constante al equipo deportivo de Fútbol del municipio.

**FECHA:** 15 de abril de 2023

**ACTIVIDAD:** Actividad de Bailoterapia

Foto 15.



**FECHA:** 15 de abril de 2023

**ACTIVIDAD:** Actividad de Bailoterapia

Foto 16.



**FECHA:** 18 de mayo de 2023

**ACTIVIDAD:** Espacio lúdico pedagógico