

2023-12-18

# MANUAL INSTRUCTIVO PARA COMBATIR EL SEDENTARISMO EN NIÑOS DE 5 A 17 AÑOS DEL SECTOR 20 DE JULIO DEL CORREGIMIENTO LOS GARZONES DE MONTERÍA CÓRDOBA (PROYECTO)

Regino Urango, Juan David

---

<http://217.196.48.203:4000/handle/123456789/133>

*Downloaded from DSpace Repository, DSpace Institution's institutional repository*

**Manual instructivo para combatir el sedentarismo en niños de  
5 a 17 años del sector 20 de julio del corregimiento los  
Garzones de montería Córdoba.**

Instituto tecnológico San Agustín

proyecto

Juan David Regino Urango

2023

## 1. Planteamientos del problema.

En el sector 20 de julio corregimiento los Garzones se evidencia que una población de niños son sedentario debidos a los siguientes factores.

En sector solo hay una escuela de softbol , no hay escenario deportivo o parques para que los niños realicen actividades físicas o deportivas. Además el sector es un poco peligroso e inseguro por que a los alrededores quedan fincas y al otro lado pasa el río Sinú, y ese uno de los principales temor de los padres de familia con sus niños.

El sedentarismo es un factor de riesgo que afectan en tres dimensiones. *La primera* afección para la salud es la dimensión física, donde lo niño aumenta de peso corporal por no moverse y no tener actividad física agregada a su vida. Ese problema a mediano o largo plazo lleva a inconvenientes cardiometabólicos como aumento en los lípidos en sangre, como es el colesterol , triglicéridos , incremento de la insulina resistencia y alteraciones en los niveles de glucosa.

*La segunda* dimensión es la cardiometabólicos y *la tercera* es psíquica y social. Un chico sedentario , por lo general tendrá a futuro problema de relaciones sociales, bajo autoestima, trastornos psicológicos y en algunos casos se puede evidenciar alteraciones de desarrollo psicomotor. Todo esto impacta sin dudas en la calidad de vida del niño, agregó la licenciada en nutrición, *Lucía Vallejo Trejo.*  
(*Ministerio de salud pública, gobierno de Tucumán*)

### 1.1 formulación del problema

En el corregimiento los Garzones, sector el 20 de julio se evidencia en la población infantes un cuadro de sedentarismo por falta de escenario recreativo y deportivo en la zona , por ende queremos implementar un manual instructivo para combatir el sedentarismo en los niños del sector 20 de julio.

Según la OMS la recomendaciones para los niños y adolescentes de 5 a 17 años , que deben realizar al menos 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbico de intensidad moderada duran la semana.

Deben incorporarse actividades aeróbica de intensidad vigorosa y actividades que fortalezcan lo músculos y hueso al menos tres veces a la semana.

Los niños y adolescentes deben limitar el tiempo sedentario o jugando videojuegos en una pantalla a usarlo en espacio de recreación deportiva o actividad al aire libres.

**(OMS 2019).**

**¿que impacto tendrá estos niños a futuro en su vida social y sentimental ?**

## **2. Justificación.**

El sedentarismo en el presente, es una patología que va en ascenso , la cual lleva consigo la posibilidad de que la persona padezca de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, cáncer de colón entre otras.

El sedentarismo es un producto del aumento de la mecanización que la acompaña las transiciones económicas de mercado, favoreciendo a la inactividad física.

## **3. Objetivos .**

Proponer una idea de un manual instructivo para la disminución de los niveles de sedentarismo en la población infantes del sector 20 de julio corregimiento los Garzones

**3.1 Objetivo general.** desarrollar una cartilla con actividades ( físicas y recreativas), para combatir el sedentarismo con el fin de que los niños adquieran una mejor condición física y mental, creando en ellos mejores hábitos , previniendo haci problemas de salud ( ENT).

### 3.2 Objetivos específicos.

- Evaluar el grado del sedentarismo de los niños del corregimiento los Garzones por medio de un cuestionario .
- Concientizar a los padres de familia sobre la importancia del ejercicio para combatir el sedentarismo a temprana edad .
- Crear hábitos de ejercicios en los niños del corregimiento los Garzones que le permitan salir del sedentarismo.

## 4.0 Marco de referencia.

### 4.1 Estado del arte.

El objetivo de este estudio fue conocer qué investigaciones de carácter longitudinal se han llevado a cabo que hayan analizado variables relacionadas con el sobrepeso, la obesidad y el sedentarismo en edad escolar, y qué datos se pueden extraer de las mismas. Se revisaron las siguientes bases de datos: *MEDLINE (PubMed)*, *Scopus*, *Sport Discus* y *WOS (Web of Science)*. Dicha revisión fue realizada siguiendo el modelo PICO, y a partir de él, se constituyó el protocolo de búsqueda utilizando términos que definan o representen a niños y jóvenes en edad escolar, que puedan presentar o no sobrepeso u obesidad y sedentarismo. Siguiendo el procedimiento *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA)*, de los 2237 estudios encontrados tan solo 28 cumplieron todos los criterios, por lo que fueron analizados en su totalidad para poder ser incluidos en la revisión. La calidad metodológica de los estudios se evaluó mediante la escala *Newcastle-Otawa*. De los 28 estudios seleccionados finalmente, 13 tenían una calidad metodológica buena, mientras que los 15

restantes tenían una calidad aceptable. Tras realizar la revisión, se puede concluir que el sedentarismo se ve aumentado paulatinamente con la edad mientras que la actividad física decrece, y consecuentemente, esta situación hace que el sobrepeso y la obesidad se vean incrementadas.

**Cita biográfica** (*Efectos del sedentarismo en niños edad escolar. Universidad de Sevilla España 2012*)

El trabajo de investigación se realizó con la intencionalidad de tener un proceso de análisis e intervención; partiendo de la observación de las diferentes situaciones en el que algunos niños y niñas dan muestra de un alto grado de pereza y desmotivación para realizar diferentes actividades físicas, llegando así a formular la pregunta ¿Cuáles son los efectos que produce el sedentarismo en el desarrollo de la dimensión corporal de los niños y niñas de 4 años del Centro Educativo Rotario de Envigado? Como consecuencia para dar respuesta a dicha pregunta se aplicaron técnicas de recolección como la encuesta y la entrevista, medios por los cuales se compilo la información necesaria y verídica.

Posteriormente se aplicó una intervención llamada “Juguemos y aprendamos con nuestro cuerpo, una propuesta hacia la prevención del sedentarismo a través de la recreación y el deporte” con la que se pretende dar una posible solución a la problemática

Detectada. Para la sustentación de la investigación y la intervención se tuvo como referentes teóricos a Ortega Jiménez y Obispo Alonso.

**Cita biográfica** ( *El sedentarismo en el desarrollo de la dimensión corporal de los niños y niñas de 4 años del centro educativo Rotario de Envigado – convenio UNITOLIMA.* )

El presente estudio busco conocer la prevalencia de actividad física, sedentarismo y preferencias en la práctica deportiva en niños de México, por sexo y edad. Se seleccionó una muestra no probabilística de 2,621 niños (47.1% niños y 52.5% niñas), con un promedio de edad de 9.86 años. Se utilizaron indicadores para evaluar la actividad física y las conductas sedentarias, así como, preguntas para conocer otros aspectos de las actividades físico deportivas. Los resultados mostraron que el mayor porcentaje de niños se clasifican como físicamente inactivos, encontrando diferencias significativas por sexo en el grupo de 11 a 13 años. Además, se encontró que una proporción importante de niños pasan más de dos horas al día frente a una pantalla. El mayor porcentaje de niños y niñas informaron que han practicado: fútbol soccer, correr y andar en bicicleta, y las actividades que más les gustaría practicar son el ping pong y escalar.

**Cita biográfica** ( *cuadernos de psicología del deporte / articulos.scielo* )

#### 4.2 marco teórico.

##### **Historia.**

El sentido de sedentarismo/sedentario que circula en la literatura pertinente al campo de la actividad física y la salud. Destaca dos "familias" distintas de sedentarios surgidas en dos momentos históricos específicos: el sedentario "cooperiano", oriundo de los preceptos de

la aptitud física difundidos en Brasil al principio de los años 1970 por *Kenneth Cooper*; el sedentario "agitoniano", proveniente de las recomendaciones de actividad física moderada de mediados de los años 1990, propagadas de modo más evidente en Brasil por el programa Agita São Paulo. Entre tantas acepciones posibles, prevalece la noción de que el sedentarismo es agente catalizador de muchas características "malas", una plaga silenciosa, que lentamente envenena el cuerpo y debilita el alma.

los preceptos de la aptitud física difundidos en Brasil por *Kenneth Cooper* al principio de los años 1970, que proponían sesiones de ejercicios aeróbicos (generalmente salir a correr) de 50 a 60 minutos ininterrumpidos, como mínimo tres veces por semana, realizadas en el tiempo de ocio; y 2) las recomendaciones de mediados de los años 1990 ([Parte al, 1995](#)), propagadas de modo más evidente en Brasil por el programa Agita São Paulo, que consistían en realizar actividad física moderada durante 30 minutos a lo largo del día, que podían ser fraccionados hasta en tres períodos de 10 minutos, preferentemente todos los días, acumulando como mínimo 150 minutos por semana, incluyendo las actividades de la rutina diaria.

### **Contexto.**

El corregimiento los Garzones esta ubicado al norte de la ciudad de Monteria, kilómetro 5 vía al municipio de ceretere. es un sector de Garzones llamado 20 de julio es un barrio con una sola vía de acceso el numero de habitante es de 2.000 a 2.500 y con su gran cercanía al rio sinu se convierte en un riesgo para la integridad de los niños de la zona . En este sector cuentas con tres espacio de establecimiento deportivo el cual no esta bien acondicionado para que los niños puedan hace sus actividades. La gran mayoría de esta persona se dedican a la pesca , al mototaxismo , la agricultura y otro trabajan en el rio sinu sacando arena.

### **Marco conceptual**



**sedentarismo.** Es el estilo de vida de quien realiza escasa o insuficiente actividad física o deportiva. considerado la enfermedad de siglo debido a los modos de vida modernos en nuestras sociedad.

**Enfermedad cardiovascular.** Afección cardíaca que se manifiesta mediante vasos sanguíneos enfermos, problemas estructurales y coágulos sanguíneos.

**Cáncer de colon.** Es el crecimiento de un tumor maligno que afecta al tramo del intestino conocido también como intestino grueso.

**OMS.** Se caracteriza por gestionar políticas de prevención, promoción e intervención en salud a nivel mundial. Colombia forma parte de dicho organismos desde el 14 de mayo de 1959.

**Patología.** Parte de la medicina que estudia las enfermedades física o mental que padece una persona.

**Sedentarismo Cooperiano.** Oriundo de los preceptos de la aptitud física difundidos en brasil al principio de los años 1970 por Kenneth Cooper.

## 5. Metodología

### 5.1 investigación acción participativa.

Teniendo cuenta la problemática sobre un tema específico en la población, analizamos y indagamos con distinta persona del sector 20 de julio, con esta metodología de investigación se adaptan a nuestro proyecto basándonos en el hecho que hemos ido trabajando con la comunidad observando e investigando el problema del sedentarismo, conociendo varios aspectos y orígenes de la problemática. Hemos diseñado un manual instructivo donde encontramos orientaciones sobre actividades físicas y recreativas y así ayuda a los niños llevar un estilo de vida saludable y activa.

**Método de Observación.** Observamos que había un grado de sedentarismo en la población infante ya que no cuenta con escenario adecuado ni espacio de recreación y menos con un personal autorizado en esta área que lo oriente y lo motive a realizar dichas actividades.

**Método de análisis.** En este procedimiento que va de lo general a lo específico, que en este caso el fenómeno es en no realizar actividad física que conlleva a lo efecto de sedentarismo y el apego de lo niños a la tecnología.

## 5.2 Diseño de la investigación.

Se utilizo una metodología de investigación de observación y análisis en la cual se recopilo una serie de datos obtenido de encuesta aplicada a la poblacion del 20 de julio corregimiento los Garzones.

### Fuentes primarias.

La información obtenida se recolecto de los habitante del sector , entre pequeña charla con ellos , la acción comunal del sector nos apoyo también con información registros sobres la población.

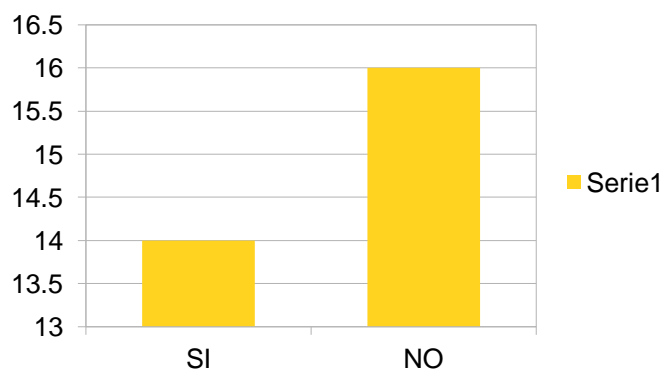
### Fuentes secundaria.

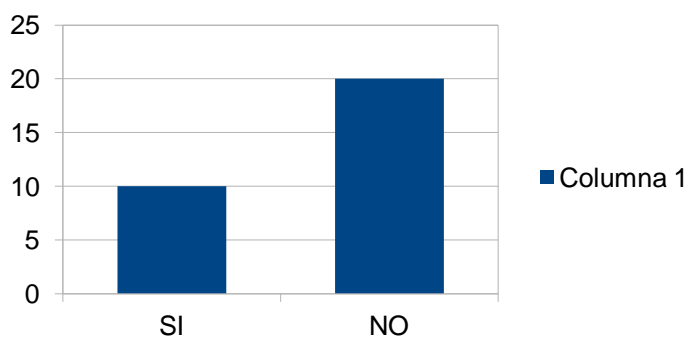
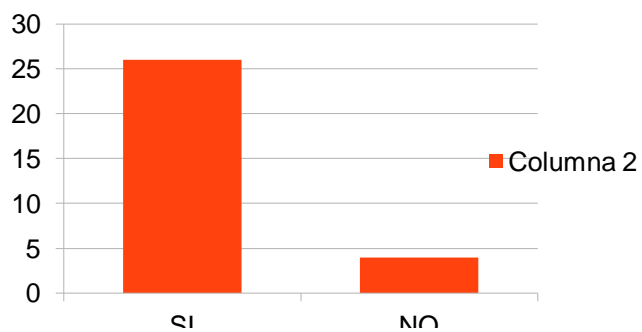
También obtuvimos datos y estadística de la web sobre la población , y detalle sobre característica y localización del corregimiento los Garzones y verifica antecedente sobre el sedentarismo y consulta que otra investigaciones se había hecho sobre este tema.

### Población y muestra.

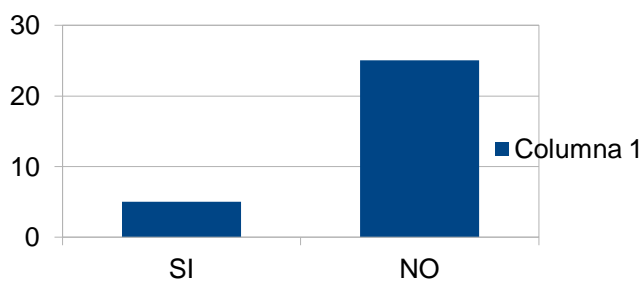
Se realizaron la encuesta a los niños del sector 20 de julio corregimiento los Garzones formulándoles distinta pregunta , este cuestionarios serviría para tener una información mas detalla sobre sus nivel de practica deportiva o recreativa.

### ¿Usted realiza actividad física o algún deporte en particular?

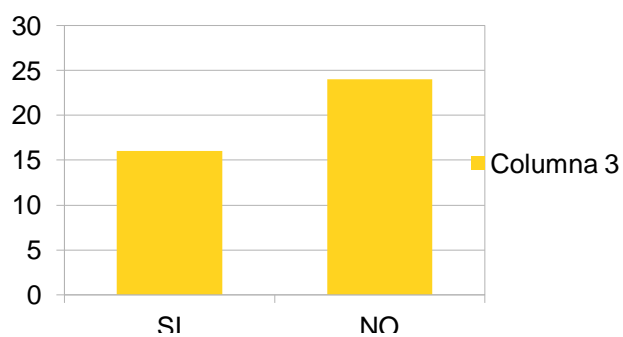


**¿Cuánto tiempo le dedica al uso del celular o computador?****¿Sale a jugar al parque?****¿Tiene conocimiento sobre el tema del ejercicio físico?**

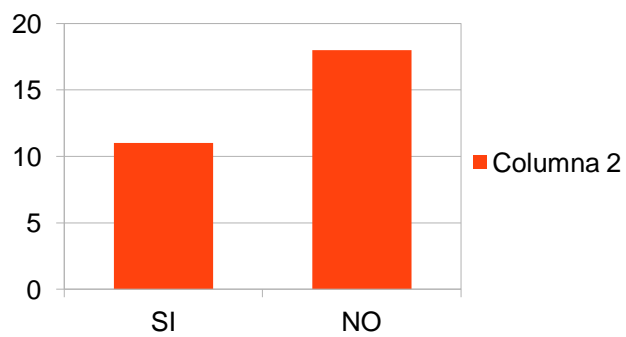
**¿Tiene a una persona que te motive a hacer ejercicio o practicar deporte?**



**¿Tu padres te apoyan o te insista a jugar un deporte en particular?**



**¿En tu colegio te han hablado sobre ejercicio o deporte?**



**Evidencia.**



## **6.1 Propuesta de mejoramiento.**

Nuestras propuesta es elabora un manual instructivo para combatir el sedentarismo en niños de 5 a 17 años del sector 20 de julio del corregimiento los Garzones, con la elaboración de este manual instructivo se quiere orientar a lo niños a practicar actividad física y también se estaría planteando diverso juego tradicionales.

Ya que en el sector cuenta con varios espacio de recreación pero no se encuentra adecuado para realizar actividades recreativa, tampoco cuenta con un personal con la base y el conocimiento en el campo de la actividad física y la recreación.

Con este manual instructivo se buscar utilizarlo como herramienta para que los niños y jóvenes realicen actividades física y se recreen con diverso juegos tradicionales que también encontrara. Esto servirá como una guía que lo niños podrán leer claramente la explicaciones y pasos a seguir de ejercicios o juegos para realizar y así mitigar el sedentarismo en esta población infantes.

### **6.1.1 Especificaciones y área de trabajo.**

La castilla cuenta con una serie de actividades como juego tradicionales y sesiones de ejercicio , con esta actividad física sistemática contribuyendo a la formación de hábitos de vida saludables encaminado a la promoción de salud y al fortalecimiento de una mejor calidad de vida en la población infantil. Le proporciona herramientas pedagógicas y metodológicas para que desarrolle en los niños la conducta motriz en el logro de determinados intereses en la actividad física y que son esenciales para un desarrollo físico saludable.

**Presupuesto.**

	<b>valor</b>	<b>cantidad</b>
<b>Impresión</b>	\$600	6
<b>Diseño</b>	\$35.000	





**Manejo ambiental.**

La enseñanza de aptitudes para la vida es participativa, porque crea un entorno de apoyo, lo cual significa que el niño se encuentra activo durante el proceso y los contenidos son discutidos de forma activa por ellos. Debe darse la oportunidad a los niños de reflexionar en relación a cómo las habilidades pueden ayudarles a resolver las situaciones y problemas de la vida y también los niños desarrollen lo biológico, psicológico y social, así como el refuerzo de hábitos, destrezas y habilidades motoras.

**Conclusiones y recomendaciones.**

La importancia de la actividad física para la salud es una evidencia contundente en la medicina desde hace varias décadas y es indiscutible su papel en la prevención, tratamiento, control y rehabilitación de decenas de enfermedades crónicas. El ejercicio es el mejor remedio que la medicina conoce, y que todo médico debería recomendar, pero son pocos los médicos que lo hacen muchas veces por falta de conocimiento.

