

EFFECTO DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA EN LA CALIDAD VIDA Y
PERCEPCION FRENTE A LA ACTIVIDAD FISICA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES EN
CONDICION DE VULNERABILIDAD SOCIAL EN LA LOCALIDAD DE ENGATIVA

LINEA DE INVESTIGACION CORPORALIDAD Y ESTUDIOS SOCIALES

TRABAJO DE GRADO:

KAREN VIVANA GOMEZ MONTAÑO

DIRECTORA:

DIANA ALEXANDRA CAMARGO ROJAS

Magister en Salud Pública

UNIVERSIDAD SANTO TOMAS

FACULTAD DE CULTURA FISICA, DEPORTE Y RECREACION

BOGOTA D.C., 2014

INDICE

TABLA DE CONTENIDO

Descripción del problema	5
Justificación	8
OBJETIVOS	10
Objetivo General	10
Objetivos Específicos.....	11
Hipotesis.....	11
Marco Teórico.....	12
MARCO METODOLOGICO.....	20
Enfoque metodológico	20
Alcance	20
Diseño y Tipo de estudio.....	20
Población	20
Muestreo	21
Técnica de Muestreo (Cuantitativo)	21
Técnica de Selección (Cuantitativo).....	21
Técnica de Muestreo (Cualitativo)	21
Técnica de Selección (Cualitativo)	21
Criterios de inclusión	21
Criterios de exclusión	22
Fuentes de información.....	22
Técnicas de investigación	22
Instrumentos	22
Sistematización de la información.....	22
Ventana de observación	23
Análisis de Datos	25
Cronograma.....	25
CAPITULO DE RESULTADOS	26
ACERCARDONOS A LA COMUNIDAD.....	26
Caracterizacion de la poblacion	26
RECONOCIENDO EL ENTORNO	28
Percepcion de los padres.....	28
Infraestructura y entorno	29
PLANTEANDO SOLUCIONES	30
PUESTA EN MARCHA	30
DIFICULTADES PARA LA APLICACIÓN:	34

RESULTADOS POST APLICACION	34
Percepcion de los padres	38
CALIDAD DE VIDA Y PERCEPCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	41
CONCLUSIONES:	43
PREDILECCION-PRE:	44
PREDILECCION-POST:	46
ADECUACION-PRE:	47
ADECUACION-POST:	48
DISFRUTE-PRE:	50
DISFRUTE-POST:	50
CONCLUSIONES.....	51
DISCUSIÓN.....	52
CONCLUSION.....	52
ANEXOS.....	54
Anexo 1: Encuesta a Niños	54
Anexo 2: Consentimiento Informado Encuesta	55
Anexo 3: Entrevista a Padres	58
Anexo 4: Consentimiento informado Entrevista	59
Anexo 5: Respuestas Encuestas Pilotaje:	62
Anexo 6: Resultados Entrevistas Pilotaje:	69
Anexo 7: Encuesta Calidad de Vida	77
Anexo 8: Encuesta Percepcion de la Actividad Física.....	78
Anexo 9: Programa	79
Anexo 10: Asistencia	83
BIBLIOGRAFIA:	84

Resumen

Desde la historia y la normatividad existente, se ha observado la importancia de la actividad física dentro de la recreación y la cultura. Se ha promovido dentro de la educación y la sociedad a nivel general como una estrategia de promoción de la salud. Sin embargo no se ha tenido en cuenta el aporte de la actividad física, las actividades recreativas y culturales para el aprovechamiento del tiempo libre y desarrollo intelectual y físico en la infancia. Tampoco se ha tenido en cuenta el tipo de población para la cual van dirigidos los diferentes programas de las instituciones tanto del estado como educativas y públicas o privadas. **OBJETIVO** Determinar el efecto de un programa en la calidad de vida y percepción frente a la actividad física en niños y adolescentes, en condición de fragilidad social en la localidad de Engativá... **METODOLOGÍA:** La Investigación tiene un enfoque mixto, cualitativo – cuantitativo, que inicio con un alcance descriptivo, pero que finaliza con una propuesta que permitirá implementar un programa para el aprovechamiento del tiempo libre en la población objeto. Este estudio hará énfasis en la investigación acción participación, ya que los niños y adolescentes con sus padres aportaran información, según su postura, para verificar el impacto y la incidencia que tiene el programa sobre los participantes en aspectos como la calidad de vida y autopercepción frente a la actividad física. **RESULTADOS ESPERADOS:** Aporte del programa para el aprovechamiento del tiempo libre. Ampliar el conocimiento en temas relacionados con la calidad de vida y autopercepción frente a la actividad física de las poblaciones con fragilidad social. Fomentar las intervenciones basadas en la evidencia según los resultados obtenidos.

PALABRAS CLAVES: tiempo libre, actividad física, recreación, vulnerabilidad, niños, fragilidad social, calidad de vida, autopercepción.

Abstract

From the history and existing regulations, there has been the importance of physical activity within the recreation and culture. It has been promoted in education and society generally and a strategy for health promotion. But is not taken into account the contribution of physical activity, recreation and cultural activities for the use of leisure time and intellectual and physical development in childhood activities. Nor has taken into account the type of population for which the different programs are targeted institutions both state educational and public or private. **OBJECTIVE** To determine the effect of a program on quality of life and perception towards physical activity in children and adolescents, on condition of social fragility in the town

of Engativá. METHODOLOGY: Research has a mixed qualitative - quantitative approach, which start with a descriptive scope but ends with a proposal that will implement a program for the use of leisure time in the target population. This study will focus on action research participation, as children and adolescents with parents contribute information, according to their position, to verify the impact and incidence of the program on participants in aspects such as quality of life and self-perception versus physical activity. EXPECTED RESULTS: Contribution Program for the use of leisure time. Improve knowledge on issues related to quality of life and self-perception from physical activity of populations with social fragility. Promoting evidence-based interventions according to the results.

KEYWORDS: leisure time physical activity, recreation, vulnerability, children, social fragility, quality of life, self-perception.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

El aprovechamiento del tiempo libre se ha trabajado y estudiado en Colombia desde 1995 con la ley 181 con la cual "... se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.", que luego plantea en el artículo No. 1 que "Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país; en conclusión es derecho de todas las personas ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implementación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad." (Ministerio de Educación Nacional República de Colombia, 1995). Por tanto, nos indica que desde el Estado hay una preocupación por el fomento de la actividad física en los niños y los jóvenes.

También se ha observado, en el segundo boletín virtual de la Red Colombiana de Escuelas Saludables por la Paz, "La utilización adecuada del tiempo libre es una necesidad social en la cual, ha de tomar parte activa la escuela. La crisis de valores, el aumento del porcentaje de embarazos en adolescentes, el aumento del uso de psicofármacos, requiere de acciones no

solo de carácter informativo, sino de una reflexión colectiva y de intervenciones relacionadas con la formación y educación del niño.

De otra parte el Centro de Investigación en Recreación y Deporte CINDER de la Universidad Pedagógica Nacional, realizó un estudio sobre utilización del tiempo libre de los escolares, con el fin de plantear intervenciones y alternativas del buen uso de este dentro de la comunidad escolar. El CINDER considera pertinente integrar este estudio a la estrategia de Escuelas Saludables, mediante el Plan de Intervenciones Colectivas” (Fernández, 2001).

Es por esto que se han creado diferentes proyectos sobre este tema como en la institución educativa Diocesano Santa María de Carepa, Colombia (Ramírez, 2010), la institución educativa rural El Diamante de Apartado (Hisnestroza; Murillo; Vidal; Naranjo; Lemus, 2008) y en la institución educativa distrital Tierra Santa de Barranquilla (institución educativa distrital Tierra Santa de Barranquilla, s.f.) ; donde cada una tiene diferentes programas donde promueven e incentivan el aprovechamiento del tiempo libre a través de actividades lúdicas, recreativas y físicas para el desarrollo integral de los niños y la discriminación de actividades poco constructivas y enriquecedoras, incentivando la creatividad, la sana convivencia, el respeto por los valores y el desarrollo de una armónica sociedad.

Todos estos programas apuntan hacia la promoción de la actividad física y las actividades culturales en los escolares para el desarrollo integral de los mismos y para el mejoramiento del entorno social estimulando la exploración de otras formas de expresión dentro del tiempo libre para el enriquecimiento de la personalidad. También se ha encontrado que los programas han servido como medio de relajación dentro del desarrollo de las actividades rutinarias y para lograr discriminar actividades dañinas para la salud física, mental y del desarrollo normal. Según la OMS, en el artículo: El fomento de la actividad física en las escuelas, "La práctica de una actividad física adecuadamente orientada y de deportes puede fomentar también la adopción de otras actitudes de conducta propiciadoras de la salud, incluidos el rechazo o la reducción de los hábitos de fumar, beber alcohol y tomar drogas. También puede fomentar la adopción de prácticas más seguras, la comprensión de la necesidad de descanso y la elección de una dieta saludable." (OMS, 1998)

Todo lo anterior nos muestra las diversas propuestas que se ha generado alrededor de la actividad física y las actividades culturales, sin embargo, dentro del diseño de los programas no se ha considerado la condición de fragilidad social de las poblaciones, donde los interés no

son los mismos que los de la población en general. De esta manera se destacan estudios como el de la Universidad de los Andes sobre las vulnerabilidades y oportunidades de la primera infancia en Colombia el cual plantea que "el 28% de los niños que viven en países de escasos recursos presentan retrasos en el crecimiento" (Lancet y Grantham-McGregor et. al, 1997), es por esto que "es indispensable desarrollar 4 competencias claves durante la primera infancia: cognitivas, físicas, emocionales y sociales.", además, "en Colombia la falta de oportunidades comienza desde la cuna para los infantes de bajos ingresos.... La población infantil es mucho más vulnerable que la población adulta y de la tercera edad. Las diferencias intergeneracionales son especialmente agudas en Bogotá...". (Vélez, 2008).

Es por esto que la preocupación tanto de las universidades (estudiantes y docentes) como del Estado ha estado concentrada en la promoción de la actividad física y de las actividades culturales reconociendo que la base del éxito se encuentra en la educación en las escuelas desde temprana edad, con el fin de lograr la adopción de hábitos saludables en la vida cotidiana. Es aquí donde hay un vacío en cuanto a los programas, no son dirigidos a este tipo de población en riesgo, no se sabe cómo llegar a estos niños. Para esto se requiere llegar, primero reconocer las necesidades de un sector de la población y diseñar un programa de actividades físicas y culturales para el aprovechamiento del tiempo libre en niños en condición de fragilidad social de la misma, lo que busque mejorar la calidad de vida.

Según la OMS (2005), la calidad de vida es: "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de un modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno", lo que nos lleva a pensar que si se hace algún cambio en el medio de este tipo de población, indirectamente se modificará algo en cualquier aspecto; ya sea interno o externo de esta sociedad, aportando a cambiar la visión de la cultura ciudadana de este país.

Se busco una población con cualidades de vulnerabilidad como aislamiento o marginación, el cual es causado por actividades que se practican dentro del barrio como el reciclaje, el expendio y consumo de sustancias alucinógenas, la delincuencia común y también por el nivel socioeconómico y raza; de estratos 1 y sociedades costeñas aisladas. Por tanto se escoge

trabajar en el Barrio Luis Carlos Galán de la Localidad de Engativá, que además de su cercanía al investigador, también cumple con las características antes mencionadas.

JUSTIFICACIÓN

En la ciudad de Bogotá, se han realizado diferentes propuestas para promover la actividad física, las actividades culturales y deportivas en la población general (IDRD, 2012); pero en las diferentes localidades se viven problemáticas similares y se tratan de diferentes formas (Pardo; Franco; Canal; Naranjo; Lobo, 2009).

Las investigaciones realizadas alrededor del mundo, nos muestran la importancia de la realización de actividad física para la promoción y prevención de enfermedades (OMS, 2004), pero también se han destacado otras investigaciones que denotan la importancia de la actividad física y las actividades culturales para el desarrollo de las personas, principalmente en los niños y adolescentes (Gálvez, 2004). Las edades propicias para la generación de hábitos saludables son las que se encuentran en la etapa donde el raciocinio prima y se tiene una auto percepción (8 a 12 años), lo cual ayudaría al futuro saludable y las buenas relaciones de las poblaciones (Pantanali, 2008).

Aunque en algunos estudios se habla sobre la gran influencia que tienen los padres, sus hábitos y gustos frente a la participación de los niños en las diferentes clases de actividades físicas (Welk, Wood y Morss, 2003), ya sean deportivas o culturales. La influencia es diferente en las niñas y en los niños, ya que corresponde al apoyo que el padre de. Si los familiares o amigos más cercanos no los incentivan y apoyan a realizar actividad física, será muy difícil que los mismos niños tomen la decisión de hacerlo o de continuar haciéndolo.

Sin embargo, hay algunas instituciones que tratan de promover la actividad física y las actividades culturales dentro de la educación (OMS, 1998), pero lo que no han incluido dentro de sus propuestas es el aprovechamiento de los horarios extra escolares para estas, ya que el tiempo libre es uno de los espacios en donde las edades tempranas forman su personalidad y desarrollan bases para un futuro dentro de una sociedad (Orozco, 2009). Estas instituciones tampoco han tenido en cuenta poblaciones en condición de fragilidad social, quienes tienen mayor riesgo de presentar consumo de tabaco, alcohol y sustancias alucinógenas (Pantanali, 2008; Gálvez, 2004), disminuyendo las posibilidades de aceptación en la sociedad.

Esta investigación va dirigida especialmente a este tipo de población, con el fin de promover programas de actividad física y actividades culturales que aporten en su aprovechamiento del tiempo libre para favorecer su desarrollo. Todo esto desde una visión más humana, que permita el conocimiento de los factores que impiden la motivación o los intereses de esta población en acercarse a este tipo de actividades que se plantean como alternativas de solución para el buen aprovechamiento del tiempo libre, lo que deben generar en los niños una adaptación, un interés y unas capacidades en estas actividades recreativas y culturales. Por eso, es de nuestro interés como profesionales en cultura física deporte y recreación incentivar el ejercicio físico que es de gran importancia en todas las etapas de la vida; en especial la infancia ya que presentan cambios para su desarrollo en diferentes aspectos que generan un efecto en la calidad de vida.

La calidad de vida tiene su máxima expresión relacionada con la salud teniendo en cuenta grandes aspectos como lo son: “la dimensión física que percibe el estado físico o la salud, entendida como ausencia de enfermedad, los síntomas producidos por la enfermedad, y los efectos adversos del tratamiento; la dimensión psicológica que es la percepción del individuo de su estado cognitivo y afectivo como el miedo, la ansiedad, la incomunicación, la pérdida de autoestima, la incertidumbre del futuro. También incluye las creencias personales, espirituales y religiosas como el significado de la vida y la actitud ante el sufrimiento; y la dimensión social que es la percepción del individuo de la relaciones interpersonales y los roles sociales en la vida como la necesidad de apoyo familiar y social, la relación médico-paciente, el desempeño laboral” (Lilly, 2014), lo que nos indica su gran importancia para ser trabajada.

A la vez, es importante el aprovechamiento del tiempo libre haciendo uso de actividades recreativas, deportivas o de ejercicio físico, ya que son una buena herramienta para que los niños se distraigan un poco y se alejen de los videojuegos y del televisor, elementos que aumentan su sedentarismo. Es una labor muy importante que deben llevar a cabo los profesionales en Cultura Física, Deporte y Recreación, para la promoción de la salud a través de la actividad física, y desde este campo y al mismo tiempo, para fomentar un estilo de vida saludable en la población mejorando su calidad.

Además, según un informe para una especialización de epidemiología, “los cambios comportamentales que direccionen hacia hábitos de vida saludable, se viene realizando mediante intervenciones en la comunidad que proporcionen la salud en el individuo y en la

sociedad. Promover la salud implica como tal un cambio en el estilo de vida que se puede facilitar a través de la combinación de experiencias de aprendizaje que incrementen la motivación, construyan habilidades y creen oportunidades de acceso a ambientes donde se practiquen hábitos de vida saludable” (Mendoza, García y Jaimes, 2010), lo que efectúa un gran cambio en la calidad de vida.

Este proyecto favorece el cumplimiento de uno de los objetivos de desarrollo del milenio como lo es: Fomentar una asociación mundial para el desarrollo; sabiendo que este tipo de programas aportan al desarrollo cultural y a la salud de la población. Igualmente atiende una de las necesidades especiales de los países en vías de desarrollo, necesidades que son foco de inversión por parte de los donantes internacionales, quienes buscan a partir de estos procesos de inversión llevar a cabo acciones de cooperación internacional que contribuyan en el desarrollo de estos países. (PNDU, 2012)

Además, a través del presente estudio se espera impactar las acciones desarrolladas desde la Alcaldía Distrital, ya que uno de los ejes planteados dentro del Plan de Desarrollo Distrital Bogotá Humana 2012 – 2016 es: el apoyo a proyectos de la juventud para la prevención de problemáticas, en niños y adolescentes, como el alcohol, el tabaco y la drogadicción, en el sector de integración social, salud, educación y cultura. (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2012).

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN:

¿Cuál es el efecto de un programa de actividad física en la calidad de vida y percepción frente a la actividad física en niños y adolescentes, en condición de fragilidad social en la localidad de Engativá?

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar el efecto de un programa de actividad física en la calidad de vida y percepción frente a la actividad física en niños y adolescentes, en condición de fragilidad social en la localidad de Engativá.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar programas dirigidos a mejorar el aprovechamiento del tiempo libre en niños en condición de fragilidad social, mediante la revisión documental.
- Identificar las condiciones de infraestructura, espacio y recursos o materiales para la realización de programas de actividad física y recreación en un territorio social de la localidad de Engativá, a través de una observación detallada y revisión documental.
- Describir las respuestas institucionales de la localidad dirigida a la población, relacionada con actividades deportivas, lúdicas recreativas y culturales, mediante la revisión documental.
- Identificar características sociodemográficas, percepción de calidad de vida y los interés de los niños y niñas en condición de fragilidad social frente a las actividades deportivas, lúdico-recreativas y culturales, por medio de la observación y una encuesta.
- Describir la percepción de los padres y/o familiares a cargo, acerca de los programas de actividad física y actividades culturales para los niños en condición de fragilidad social, por medio de una entrevista y una observación detallada.
- Aplicar una propuesta que atienda las necesidades identificadas por la población.
- Establecer los cambios en calidad de vida y percepción frente a la actividad física de los niños y adolescentes posterior a la implementación de la propuesta.

HIPOTESIS:

- La práctica de ejercicios Recreo-Deportivos y actividades culturales son un mecanismo que favorece al aprovechamiento del tiempo
- Los juegos son incentivos para el aprovechamiento del tiempo libre en niños en condición de fragilidad social.
- La Actividad Física representa un beneficio para la salud, el desarrollo social.

- El conocimiento de las actividades culturales, fortalece la formación y el desarrollo personal y social.
- Conocer las necesidades de la población y diseñar programas que impacte la salud y el desarrollo social mejora la aceptación y apropiación.

MARCO TEÓRICO:

El desaprovechamiento del tiempo libre se ha desarrollado en la historia, es así como (Hernández, 2000) se plantea a través de la historia se ha creado poco a poco el tiempo libre, el ocio y por ende el aprovechamiento del tiempo libre.

A comienzos de la historia se dijo que “toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas” (art.24 de la Declaración Universal de los Derecho Humano, de 10 de Diciembre de 1948). Es así cuando se empieza a opinar según Russell (1935) que “El tiempo libre es esencial para la civilización, y en épocas pasadas, sólo el trabajo de los más hacía posible el tiempo de los menos. Y con la técnica moderna sería posible distribuir el ocio sin menoscabo para la civilización...” pero también se dice que “el ocio, independientemente de la actividad concreta que se trate, es una forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación libremente elegida y realizada cuyo mismo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo” Trilla, (1989).

Aunque también es fundamental saber que tan importante es el tiempo libre en la sociedad y como aporta a la civilización, por esto Peralta (1990) dice que “La importancia de tener tiempo libre y ocuparlo en actividades que nos ayuden a formarnos como personas, tiene además un carácter preventivo de algunos de los males que aquejan a la sociedad: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción, enfermedades por sedentarismo, enfermedades crónicas, etc. Esto hace que el tiempo libre hoy en día sea una reivindicación de todas las clases sociales y de todos los grupos de edad.” Lo cual nos lleva a una duda en cuanto a lo que es el ocio y tiempo libre, aunque al parecer se complementan. Lo que sí es seguro es que el ocio es una industria que genera inversión y costos.

A través del tiempo la situación fue cambiando, ya que en la Edad Media y el Renacimiento, “El tipo de ocio que surge está inspirado en un espíritu lúdico clasista. Consiste en la abstención de trabajo y en la dedicación a actividades elegidas libremente tales como la

guerra, la política, el deporte, la ciencia o la religión. La vida ociosa es indicador de una elevada posición social” Huizinga (1924), lo que llevo a Brailsford (1969) a plantear que “El ocio pasa a ser entendido como contrapuesto a trabajo. El trabajo es productivo; el ocio es improductivo”. Esto nos da a entender que no debería haber tanto tiempo libre y por ende se reduciría el ocio. A lo cual en la época de la Revolución Industrial los trabajadores querían una reducción en la jornada laboral y a un aumento en los salarios proclamando la declaración del art.24 de la Declaración universal de los Derechos Humanos, de 10 de diciembre de 1948 “el derecho al disfrute del tiempo libre”, (Hernández, 2000).

Lanfant (1972) habla de ocho proposiciones que convergen entre ambas y que las presenta como lo que denomina la actual “teoría del ocio”:

- El tiempo libre se da separado del resto del tiempo, especialmente del tiempo del trabajo.
- El tiempo libre es aprehendido como una totalidad abstracta.
- El tiempo libre aumenta al incrementarse la productividad.
- El tiempo libre evoluciona con autonomía del sistema social.
- Las actividades propias del tiempo libre son actividades libres.
- El individuo se determina libremente, en función de sus necesidades personales.
- Las actividades y los valores del tiempo libre están ligados entre sí por las elecciones individuales, las cuales se ordenan libremente.
- El ocio es un sistema permutable de valores y elecciones.

Aunque esta tenga más que ver con el tiempo libre que con el ocio, ya que es el espacio que le da paso al segundo.

Ya sabiendo la trayectoria del tiempo libre por la historia y diferentes partes del mundo, es bueno centrarnos en el tema de interés que es en nuestro país Colombia y saber cómo se aprovecha o no el tiempo libre y que tan importante es para las poblaciones.

En Colombia hay un gran porcentaje de jóvenes que desaprovechan el tiempo libre. Es así como encontramos investigaciones que plantean la existencia de sedentarismo en jóvenes

universitarios: “Un estudio adelantado el año pasado en la Universidad Nacional mostro que el 82.4% de los estudiantes no realizaba ningún tipo de ejercicio. A esta encuesta que se hizo entre 2.204 estudiantes, se une otra similar que se llevó a cabo, el mismo año, en la Universidad Jorge Tadeo Lozano de Bogotá que reveló que el porcentaje de sedentarios llega a 88%”(Jerez, 2005), y donde se muestra que también en las ciudades más grandes e importantes como lo son Medellín, Cali, Barranquilla y Bogotá, siendo las que tienen mayor incidencia del desaprovechamiento del tiempo libre. “Resultados similares a los estudios de la Nacional y la Tadeo Lozano, se presentaron en la Universidad de Pamplona y en las unidades Tecnológicas de Santander. En la primera solo el 1.98% hace ejercicio y en las segundas, el 2.7%; en esta última se detectó que las mujeres dedican más tiempo a la sesión de belleza (media hora diaria) y los hombres a jugar maquinitas (hora y media a la semana) que a hacer ejercicio.”(Jerez, 2005). Lo anterior indica que no se le está dando un buen uso al tiempo libre y los jóvenes lo están ocupando en actividades que no los enriquece y de paso se están auto enfermando, en especial en Bogotá que es una ciudad capital que vive esta condición desde los colegios hasta las universidades.

“La alarma es mayor porque los estudiantes ingresa cada vez más jóvenes a la universidad y ya vienen con problemas de sedentarismo. <Esto se debe a la disminución en las horas de educación física en los colegios y a las altas cargas académicas de los alumnos, que ya no tienen tiempo libre para hacer ejercicio>, explica Adriana Prieto, coordinadora del Laboratorio de Movimiento Corporal de la Nacional”. (Jerez, 2005)

Lo anterior es planteado igualmente por Fernández (2008) y en el artículo Acerca del ocio, el tiempo libre y de la animación sociocultural de la revista digital efdeportes (Hernández, 2000), donde hablan de la importancia del tiempo libre como “...un carácter preventivo de algunos de los males que aquejan a la sociedad, tales como la depresión, soledad, enfermedades por sedentarismo, alcoholismo, drogadicción, enfermedades crónica, aislamiento, etc.” (Fernández, 2008), todo ello presente en varias ciudades.

Todo esto afecta a Bogotá también en varias localidades, ya que se ve un crecimiento de pandillas como lo plantea Uribe (2005): “Uno de los estudios más importantes que se han realizado de esta problemática menciono que en Bogotá, existen aproximadamente 803 pandillas que se ubican en 19 de las 20 localidades de la ciudad...”; lo cual se refleja en los

porcentajes de delitos presente en el 2005, publicados por la Policía Metropolitana de Bogotá (Ver Tabla No 1).

Tabla No1. Distribución de delitos en Bogotá, año 2005.

DELITOS	%
HOMICIDIO COMUN	2.1%
HOMICDIOS EN ACCIDENTES DE TRANSITO	8.3%
LESIONES COMUNES	16.4%
LESIONES EN ACCIDENTES DE TRANSITO	9.1%
HURTO AUTOMOTORES	19.1%
HURTO MOTOS	10.9%
HURTO BANCOS	70.4%
HURTO RESIDENCIAS	7.2%
HURTO PERSONAS	19.0%
HURTO ENT. COMERCIALES	0.1%
PIRATERIA TERRESTRE	3.8%
TERRORISMO	75.0%
SECUESTROS	50.0%

Fuente: Uribe, (2005). Situación de las pandillas en Bogotá. El espectador. Colombia

En cuanto a la drogadicción, Rubio (2008), plantea que “Según datos consolidados por la Secretaria Distrital de Salud sobre el abuso de sustancias psicoactivas durante el 2007, el 37.75% de los casos correspondieron a menores de 18 años, siendo representativos los consumidores entre 11 y 15 años. Además, según la última investigación sobre la situación de

convivencia y seguridad en ámbitos escolares realizada por la Secretaría de Gobierno en el 2006, en la que se encuestaron a 826.455 estudiantes de colegios públicos y privados entre los 8 y 22 años, 28.457 jóvenes declararon consumir bebidas alcohólicas, y 4.900 reportaron venta de drogas dentro los planteles educativos.”, situación alarmante para las instituciones, lo que indica que no hay control desde adentro y pueden llegar más fácilmente a caer en la dependencia.

Es preocupante la cantidad de jóvenes que a temprana edad inician el consumo de sustancias comúnmente dañinas como el alcohol y el cigarrillo, como lo indican alarmantes cifras por consumo de alcohol en jóvenes de 12 a 17 años en Bogotá publicadas en la página del Consejo de Bogotá por el concejal Omar Mejía Báez y la concejal María Angélica Tovar, donde hay 48 mil jóvenes alcohólicos en Bogotá, “El estudio alertó sobre la temprana edad de consumo de estas sustancias, en donde se muestra que éste se concentra en la población de los 11 a los 25 años y cerca del 56,9% de abusos de sustancias psicoactivas está en la educación básica secundaria y entre el 66 y 70% en la población desempleada. Igualmente concluyó que el consumo de alcohol, cigarrillo y marihuana en Bogotá está iniciando en promedio desde los 12 años, mientras que la cocaína a partir de los quince.

En el 2009 otro estudio adelantado, por la Secretaría de Salud y el Ministerio de Protección Social, determinó que un gran número de menores entre los 12 y 17 años de edad, consumen sustancias alucinógenas y alcohol. Según dicho estudio, de los 70 mil 410 niños y jóvenes que fuman cigarrillo, 25 mil 534, consumen marihuana o cocaína, y de éstos más de 14 mil, ya registran un consumo abusivo o dependiente.” (Mejía, 2008). Al igual que en el segundo artículo donde dice que “Bogotá es una de las ciudades con mayores índices de consumo de alcohol y cigarrillo en el país, y el porcentaje de jóvenes entre los 10 y los 24 años que consume diariamente se incrementó, aseguró la concejal María Angélica Tovar.

Un estudio de la Secretaría de Salud, el Ministerio de Protección Social, la Organización de Estados Americanos (OEA) y otros organismos, se indicó que el 36.2% de los bogotanos, es decir, un millón 900 mil personas entre los 12 y los 65 años consume alcohol, porcentaje que está por encima del promedio nacional, así como los 584.000 personas que lo hacen de manera perjudicial. Del porcentaje anterior, el 21% de ese millón 900 mil personas, equivale a 152 mil jóvenes entre 12 y 17 años que son consumidores irregulares. Otros 48 mil ingieren

licor a niveles casi de alcoholismo. "(Tovar, 2010), lo que nos indica el grado de alarma en cuanto al consumo de tabaco y licor en menores, en el tiempo libre después del colegio.

Estudios e investigaciones hablan sobre como la actividad física ayuda a mejorar la salud, pero desde distintos puntos de vista que según "...el profesor Marcos Becerro (1989) existen:

- **Salud física:** relacionada con el buen funcionamiento de los órganos y sistemas corporales.
- **Salud mental:** relacionada con el buen funcionamiento de los procesos mentales del sujeto.
- **Salud individual:** estado de salud física o mental de un individuo concreto.
- **Salud colectiva:** consideraciones de salud en una colectividad o grupo social importante.
- **Salud ambiental:** estado de salud de elementos de la naturaleza y otras especies en relación con la especie humana." (Gálvez, 2005)

Lo que forma un mejor estilo de vida, y a su vez, conlleva a tener una calidad de vida desde todos los aspectos, satisfaciendo las necesidades de la persona desde lo interno (Mente y Cuerpo) hasta lo externo (Alrededor), y como las nombra "Maslow (1975), como elemento esencial para la consecución de calidad de vida, señala que desde la Educación Física quedan cubiertas de la siguiente manera:

- **Necesidades fisiológicas.** Es un punto claro en las conclusiones de la mayoría de investigaciones que la actividad física contribuye a la regulación funcional del organismo.
- **Necesidades de seguridad.** Cubiertas desde el punto de vista de la contribución de la Educación Física al orden y la aceptación de las reglas dentro de un sistema social establecido.
- **Necesidades de pertenencia.** El carácter social de la práctica deportiva reafirma la necesidad de pertenencia a un determinado colectivo social, al cual debemos ofrecernos para ser o no aceptados.
- **Necesidades de estima.** La práctica físico-deportiva contribuye al conocimiento corporal, generando vivencias positivas que contribuyen a desarrollar la autoestima.

- **Necesidades de autorrealización.** Con la práctica física se incide en el desarrollo de la sensibilidad, apreciación de la belleza, justicia que se incorporan al bagaje personal del sujeto.” (Gálvez, 2005)

Según los estudios realizados en el artículo Implicaciones fisiológicas y de salud del estilo de vida sedentaria, habla claramente sobre las consecuencias del comportamiento sedentario que tienen un gran impacto en la salud, afectando la función metabólica, el contenido mineral de los huesos, la salud vascular y demás efectos fisiológicos que se ven reflejados en enfermedades cardíacas, metabólicas, óseas, vasculares, entre otras como la obesidad y el cáncer. A su vez, la exposición a la televisión en una edad temprana afecta en los niños el lenguaje, el desarrollo cognitivo y la atención. Cuando los niños menores de 4 años ven mucha televisión, tiene efectos asociados al reconocimiento de la lectura como la comprensión y la memoria. Más grandes también influye en la baja autoestima, la agresividad y el comportamiento social. (Tremblay, Colley, Saunders, Healy y Owen, 2010)

Lo anterior nos confirma que las actividades físicas no solo fortalecen el desarrollo físico, sino que también influyen en el contexto psicológico y social para un desarrollo integral de la persona como un ser dentro de una comunidad que busca una calidad de vida.

También se encuentran estudios, en un artículo, acerca de Niños y los adolescentes en la actividad física durante la ventana de tiempo crítico, que es el tiempo que hay entre la hora de salida de la escuela y las 6 de la tarde. Donde se demuestra que con el transcurso de los años escolares, los niños se vuelven más sedentarios en su tiempo libre, ya que van bajando el nivel de intensidad en actividades extra escolares ya sea por recreación o deporte. (Veitch, Cleland, Salmon, Hume, Tiperio y Crawford, 2006) Esto podría denotar una falta de apoyo familiar para la práctica de actividad física en el tiempo libre, a pesar que según el género hay diferencias de apoyo y motivación.

En Bogotá, el IDRD (2011) propone distintos programas dirigidos a las poblaciones en general según los rangos de edad como lo estipula la OMS, “En los niños y adolescentes realizar 60 minutos diarios de actividad física de moderada a vigorosa. Orientada a los ámbitos educativo, laboral y comunitario ha desarrollado diferentes estrategias como: Muévete Escolar, Módulos RAFI (Recomendación de Actividad Física), Muévete Trabajador y Eventos especiales como: Capacitación de promotores de Actividad Física, el Día Mundial de la Actividad Física y en los Encuentros Saludables y Activos.”, los cuales nos ayudan a promover la actividad física para

la salud pero de una manera general sin tener en cuenta las situaciones particulares de la población, que no los permita llegar a conocer o llevar a cabo estos programas.

Además, la gran influencia que tienen los padres sobre sus hijos ya sea de una forma directa o indirecta en aspectos físicos, socio-económicos, culturales y socio-cognitivos del desarrollo, estudiados en el artículo de Influencia de los padres sobre la actividad física en niños: una exploración de los posibles mecanismos. La influencia de los hábitos de los padres afecta altamente el agrado por la participación en cualquier clase de actividad física, a su vez que los padres activos apoyan e incentivan más a sus hijos a la práctica de actividades físicas que los padres inactivos que provocan el sedentarismo en sus hijos. (Welk, Wood y Morss, 2003)

Todos estos estudios se han realizado con base en el mejoramiento de las condiciones y la calidad de vida, la cual se define como "... el bienestar, felicidad, satisfacción de la persona que le proporciona una capacidad de actuación en un momento dado de la vida. Es un concepto subjetivo, propio de cada individuo, que está muy influido por el entorno en el que vive como la sociedad, la cultura, las escalas de valores, etc." (Lilly, 2014), es por esto que se debe realizar en una modificación en el contexto en el que vive esta población para poder efectuar un cambio en su estilo de vida.

Además hay que tener en cuenta que "... la actividad física especialmente en el dominio del tiempo libre en la percepción de un buen estado de salud para aquellos que reúnen los criterios mínimos de gasto energético adecuado. En este caso, el grupo de hombres con un gasto energético de 1000 kilocaloría/semana o más en el dominio de actividades físicas en el tiempo libre, el riesgo de autor reportar un pobre estado de salud fue significativamente más bajo que el de los hombres que declararon no tener mayor gasto energético en su actividad física (OR=0,29 IC 95% 0,13-0,66). Entre la mujeres que no tomaron ninguna actividad física en su área de recreación, el riesgo de una baja auto percepción del estado de la salud fue también más bajo que en aquellas que alcanzaron niveles satisfactorios de actividad física recreativa (OR=0,38 IC 95%0,17-0,87)) (Mendoza, García y Jaimes, 2010)

Por último se habla del Plan Decenal 2009 – 2019 de Coldeportes, que se enfoca en la Educación Física, el Deporte y la Recreación para el desarrollo físico y social de los participantes y el aprovechamiento del tiempo libre, los cuales se están incluyendo todo tipo de condiciones y poblaciones, pero que apenas se está proyectando y necesita de programas

que cumplan con este objetivo; la accesibilidad universal contribuyendo al desarrollo humano, la convivencia y la paz.

MARCO METODOLOGICO:

ENFOQUE METODOLÓGICO:

La Investigación tiene un enfoque mixto, cualitativo – cuantitativo, que inicio con un alcance descriptivo que luego se transformó en interpretación, y que finalizó con un programa para el aprovechamiento del tiempo libre dirigido a la población objeto. Este estudio se fundamenta en la investigación acción participación, en la cual tanto niños como padres participaron en la identificación de necesidades y diseño del programa. Posteriormente se aplicó el programa y se evaluó su impacto en términos de percepción de calidad de vida y actitud frente a la actividad física.

ALCANCE:

Es de tipo interpretativo, ya que describe la percepción de los diferentes participantes de la población estudio, en cuanto a los imaginarios y creencias individuales y colectivas dentro de su espacio y como las situaciones influyen en ella. Pero el fin es llegar al tipo propositivo, ya que se quiere dar una alternativa de solución por medio de un programa y analizar el impacto que tiene en la sociedad.

DISEÑO Y TIPO DE ESTUDIO:

Se realizara un estudio con énfasis en la investigación acción participación, ya que los niños, adolescentes y sus padres proporcionaron la información necesaria para el diseño del programa. Es posible que se llegue a hacer una investigación detallada por la cercanía de los investigadores con la zona estudiada.

POBLACIÓN

Niños, niñas, adolescentes y padres de familia que viven en el sector de estudio.

MUESTREO:

El muestreo que se aplicó fue intencional por conveniencia, en cuanto a la cercanía y conocimiento previo del investigador, y por convocatoria abierta porque se realizó en un espacio público donde la población llegaba según su interés.

TÉCNICA DE MUESTREO (CUANTITATIVO)

Se utilizará una técnica no probabilística, ya que se describirá la influencia que tiene el género, el nivel socioeconómico y la edad en el aprovechamiento del tiempo libre.

TÉCNICA DE SELECCIÓN (CUANTITATIVO)

Será una técnica por conveniencia por la cercanía y conocimiento de la población, pero sus participantes serán seleccionados por juicio. Se tendrá en cuenta las características de inclusión y exclusión para este estudio.

TÉCNICA DE MUESTREO (CUALITATIVO)

Se utilizará una técnica no probabilística, ya que se interpretarán los imaginarios de una población específica para luego ser comprendida su realidad, de una manera profunda, enriquecedora y humanizadora.

TÉCNICA DE SELECCIÓN (CUALITATIVO)

Será una técnica por conveniencia por la cercanía y conocimiento de la población, pero sus participantes serán seleccionados por juicio, ya que sabemos, teóricamente, qué opiniones podrían influir en el acercamiento de los niños a este tipo de programas.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN:

- Edad entre 5 a 9 y 10 a 14 años
- Estar en condición de fragilidad social
- Vivir en el sector de estudio
- Padres de familia
- Profesionales que ofrecen servicios y programas en el área

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Que no acepten participar voluntariamente
- Que tengan otro tipo de condiciones socioeconómicas
- Que tengan algún tipo de discapacidad

FUENTES DE INFORMACIÓN:

Se obtendrá información de las fuentes de niveles primarios como lo son los niños y niñas, de niveles secundarios como lo son los padres y familiares a cargo, ya que el tema no ha sido tratado y nombrado por otros investigadores.

TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN:

Esta investigación es de tipo mixto, ya que trata temas tanto medibles (encuestas y entrevistas), de donde sacaremos información estadística como los rangos de edad, el género y los niveles socioeconómicos y como esto influye en el acercamiento a este tipo de programas. Y temas no medibles (observación, encuestas y entrevistas), buscando a profundidad las situaciones de los niños, que influyen en su tiempo libre y que no les permite aprovecharlo adecuadamente, lo cual hace una interpretación de muchos signos y símbolos dentro de esta problemática, midiendo a la vez el nivel de interés de los niños en las actividades propuestas y la influencia externa que tienen otros participantes.

INSTRUMENTOS:

Se recolectará información a través de encuestas a los niños, entrevistas a los padres y personas influyentes en el cuidado de los niños, además de una observación detallada del efecto causado por la intervención.

SISTEMATIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN:

Fase 1=> Recolectar la información sobre las características socio demográficas, las redes de apoyo y los intereses de los niños en condición de fragilidad social en relación con las

actividades deportivas, lúdico recreativas y culturales, por medio de una encuesta en una zona específica. (Anexo 1)

Fase 2=> Hacer una descripción de la percepción de los padres y/o familiares a cargo, con relación a los programas de actividad física y actividades culturales para los niños en condición de fragilidad social, mediante una entrevista. (Anexo 3)

Fase 3=> Identificar las condiciones de infraestructura, espacio y recursos o materiales para la realización de programas de actividad física y de actividades culturales en la zona, mediante una observación detallada.

Fase 4=> Diseño del programa a partir del análisis de la información, el cual comprende análisis cuantitativo y cualitativo de los datos e información obtenida en el diagnóstico y el pilotaje aplicado.

Fase 5=> Identificar el nivel de calidad de vida y percepción de actividad física en los niños y adolescentes a los cuales se le aplica el programa (Anexo).

Fase 6=> Establecer los cambios en calidad de vida y percepción frente a la actividad física de los niños y adolescentes posterior a la implementación de la propuesta. (Anexo)

VENTANA DE OBSERVACIÓN:

VARIABLE	CONCEPTO	CATEGORIA	INSTRUMENTO	UNIDAD DE ANALISIS
Intereses de los niños frente a la actividad física y recreación	Gustos o actividades que les llame la atención. Pantanali, (2008).	Afinidades	Por una encuestas	Estilo de vida
Propuestas de las instituciones educativas y recreo deportivas.	Proyectos o programas creados o impuestos por dicha entidad. OMS (1998)	Programas	Por una encuestas	Relaciones
Reacción de los padres o personas a cargo	Respuesta o actitud tomada ante una	Percepción	Por una entrevista	Hábitos

	situación.			
Programas y actividades dirigidas para los niños	Literatura validada para el soporte y argumentación. (Gálvez, 2004).	Programas	Búsqueda en libros o en la web.	Relaciones
Recursos físicos y humanos.	Infraestructura, espacios, implementos y personal. OMS (1998)	Infraestructura	Por una entrevista	Estilo de vida
Edad	Etapas de la niñez importante para el desarrollo físico y mental. Pantanali, (2008).	Rangos	Por una encuesta	Relaciones
Sexo.	Sexualidad del niño según aparato reproductor. Antúñez, (2012).	Genero	Por una encuesta	Relaciones
Estrato socioeconómico	Condición social de cada individuo. Antúñez, (2012).	Nivel	Por una encuesta	Estilo de vida
Composición familiar del niño	Con quienes con vive.	Comportamiento	Por una entrevista	Estilo de vida
Ocupación del niño y sus padres	Actividades a desempeñar. (Gálvez, 2004).	Ambiente	Por una encuesta y entrevistas	Estilo de vida
Actividades realizadas en el tiempo libre	Actividades realizadas fuera de la rutina. (Gálvez, 2004).	Tiempo	Por una encuesta	Hábitos
Aspectos que resalten la calidad de vida	Bienestar, felicidad, satisfacción de lo que se tiene en la vida. (Lilly, 2014)	Interacción	Entrevistas a los padres	Estilo de vida
Auto percepción frente a la	Un buen estado de salud física.	Percepción	Encuesta a niños	Estilo de vida

actividad física	(Mendoza, García y Jaimes, 2010)			
------------------	----------------------------------	--	--	--

ANÁLISIS DE DATOS:

Se realizará un análisis cuantitativo descriptivo para las encuestas, y cuestionarios de calidad de vida y de autopercepción frente a la actividad física de los niños en donde se definirán las frecuencias absolutas y relativas, para el análisis de cada pregunta; luego cualitativamente se analiza la caracterización de la población y se realiza un análisis teniendo en cuenta las categorías establecidas en las entrevistas realizadas a los padres de los niños y adolescentes a quienes se les aplico el programa.

CRONOGRAMA

[illegible]

CAPITULO DE RESULTADOS

ACERCARDONOS A LA COMUNIDAD

En un primer momento se realiza, con el fin de validar los instrumentos, un pilotaje con la población de la localidad, con 15 niños y sus respectivos padres, donde se diagnostica las posibilidades de diseño del programa. A partir de la aplicación de los instrumentos (encuesta de gustos y preferencias a niños y entrevista a padres) se obtienen resultados de la población para la construcción del programa y la modificación de los instrumentos.

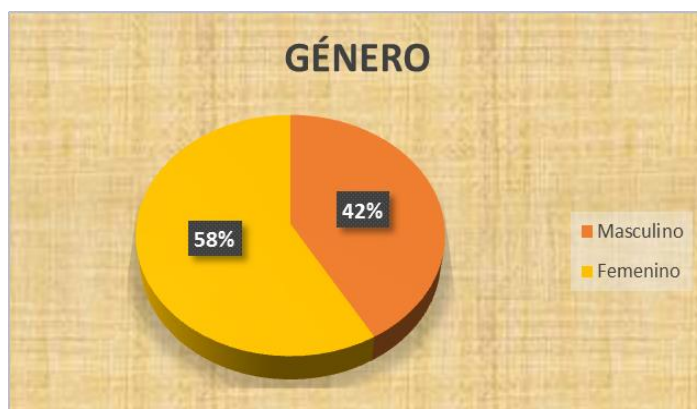
A continuación se presentan los resultados obtenidos en el pilotaje:

CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN:

Los niños se encuentran en el barrio Luis Carlos Galán considerado, por sus características, como un territorio social en el cual vive población en situación de fragilidad social determinada por el estrato socioeconómico, las condiciones laborales y educativas, discriminación y consumo de sustancias psicoactivas. Estas características se evidencian en los resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta.

En este sector encontramos un porcentaje mayor del género femenino que del masculino, también se observa que de los barrios aledaños al sector, en su mayoría son de estrato 2. A su vez se nota que los participantes, en su mayoría, tenían 12 años, pero se encontraron algunos niños de 9 y 11 años en el estudio.

Grafica N1: Descripción de la población según el genero.



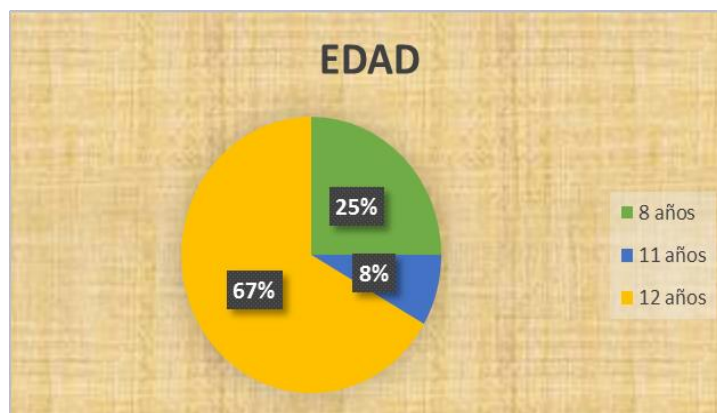
Fuente: Elaboracion propia, 2014

Grafica N2: Descripcion de la poblacion según estrato socioeconomico.



Fuente: Elaboracion propia, 2014.

Grafica N3: Descripcion de poblacion según rangos de edad.



Fuente: Elaboracion propia, 2014.

A partir de la aplicación de las preguntas del cuestionario relacionadas con gustos y preferencias, se obtuvieron convergencias y divergencias, las cuales se presentan en el Cuadro N1.

C CONVERGENCIAS	D DIVERGENCIAS	E CATEGORIAS
Les gustaría en su mayoría incluir el deporte dentro de su estilo de vida	Algunos niños tienen el hábito de hacer aseo en sus casas	La mayoría de los padres y niños les gustaría incluir el deporte dentro de sus hábitos
La mayoría de los padres apoyan para adquirir el habito	Algunos padres apoyaron incluir en los estilos de vida de los niños diferentes	Las relaciones con la comunidad y las instituciones no son buenas por varias

	deportes a los del colegio	circunstancias
La mayoría de las relaciones en el colegio son con cursos deportivos		Casi todos los padres apoyarían que los niños incluyan estos buenos hábitos dentro de su estilo de vida
El mayor obstáculo es el tiempo que los padres no tienen para apoyar a sus hijos en su cambio de estilo de vida		

Cuadro N°1: Convergencias y divergencias de gustos y preferencias. Elaboración propia, 2014.

A partir de este análisis se puede concluir que a los niños les gusta hacer deporte más que actividades de recreación y cultura las cuales no son de su total interés. Adicionalmente, las instituciones no ofertan programas. Por otro lado los niños dependen del apoyo de los padres y como no lo tienen, pues solo realizan actividades dentro de la casa. Y por último los niños que estudian en las jornadas de la tarde no cuentan con tiempo ni opciones en otros horarios.

RECONOCIENDO EL ENTORNO

Se encuentra que los padres solo apoyarían a sus hijos si estuvieran a cargo de las instituciones educativas, ya que de lo contrario no tienen tiempo para llevarlos y no se sienten seguros de dejarlos en parques. Además, los padres confirman la falta de promoción de programas desde las instituciones tanto educativas como en la comunidad, ya que no han escuchado de ninguno y a pesar de reconocer la importancia y el efecto de las actividades físicas en los niños, sin embargo, no apoyan a sus hijos para hacerlo la mayoría de veces.

A partir de la aplicación de una encuesta realizada a los padres:

PERCEPCION DE LOS PADES – PRE

C CONERGENCIAS	D DIVERGENCIAS	E CATEGORIAS
La mayoría de los padres	Algunos padres tienen los	Los padres están de acuerdo

tienen, en su estilo de vida, unos trabajos que no les permite compartir mucho tiempo con sus hijo	modos para ingresar a sus hijos en academias privadas	en incluir diferentes buenos hábitos en el estilo de vida de sus hijos
Casi todos los padres no tiene buenas relaciones con los espacios, la comunidad y las instituciones	Algunos padres les parece difícil que sus hijos compartan con todo tipo de personas que acudan a estas	Los padres confirman la importancia de la actividad física y sus beneficios en los niños
Todos los padres saben y son conscientes de la importancia de los buenos hábitos para mejorar el estilo de vida de sus hijos	Algunas amas de casa pasan bastante tiempo con sus hijos	El apoyo de los padres en mejorar los hábitos a su vez mejora su relación familiar
Los padres e hijos tienen, en su mayoría, una relación limitada en cuanto al tiempo y las actividades que comparten	Los padres que viven en conjunto cerrado no tienen problema con los espacios	La buena información y mejora de los espacios de esparcimiento, ayudaría a las buenas relaciones comunitarias e institucionales

INFRAESTRUCTURA Y ENTORNO

Se observa, durante toda la intervención, una serie de situaciones que dificultaron la fluidez de la aplicación del programa como lo es la cantidad de diferentes grupos ubicados en distintos puntos del parque consumiendo sustancias psicoactivas y que en algunas ocasiones le ofrecían a los niños y adolescentes frente a mi presencia. También, el hecho que algunos de estos miembros de estos grupos sean padres de algunos niños, y que esto los distraiga y a la vez les digan que son actividades ridículas, no les permite permanecer dentro del programa, a la vez que los compañeritos mas grandes también los influncien porque tiene conocimientos de otra serie de actividades que para ellos son mas chéveres como disparar con balines o simplemente jugar fútbol.

Se nota en ocasiones la reunión de un sector de la población discriminada que se reúnen en el parque para jugar bingo o futbol, los muy llamados “negros”, que no comparten con el resto de la población cuando salen a departir ya que en su gran mayoría son los que atraen el vicio al parque y sus alrededores.

Pero el olor de estas sustancias es lo que realmente incomoda para la realización del programa y la seguridad no se nota a pesar que las policía aparece, pero que según los mismos niños “solo les quitan la plata y se van”, argumentando que piden plata para evitar que se los lleven presos. Es por tanto que los padres no confían en la seguridad en el parque para llevar a sus hijos a realizar actividad física o a compartir con otros niños.

PLANTEANDO SOLUCIONES

Este programa va diseñado con base en los intereses y necesidades de este tipo de población, es por esto que se incluye variedad de actividades dentro del aspecto deportivo, recreativo y cultural, donde se tratan diferentes deportes, elementos, materiales y experiencias dentro del medio, que permiten la participación masiva y voluntaria de la comunidad. Esto ayuda a generar integración, pertenencia, seguridad, interacción y comunicación entre los participantes.

Los horarios se adaptan según las actividades que realizan los niños y adolescentes en esta población, ya que se utiliza los lunes para actividades culturales en los horarios de 5:30 a 7:30 pm después que salen del colegio, los miércoles para actividades recreativas en el mismo horario pero algunos chicos llegan a las 6 porque salen mas tarde esos días y los viernes para actividades deportivas en el mismo horario de 5:30 a 7:30 pm que es el horario que mas se reúne participantes si no llueve.

El programa tuvo una duración de 2 meses, y por tanto la intensidad de las actividades no se lleva a profundidad, ya que se queda en un nivel básico de adaptación y selección según las actividades de preferencia y luego pasarían a profundizar más en estas actividades. (Anexo)

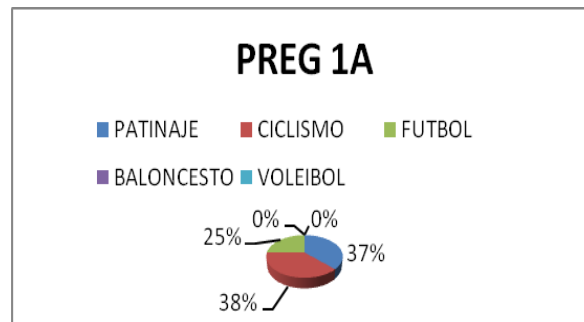
PUESTA EN MARCHA

1. 1. RESULTADOS PRE APLICACIÓN

Encuesta Gustos y Preferencias

La primera pregunta del cuestionario, en la primera parte, establece los intereses de los niños y adolescentes en el aspecto deportivo, donde nos dice el alto interés por montar en bicicleta, seguido del interés por el futbol y en tercer lugar el patinaje.

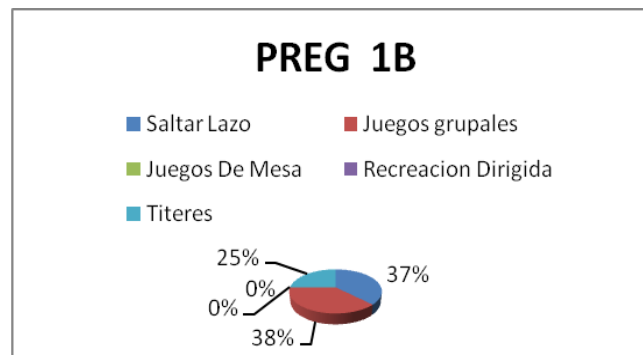
Grafica N°4: Descripción de intereses deportivos.



Fuente: Elaboración propia, 2014.

La primera pregunta del cuestionario, en la segunda parte, establece los intereses de los niños y adolescentes en el aspecto recreativo, donde se nota el alto interés por los juegos grupales, seguido de saltar lazo y luego un interés por los títeres.

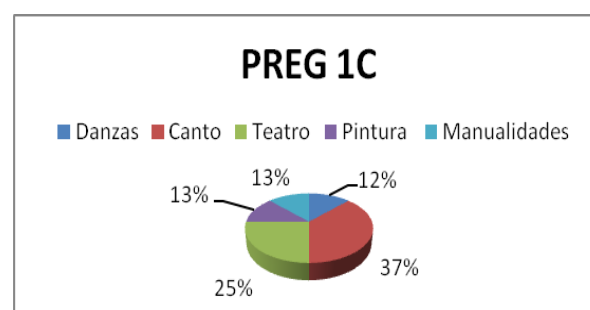
Grafica N°5: Descripción de intereses recreativos.



Fuente: Elaboracion propia, 2014.

La primera pregunta del cuestionario, en la tercera parte, establece los intereses de los niños y adolescentes en el aspecto cultural, donde se demuestra el alto interés por el canto seguido del teatro y luego muy a la par hay un interés por las manualidades, la pintura y las danzas.

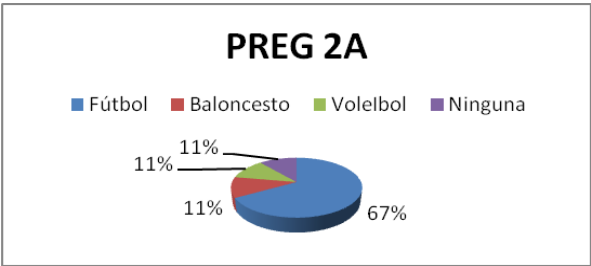
Grafica N°6: Descripción de intereses culturales.



Fuente : Elaboracion propia, 2014

La segunda pregunta, en su primera parte, establece la promocion deportiva dentro de las instituciones educativas, donde se demuestra que un gran porcentaje de instituciones promueven el futbol dentro de sus instalaciones aunque tambien promueven en parte el baloncesto y el voleibol, no se le da el mismo interes.

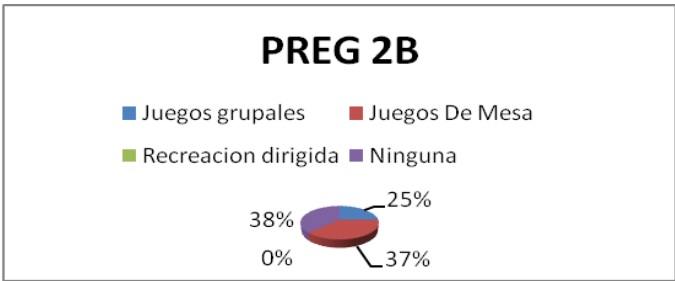
Grafica N°7: Descripcion de promocion deportiva en el area escolar.



Fuente: Elaboracion propia, 2014

La segunda pregunta, en su segunda parte, establece la promocion recreativa dentro de las instituciones educativas, donde se demuestra que se promueve en gran porcentaje los juegos de mesa y en el otro gran porcentaje no promueven la receracion.

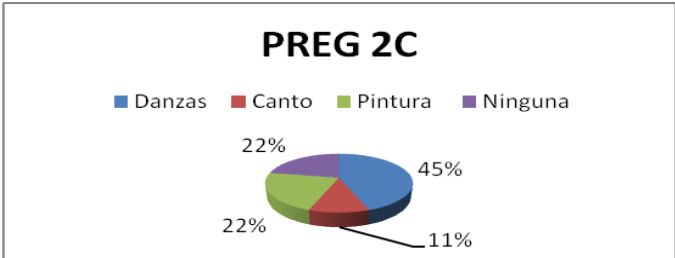
Grafica N°8: Descripcion de promocion recreativa en el area escolar.



Fuente: Elaboracion propia, 2014

La segunda pregunta, en su tercera parte, establece la promocion cultural dentro de las instituciones educativas, donde se demuestra que hay un gran porcentaje de interes en las danzas que promueve el colegio en donde estudian, seguido de la pintura y luego el canto.

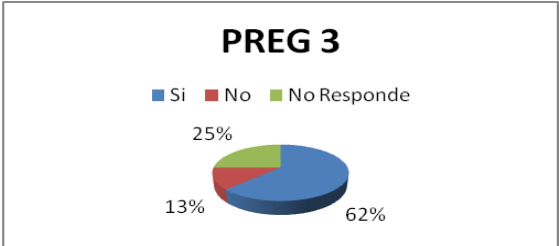
Grafica N°9: Descripcion de promocion cultural en el area escolar.



Fuente: Elaboracion propia, 2014.

La tercera pregunta describe la importancia de la autoridad de los padres para la participacion de los niños y adolescentes en los programas que se ofrecen para ellos, dado que dependen de permiso que les den para vincularsen.

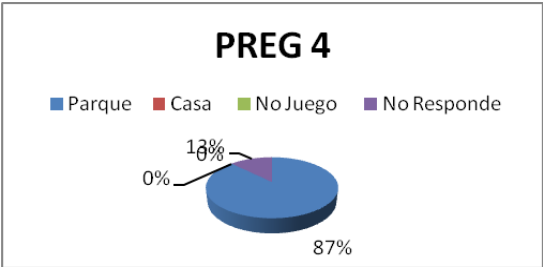
Grafica N°10: Descripcion autorizacion de padres.



Fuente: Elaboracion propia, 2014

La cuarta pregunta habla sobre los espacios que tiene el niño o adolescente para su esparcimiento y realizacion de actividades para su desarrollo dentro del tiempo libre, donde nos describe que la mayoría se desenvuelve en el parque y es el espacio donde mejor se adaptan para realizar actividades de su agrado.

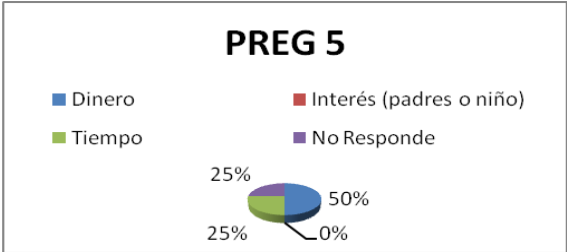
Grafica N°11: Descripcion espacios de esparcimiento.



Fuente: Elaboracion propia, 2014.

La quinta pregunta establece las dificultades o impedimentos externos para la vinculación del niño o adolescente en los programas que se ofrecen, donde demuestra que la mitad de la población tiene dificultades económicas y luego de tiempo para apoyar a los hijos en su participación en los programas.

Grafica N°12: Descripción de dificultades para la vinculación.



Fuente: Elaboracion propia, 2014.

CONVERGENCIAS	DIVERGENCIAS	CATEGORIAS
A la mayoría de los niños y adolescentes les gusta el ciclismo, los juegos grupales y el canto puesto que en el colegio incentivan el futbol y las danzas. Además casi todos prefieren realizar actividades en el parque con autorización de sus padres ya que no se vinculan en programas por falta de recurso económico.	Algunos niños y adolescentes prefieren los deportes más comunes como el futbol, los juegos en casa como los de mesa y algunas manualidades, y casi siempre les da igual el espacio para realizar actividades de aprovechamiento del tiempo libre	La mayoría de los padres, niños y adolescentes les gustaría incluir el deporte, las actividades recreativas y culturales dentro de sus hábitos y mejorar su estilo de vida.

2. DIFICULTADES PARA LA APLICACIÓN:

Se generaron una serie de dificultades para la realización del programa, dado que además de la infraestructura y el ambiente que se vive en el, también hay dificultades con el clima; ya que nos encontramos en invierno y se han tenido que cancelar diferentes actividades, y en cuanto a los materiales que no se tienen los suficientes según los participantes; dado que se lleva los recursos que se posibiliten en el momento por la interventora.

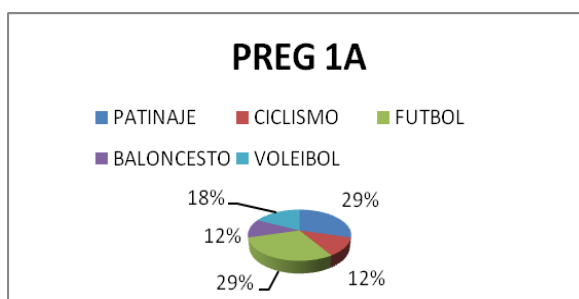
Otro de los impedimentos grandes fue el hecho de que los padres no se sintieran seguros del espacio en donde se estaba ejecutando el programa, dado que es un parque inseguro y a su vez el horario en el que se llevaba a cabo no era el más adecuado para los niños de estas edades por el mismo ambiente que se vive dentro del parque.

En cuanto a la aplicación de los instrumentos hubo dificultad a la hora de entender algunas preguntas o formas de respuesta, dado que las edades de los participantes son bastante diferentes, se realizó acompañamiento a los más pequeños para poder obtener los resultados adecuados, además de aclarar dudas a los más grandes.

3. RESULTADOS POST APLICACION

La primera pregunta del cuestionario, en la que establece los intereses de los niños y adolescentes en el aspecto deportivo; ahora se ve un alto impacto tanto en el futbol como en el patinaje seguido del voleibol y un incremento de interés en el baloncesto y el ciclismo.

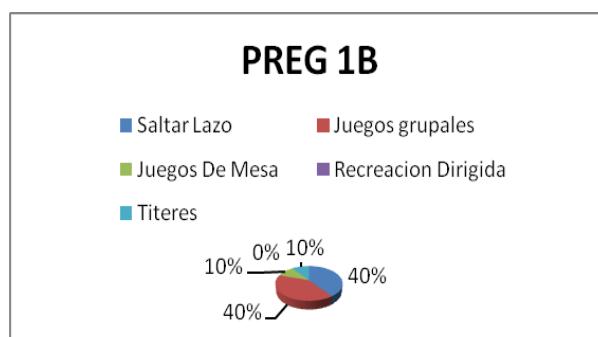
Grafica N°13: Descripción de intereses deportivos-post.



Fuente: Elaboración propia, 2014.

La primera pregunta del cuestionario, en la que establece los intereses de los niños y adolescentes en el aspecto recreativo; ahora se nota un alto interés tanto en los juegos grupales como en saltar lazo, seguido del aumento de interés por los juegos de mesa y los títeres.

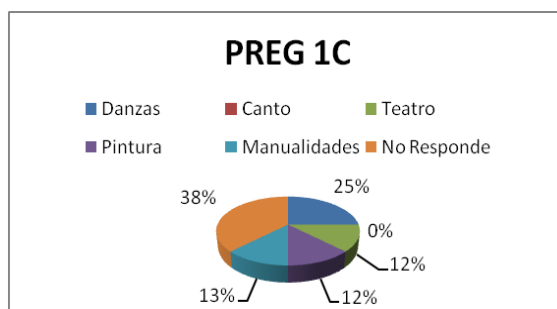
Grafica N°14: Descripción de intereses recreativos-post.



Fuente: Elaboracion propia, 2014.

La primera pregunta del cuestionario, en la que establece los intereses de los niños y adolescentes en el aspecto cultural; ahora aumenta el interés por las danzas seguido del interés permanente de las manualidades, la pintura y el teatro, pero el canto ya no tiene interés por los participantes.

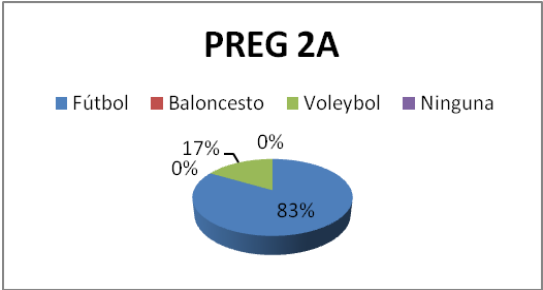
Grafica N°15: Descripción de intereses culturales-post.



Fuente : Elaboracion propia, 2014

La segunda pregunta, en la que establece la promocion deportiva dentro de las instituciones educativas; ahora demostrando una gran porcentaje de interes por el futbol y luego un pequeño interes en el voleibol para posiblemente vincularse en sus colegios

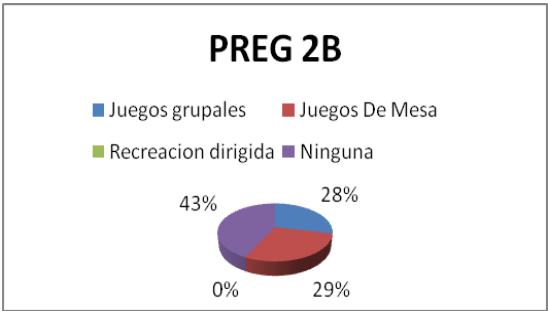
Grafica N°16: Descripcion interes deportivo en el area escolar-post.



Fuente: Elaboracion propia, 2014

La segunda pregunta, en la que establece la promocion recreativa dentro de las instituciones educativas; ahora aumenta el interes por los juegos de mesa al nivel del interes de los juegos grupales, dado que el resto no se promueve en la institucion.

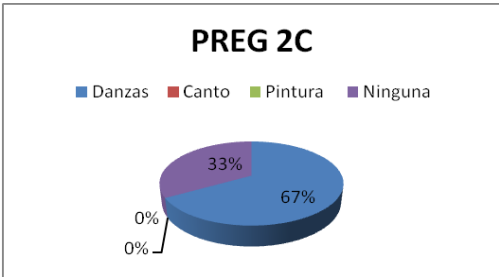
Grafica N°17: Descripcion de interes recreativo en el area escolar-post.



Fuente: Elaboracion propia, 2014

La segunda pregunta, en la que establece la promocion cultural dentro de las instituciones educativas; ahora incrementa un alto porcentaje por las danzas para una posible vinculacion dentro de la institucion.

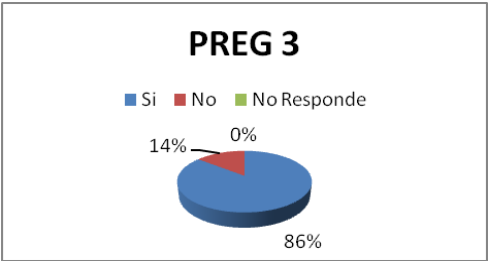
Grafica N°18: Descripcion de promocion cultural en el area escolar-post.



Fuente: Elaboracion propia, 2014.

La tercera pregunta describe la importancia de la autoridad de los padres para la participacion de los niños y adolescentes en los programas que se ofrecen para ellos, dado que dependen de permiso que les den para vincularsen, que ahora apoyarian para autorizar la pertenencia de los niños a programas como estos.

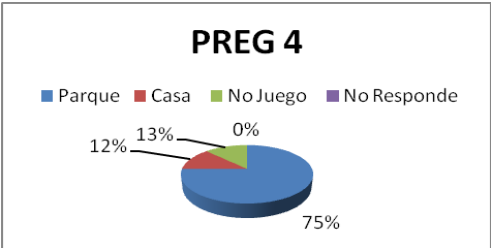
Grafica N°19: Descripcion autorizacion de padres.



Fuente: Elaboracion propia, 2014

La cuarta pregunta habla sobre los espacios que tiene el niño o adolescente para su esparcimiento y realizacion de actividades para su desarrollo dentro del tiempo libre, donde nos describe que la mayoría se desenvuelve en el parque pero que ahora tambien encuentra espacio en la casa para realizar actividades de su agrado.

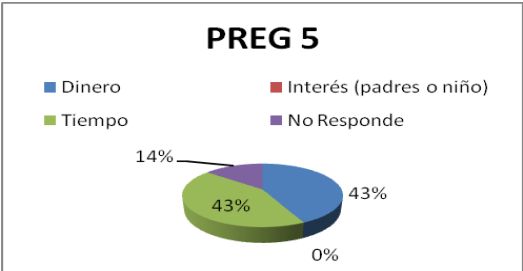
Grafica N°20: Descripcion espacios de esparcimiento.



Fuente: Elaboracion propia, 2014.

La quinta pregunta establece las dificultades o impedimentos externos para la vinculación del niño o adolescente en los programas que se refleja en la falta de tiempo de los padres para llevarlos a los programas y el otro gran factor es el económico.

Grafica N°21: Descripción de dificultades para la vinculación.



Fuente: Elaboracion propia, 2014.

CONCLUSIONES:

Realizando un análisis de los resultados y comparándolos entre los que se llevaron a cabo antes de la intervención y después de la intervención, se logra observar que hay cierto incremento por algunas diferentes actividades tanto deportivas, como recreativas y culturales, y por tanto, lograron descubrir actividades de agrado dentro de la casa cuando no es posible salir al parque por diferentes situaciones ya sea climáticas, de seguridad u otros.

CONVERGENCIAS	DIVERGENCIAS	CATEGORIAS
Se observa el gran incremento de interés por el futbol y el patinaje así como por los juegos grupales, el lazo, la pintura y las danzas, dado que cuentan con el apoyo de los padres, saben que así como es cuestión de falta de dinero, también lo es de tiempo.	Algunos niños y adolescentes empezaron a interesarse por los deportes como el voleibol y baloncesto, los juegos de mesa y por el teatro, aunque se la pasan en la casa.	La mayoría de los niños y adolescentes prefieren las actividades deportivas aunque se despertó interés por actividades recreativas y culturales para aprovechar el tiempo en casa cuando no puedan salir al parque.

PERCEPCION DE LOS PADRES - POST

Opinión Familiar		
1	2	3
sobrino, tía, abuela, hijo, hija, madre, pareja	cocinera restaurante	ver TV, domingos, parque
padre, madre, hermana, cuñado	ama de casa	ver TV, jugar, todo el día
tres hijas y madre	trabaja en obra, aseo	domingos, parque, juega
dos hijas y madre	auxiliar aseo (servicios generales)	ver películas, comer, pasear, domingos, parque
esposo, tres hijos, madre	cabeza de hogar, ama de casa	parque, hacer tareas
tres hijas y madre	independiente, lo que salga	sábado y domingo, en el parque

Conocimiento Del Ambiente Deportivo
4
no gusta por mucho vicio, inseguro, mala infraestructura
Bien
no son buenas porque está deteriorada la infraestructura, inseguro y mucho vicio para los niños
no gusta por tanto vicio, regular la inseguridad, buena infraestructura pero descuidados por delincuencia mucho marihuanero
contaminación para los niños, falta más infraestructura, inseguro
mucho negro, muy inseguro y faltan juegos para los niños

Programas De Las Instituciones	
5	6
no se había escuchado antes de venir; bueno, aprende varias cosas	patinar, saltar lazo, parque
no se había enterado bien, mantienen ocupados	fútbol, piquis, ver TV, escuchar música
no ha escuchado de más, solo fútbol	baloncesto con las hermanas en el parque
antes no habían, bueno porque enseñan algo constructivo más que todo en vacaciones, se distraen	baloncesto, patinaje
buenos, grupos de fútbol	sábado en fútbol
grupos de fútbol	al parque a patinar

Relación De La Actividad F. Y C. Con Los Niños	
7	8
bueno para el desarrollo	Si, organizada, más responsable
mejorar	Si, Mantiene ocupada y aprende otra cosa
se desarrolla física y emocionalmente	si le gustaría algo de dibujo, desarrollaría habilidades
crecimiento, mejora la energía, poca pelea con la familia, mejora la salud	le gustaría que estuviera en baloncesto, le ayuda a estar sana en mente y

	cuerpo, le quita la pereza, faltan programas comunitarios
los entretiene	está en fútbol y no esta rebelde
crecimiento	si le gustaría, ayuda al crecimiento

Relación De Conocimientos
9
Programas para ella (cultural) programas abiertos. Cumplida comprometida, seguridad padres enterados vacacionales evitan la calle
participar en programas, menos calle (peleas) asistir en lugares que lo necesiten
Promueva programas, arreglar parques cuidar y aprovechar programas. Le pareció bien, promoción, apoyo publicidad, falta de integración, factor económico
Mas recreación para niños y jóvenes, asistir y ser responsable, respetar. Apoyo junta publicidad, apoyo comunidad, seguridad, no tan tarde
derecho a jugar, divertirse, estudiar, asistir, responder

CONERGENCIAS	DIVERGENCIAS	CATEGORIAS
La mayoría de los padres tienen viven con sus familiares dado que son madres separadas o necesitan apoyo porque tiene trabajos que les demanda mucho tiempo y por esto solo comparten con sus hijos los fines de semana. La mayoría concuerda con los problemas de los parques	Algunos padres tienen los modos para ingresar a sus hijos en futbol en el barrio. Algunos padres viven con su familia nuclear conformada de ambos padres y pueden dedicarles tiempo en las tardes a sus hijos. Algunos padres les parece bien el estado de la	Los padres están de acuerdo en incluir diferentes buenos hábitos en el estilo de vida de sus hijos como la vinculación de programas que desarrollen el ellos mejores conductas para fortalecer la calidad de vida. Los padres quisieran que los programas se promovieran en vacaciones para que los

de mucho consumo de sustancias e inseguridad. No conocen ni han escuchado programas de este tipo ni en la comunidad ni en las instituciones. En cuanto a la actividad física confirman los beneficios que trae para sus hijos y saben que mejorarían en otros aspectos. Están de acuerdo que deben haber más programas para los niños y adolescentes.	infraestructura y su entorno.	niños puedan aprovechar mejor este tiempo. Los padres confirman el cambio en cuanto a la auto percepción frente a la actividad física de sus hijos, dado que estaban pendientes los días de actividades.
--	--------------------------------------	--

CALIDAD DE VIDA Y PERCEPCION DE LA ACTIVIDAD FISICA

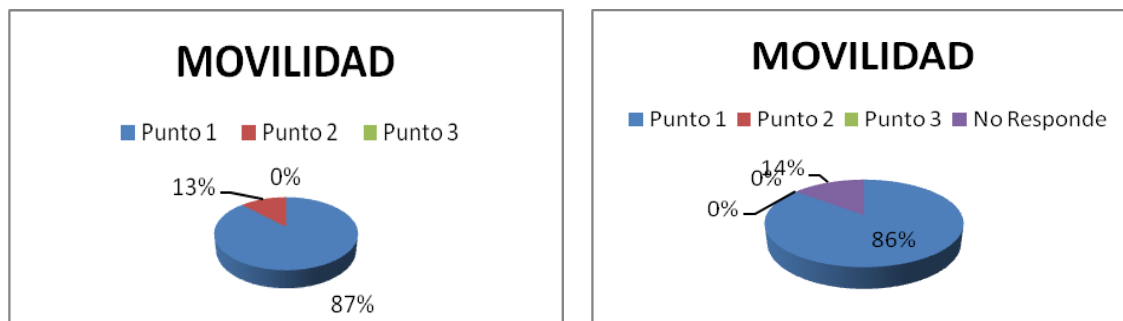
La calidad de vida se establece mediante la influencia de aspectos como la movilidad, el cuidado personal, las actividades personales, los dolores o malestares y la ansiedad o depresión que pueda tener que afecten la plenitud del diario vivir.

CALIDAD DE VIDA

Para esto se realiza una encuesta previa a la intervención y una posterior a la aplicación del programa, en donde se notan cambios en diferentes aspectos:

En la MOVILIDAD se observa que no ha tenido muchos cambios dado que el punto 1 representa que no tiene ninguna dificultad para moverse.

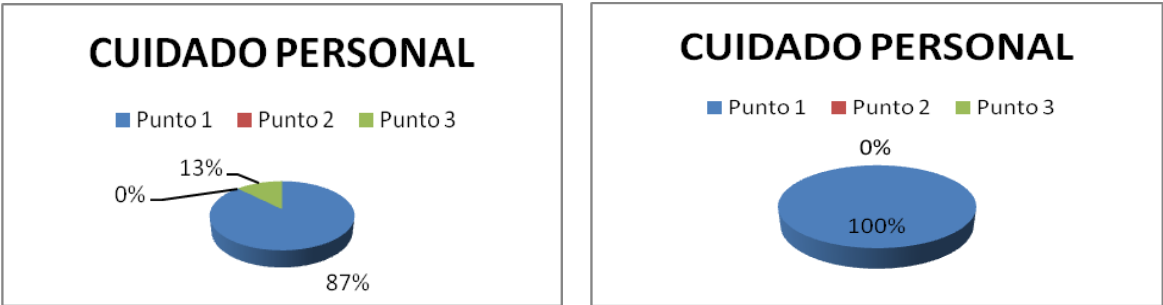
Grafica N°22 y 23: Pre y Post en Movilidad.



Fuente: Elaboración propia, 2014.

En el CUIDADO PERSONAL se observa que hubo una mejoría en cuanto al nivel de cuidado, dado que al comienzo había un pequeño porcentaje descuidado por este aspecto, ahora se ha desarrollado el hábito del cuidado personal en el estilo de vida actual.

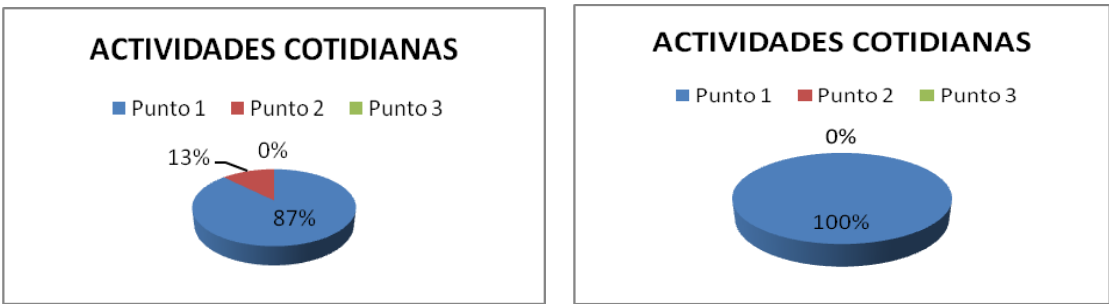
Grafica N° 24 y 25. Pre y Post en Ciudad Personal.



Fuente: Elaboración propia, 2014.

En las ACTIVIDADES COTIDIANAS se observa que hubo un incremento en el desarrollo de actividades cotidianas ya sea académicas, laborales, o simples oficios caseros que implementan como habito en el estilo de vida actual.

Grafica N° 26 y 27: Pre y Post en Actividades Cotidianas.



Fuente: Elaboración propia, 2014.

En el DOLOR o MALESTAR se observa un reconocimiento de diferentes molestias que aunque son leves se encuentran vinculadas con la incomodidad en algunas actividades, aunque al comienzo sentían más molestias que después de la intervención.

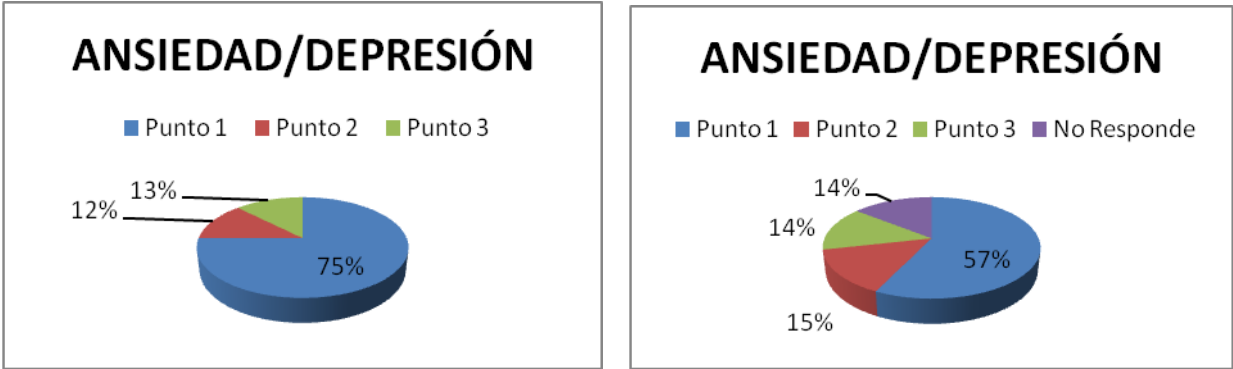
Grafica N° 28 y 29: Pre y Post en Dolor o Malestar



Fuente: Elaboración propia, 2014.

En la ANSIEDAD O DEPRESION se observa que hay reconocimiento de ansiedad a la hora de realizar algunas actividades físicas que al comienzo parecería algo insignificante pero que después de la aplicación del programa se nota la influencia en varios aspectos.

Grafica N°30 y 31: Pre y Post de Ansiedad o Depresión.



Fuente: Elaboración propia, 2014.

CONCLUSIONES:

En cuanto a la calidad de vida, se observa que hay mejoría en ciertos aspectos como el de cuidado personal y realización de actividades cotidianas, ya que se preocupan más por el aspecto y aprovechan mejor el tiempo. En cuanto a los dolores y ansiedad, se nota un reconocimiento de falencias en estos aspectos que se deben mejorar desde el estilo de vida que llevan.

CONVERGENCIAS	DIVERGENCIAS	CATEGORIAS
La mayoría de los participantes mejoro en los aspectos de movilidad, cuidado personal y actividades cotidianas, ya que ahora le encuentran más importancia, pero también confirman no tener dolencias ni problemas de ansiedad o depresión.	Algunos niños y adolescentes dicen tener algo de dolor y problemas de ansiedad.	La mayoría de los niños demuestran su mejoría en cuanto a la calidad de vida haciendo cambios en cuanto al cuidado personal y las actividades cotidianas que realizan actualmente, ya que ahora son más activos.

AUTOPERCEPCION FRENTE A LA ACTIVIDAD FISICA

En cuanto a la autopercepción frente a la actividad física se establece mediante el agrado e interés que sienta el niño o adolescente por la practica de diferentes tipos de actividades que requieran un gasto energético y movilidad, que les permita sentirse autosuficientes y seguros de su corporalidad dentro de cualquier medio o entorno.

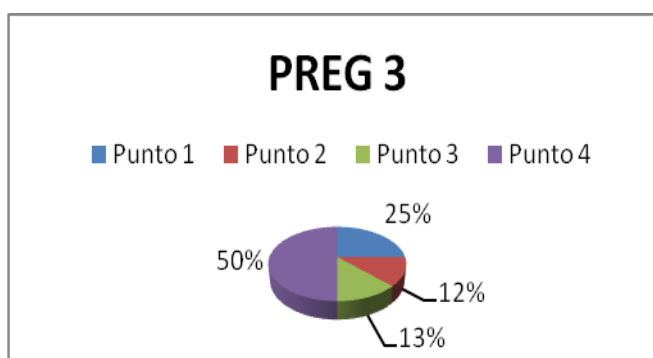
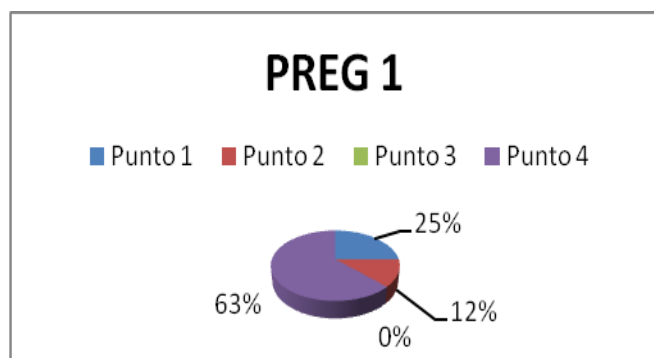
El Instrumento utilizado para diagnosticar la autopercepción divide las preguntas en tres categorías que verifica el grado de adecuación, predilección y disfrute de los niños y adolescentes frente a la actividad física, donde nos muestra en diferentes situaciones como se relacionan con esta y como se le da el valor de 1 punto cuando no se identifica con la situación, 2 puntos cuando hay algo de identificación con la situación, 3 puntos cuando está bastante identificado con la situación y 4 puntos cuando está totalmente identificado con la situación.

PREDILECCION-PRE:

Estas graficas se relacionan con las preguntas sobre el agrado hacia el deseo de salir a jugar en el descanso de clases, el gusto por los juegos donde hay que moverse y correr, la diversión que siente haciendo deporte, el gusto por los deportes, el daño que se hace haciendo deporte, el gusto por practicar juegos de moverse y correr, la calma con que se toma los descansos de clase, el gusto por los juegos tranquilos y el gusto por los juegos de moverse y correr en los fines de semana.

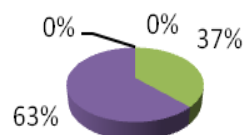
En la pre aplicación del programa nos demuestra que en la mayoría de los casos, con más del 60%, se siente totalmente identificado hacia las actividades de moverse, correr y los deportes realizados durante los descansos de clase y los fines de semana. Aunque también se tratan de tomar con calma el descanso y a veces realizan juegos tranquilos.

Graficas N° 32, 34, 35, 38, 39, 40, 47, 50 y 51:



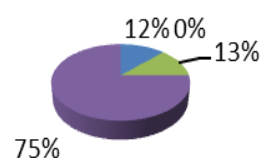
PREG 4

■ Punto 1 ■ Punto 2 ■ Punto 3 ■ Punto 4



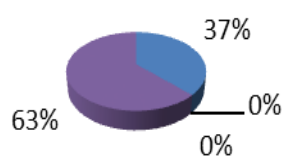
PREG 7

■ Punto 1 ■ Punto 2 ■ Punto 3 ■ Punto 4



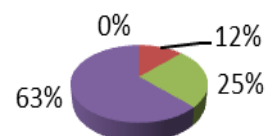
PREG 8

■ Punto 1 ■ Punto 2 ■ Punto 3 ■ Punto 4



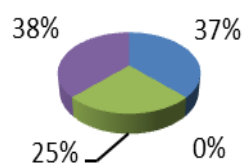
PREG 9

■ Punto 1 ■ Punto 2 ■ Punto 3 ■ Punto 4



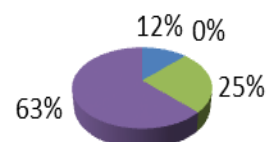
PREG 16

■ Punto 1 ■ Punto 2 ■ Punto 3 ■ Punto 4



PREG 19

■ Punto 1 ■ Punto 2 ■ Punto 3 ■ Punto 4



PREG 20

■ Punto 1 ■ Punto 2 ■ Punto 3 ■ Punto 4

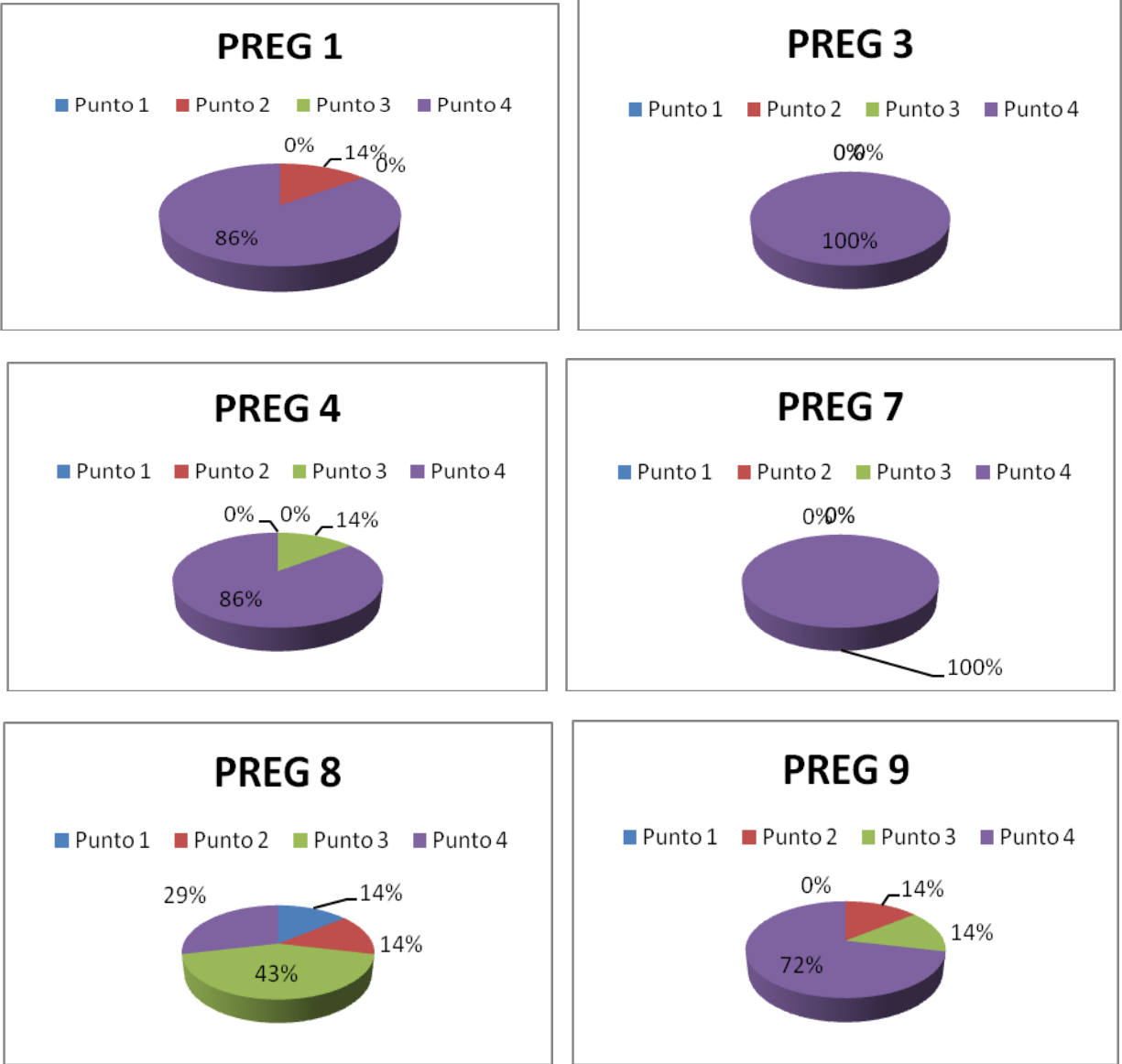


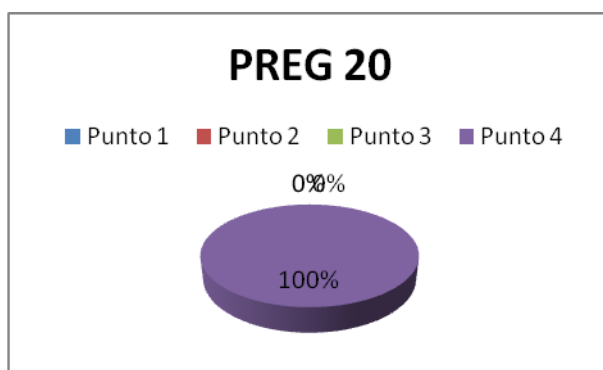
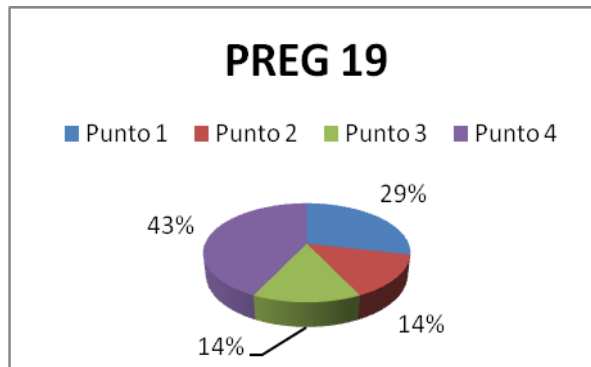
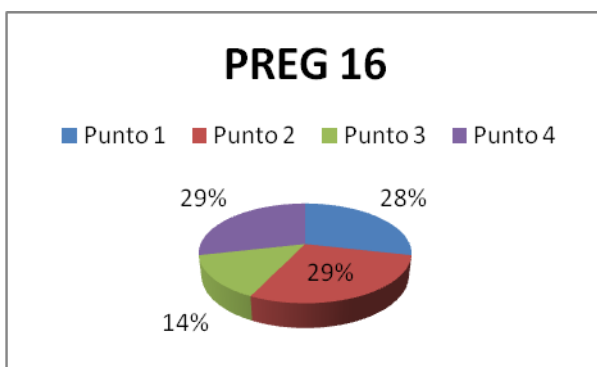
Fuente: Elaboración propia, 2014.

PREDILECCION-POST:

En la post aplicación del programa nos demuestra como los niveles de afinidad por actividades de más movimiento y correr o deportes se les da en un gran porcentaje, ya que los otros descubrieron afinidad por actividades más tranquilas que pueden realizar en la casa ya sean culturales o recreativas, además de reconocer que en algunas de estas actividades al aire libre se hacían daño.

Graficas N° 52, 54, 55, 58, 59, 60, 67, 70 y 71.





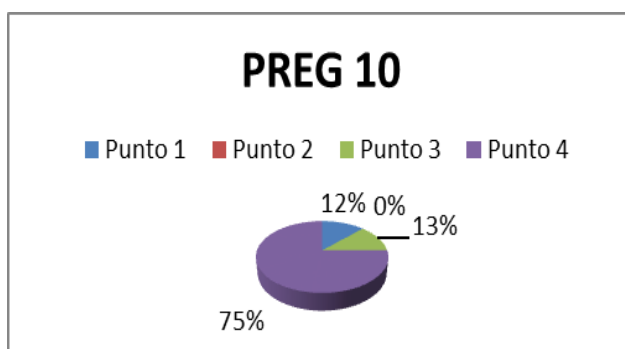
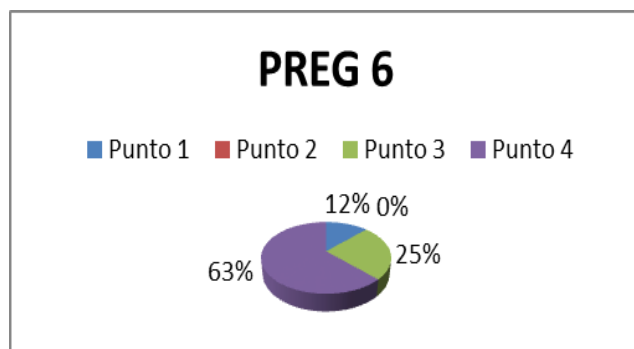
Fuente: Elaboración propia, 2014.

ADECUACION–PRE:

Estas graficas se relacionan con el sentimiento de capacidad al sentirse bueno en los juegos donde se tiene que mover o correr, sentirse que le va bien en los deportes, sentir que aprende fácilmente los juegos de movimiento y correr, sentir que cree que es de los mejores en los deportes, sentir que los juegos que practica en educación física son difíciles, sentir que prefiere ver jugar a los compañeros, sentir que es de los últimos que eligen en los juegos y sentir que es suficientemente bueno en los deportes de equipo.

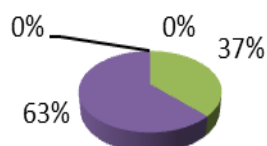
En la pre aplicación del programa nos muestra como en la mayoría de las situaciones, en más del 50%, se sienten aptos para adaptarse a los deportes que practiquen, no prefieren ver sino participar, no les parece difícil los ejercicios deportivos y por tanto se sienten buenos para trabajar en equipo y los demás lo notan.

Graficas N° 37, 41, 42, 43, 44, 45, 46 y 49:



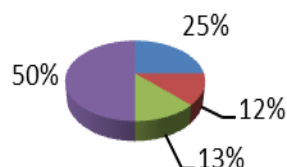
PREG 11

■ Punto 1 ■ Punto 2 ■ Punto 3 ■ Punto 4



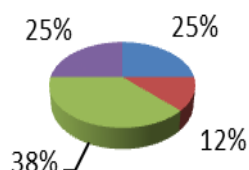
PREG 12

■ Punto 1 ■ Punto 2 ■ Punto 3 ■ Punto 4



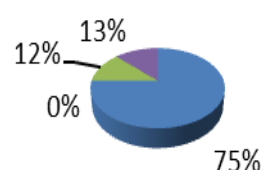
PREG 13

■ Punto 1 ■ Punto 2 ■ Punto 3 ■ Punto 4



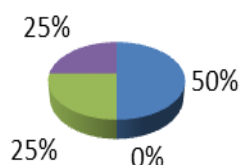
PREG 14

■ Punto 1 ■ Punto 2 ■ Punto 3 ■ Punto 4



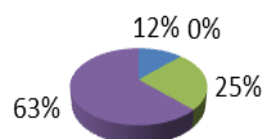
PREG 15

■ Punto 1 ■ Punto 2 ■ Punto 3 ■ Punto 4



PREG 18

■ Punto 1 ■ Punto 2 ■ Punto 3 ■ Punto 4

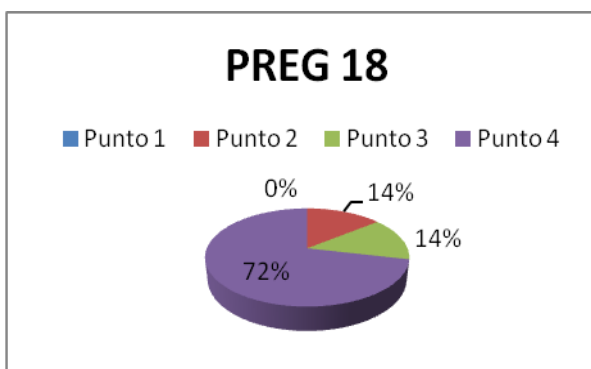
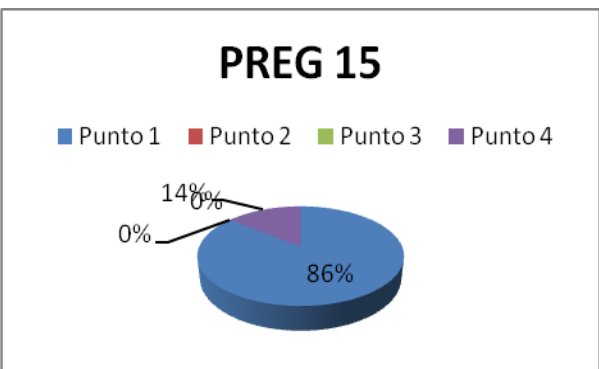
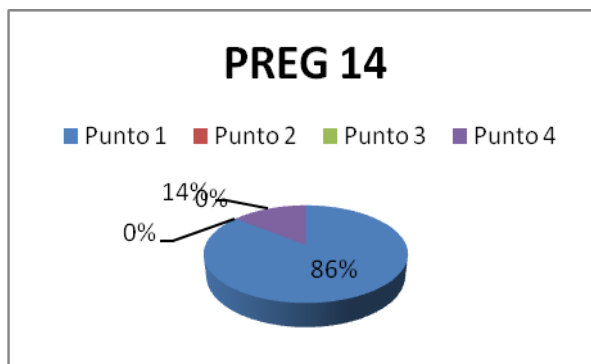
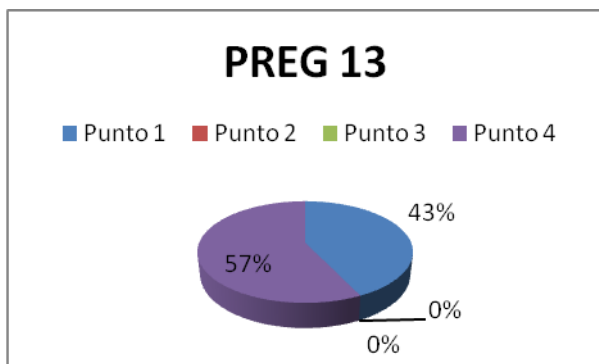
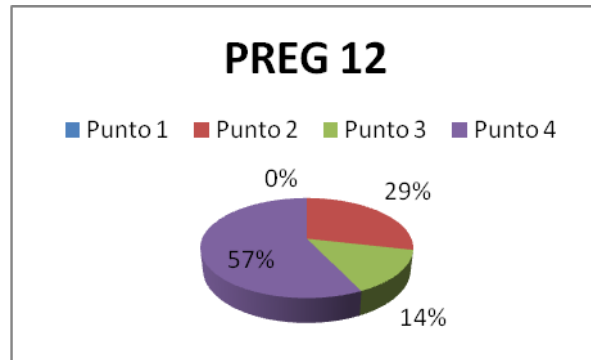
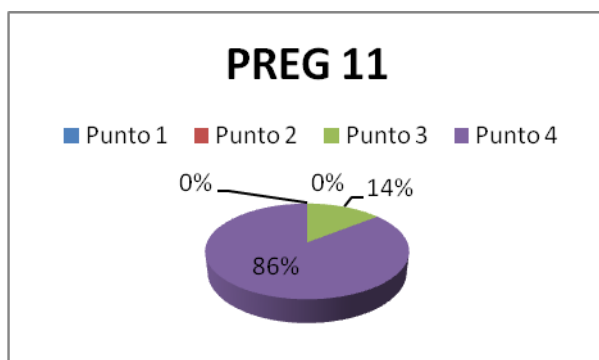
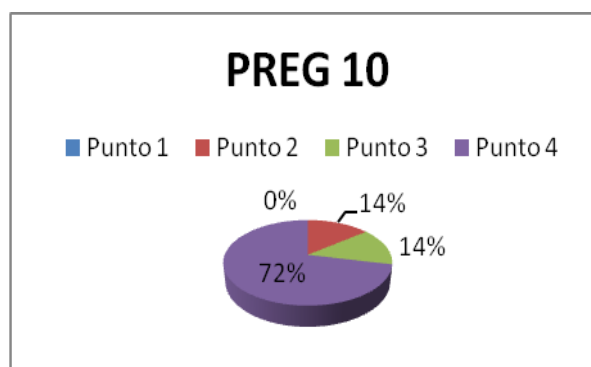
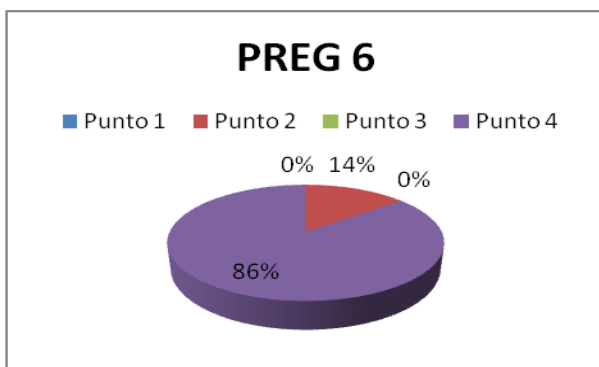


Fuente: Elaboración propia, 2014.

ADECUACION-POST:

En la post aplicación del programa nos muestra que la mayoría se siente totalmente bien en los deportes ya sea porque sienta que trabaje muy bien en quipo y tal vez lo hayan elegido de primeras en los juegos y esto hace que se sienta con mayor capacidad que otros y aunque algunos prefieren ver que jugar, lo cual indica que aumenta la adaptación.

Graficas N° 57, 61, 62, 63, 64, 65, 66 y 69:



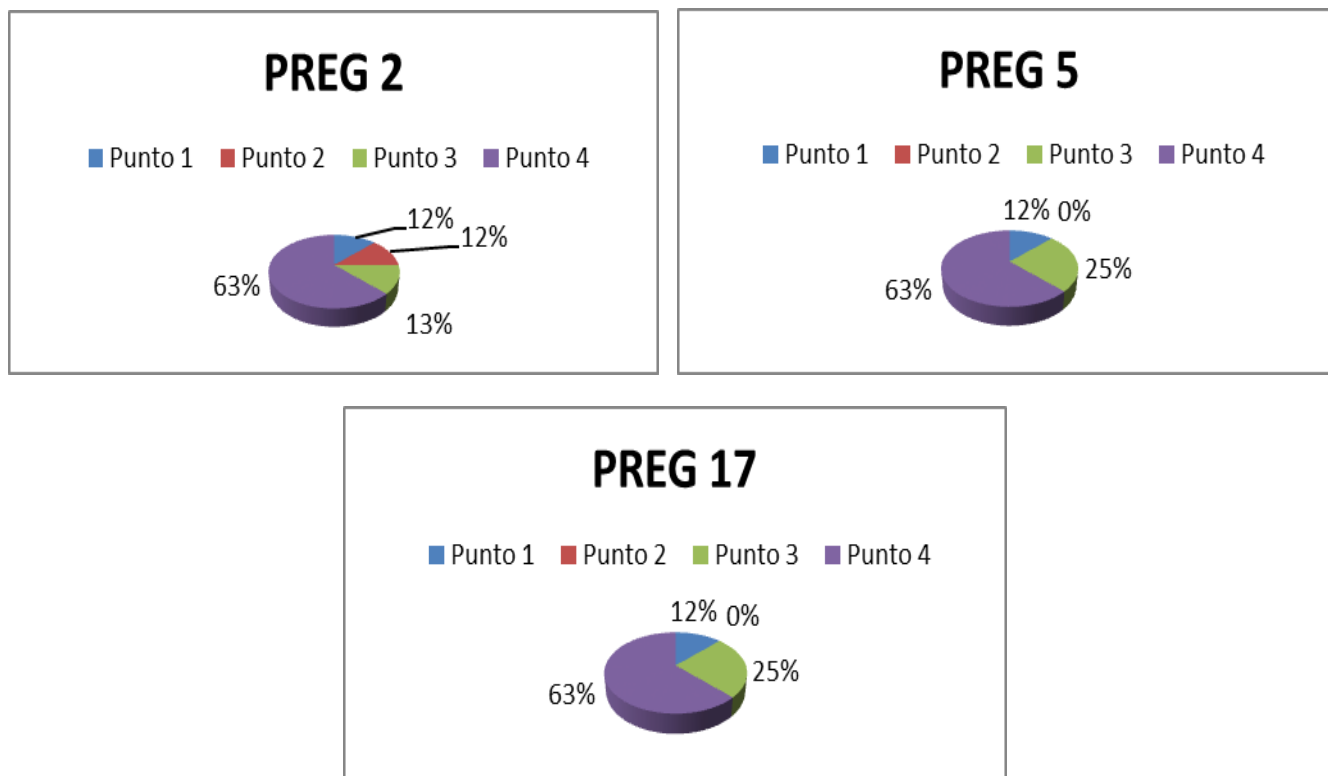
Fuente: Elaboración propia, 2014.

DISFRUTE-PRE:

Estas graficas se relacionan con la clase de educación física propiamente en cuanto al disfrute de la clase como tal, a la apropiación de esta asignatura como de las favoritas y al sentirse bien durante estas clases.

En la pre aplicación del programa se nota el alto porcentaje de agrado e interés por esta asignatura, ya que las disfruta y es una de sus clases de mayor interés en más del 60%.

Graficas N°: 33, 36 y 48.



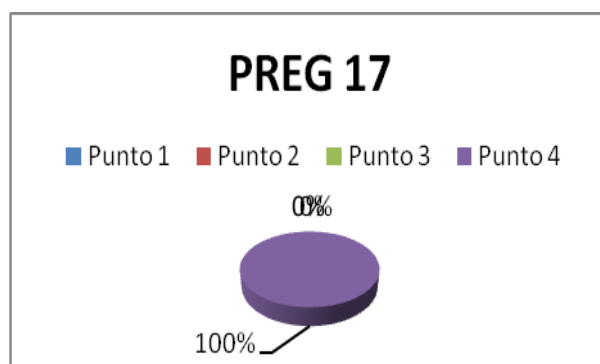
Fuente: Elaboración propia, 2014.

DISFRUTE-POST:

En la post aplicación del programa se observa un alto nivel de disfrute de la asignatura de educación física, ya que la pasan bien en las diferentes actividades que se realizan en ella.

Graficas N° 53, 56 y 68:





Fuente: Elaboración propia, 2014.

CONCLUSIONES

En cuanto a la autopercepción se nota un aumento en los niveles de interés por la actividad física en diferentes aspectos y situaciones, ya sea porque se hayan sentido bien dentro del programa o en comparación con otros participantes, o se sientan con tantas capacidades o aptitudes para las actividades físicas como otros.

También se observó cierta dificultad para entender las preguntas del cuestionario, ya que no se sienten relacionados con la identificación, dado que no es una palabra que comúnmente manejen en su léxico.

CONVERGENCIAS	DIVERGENCIAS	CATEGORIAS
Se observa el gran incremento de interés por el futbol y el patinaje así como por los juegos grupales, el lazo, la pintura y las danzas, dado que cuentan con el apoyo de los padres, saben que así como es cuestión de falta de dinero, también lo es de tiempo.	Algunos niños y adolescentes empezaron a interesarse por los deportes como el voleibol y baloncesto, los juegos de mesa y por el teatro, aunque se la pasan en la casa.	La mayoría de los niños y adolescentes prefieren las actividades deportivas aunque se despertó interés por actividades recreativas y culturales para aprovechar el tiempo en casa cuando no puedan salir al parque.

DISCUSIÓN

Según los autores americanos Welk, Wood y Morss en el 2003, la influencia de los padres es bastante notoria en la realización de actividad física por parte de los niños, y en este estudio se confirma que los padres les dejan la educación y la formación a cargo de las instituciones educativas nada más, ya que ellos tienen poco tiempo para compartir con sus hijos y no conocen de programas que se ofrezcan en la comunidad en los cuales se sientan seguros de dejar a sus hijos.

Además, según la ley del deporte de 1981, es obligación del Estado dar espacios seguros para el esparcimiento, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, a lo cual implicaría prestar seguridad en los parques y arreglo de los mismos, para que los padres lleven a sus hijos a divertirse con más confianza.

En los últimos años se ha planteado el Plan Decenal que incluye el fomento, la promoción y el fortalecimiento institucional para el aprovechamiento del tiempo libre para todas las condiciones y necesitarán de este tipo de estudios para hacer propuestas de posibles programas enfocados para esta población.

CONCLUSION

Creando estos programas adaptados según la información dada por la misma población a la que va dirigida, se observa una apropiación y adaptación a las actividades que se realicen. Se nota el gusto de los niños y adolescentes por las actividades deportivas y como han descubierto gustos por actividades recreativas y culturales que no habían conocido.

También se observa un gran cambio y mejoría en aspectos de la calidad de vida como los son el incremento de actividades cotidianas y mayor cuidado personal, además de notar que algunas dolencias y ansiedades les afecta en algunos momentos, lo cual es bueno para poder

trabajar sobre ello. A la vez que se nota el cambio de actitud frente a la actividad física que se observa con el agrado frente a la asignatura de educación física y a deportes que antes no conocía ni había practicado.

En cuanto a los padres se nota el agrado por el programa que solicitan se hagan más seguido y en especial en época de vacaciones, ya que saben lo mucho que beneficia a sus hijos además de distraerlos de las malas actividades que se realizan en el parque.

Es importante anotar que esta investigación aporta en el campo de la Cultura Física, Deporte y Recreación en cuanto a la apertura de nuevos campos laborales, así como también informa sobre la importancia del conocimiento de la población enfoque para crear propuestas, ya sea en cuanto a programas o empresas que se adapten a las necesidades de diferentes poblaciones.

ANEXOS

ANEXO 1: ENCUESTA A NIÑOS

Nombre: _____ Edad:

7	8	9	10
---	---	---	----

Sexo:

F	M
---	---

Barrio: _____ Estrato:

1	2	3
---	---	---

- De los siguientes dibujos, selecciona el que más te guste.

1) ¿Qué actividades haces en tu tiempo libre?



2) ¿Qué actividades hay en tu colegio después de clases?



3) ¿Tus padres te dan permiso de ir a cursos después de clases?

a. Si

b. No

¿Por qué? _____

4) ¿En dónde juegas o te diviertes fuera del colegio?

a. Parque

b. Casa

c. No juego

5) ¿Por qué no has podido hacer actividades físicas o culturales fuera del colegio?

a. Dinero

b. Interés (padres o niño)

c. Tiempo

ANEXO 2: CONSENTIMIENTO INFORMADO ENCUESTA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Le estamos invitando a participar en el estudio del diseño de un programa de actividad física y de actividades culturales para el aprovechamiento del tiempo libre en poblaciones con fragilidad social, en la localidad de Engativá.

OBJETIVO DEL ESTUDIO:

Diseñar un programa de actividad física y de actividades culturales para el aprovechamiento del tiempo libre en niños en condición de fragilidad social, en la localidad de Engativá.

JUSTIFICACIÓN:

Hay algunas instituciones que tratan de promover la actividad física y las actividades culturales dentro de la educación, pero lo que no han incluido dentro de sus propuestas es el aprovechamiento de los horarios extra escolares para estas, ya que el tiempo libre es uno de los espacios en donde las edades tempranas forman su personalidad y desarrollan bases para un futuro dentro de una sociedad. Estas instituciones tampoco han tenido en cuenta poblaciones con condiciones especiales como lo es la fragilidad social y la cual es una de las poblaciones quienes tienen mayor riesgo de presentar consumo de tabaco, alcohol y sustancias alucinógenas y de tener pocas posibilidades de aceptación en la sociedad, a futuro.

Esta investigación va dirigida especialmente a este tipo de población, con el fin de promover programas de actividad física y actividades culturales que aporten en su aprovechamiento del tiempo libre para el mejoramiento de su desarrollo. Todo esto desde una visión más humana, que permita el conocimiento de los factores que impiden la motivación o los intereses de esta población en acercarse a este tipo de actividades.

PROCEDIMIENTO:

Se recopilará información acerca de los factores personales y contextuales de los niños en condición de fragilidad social, a través de una encuesta relacionada con los intereses de los niños en cuanto a las actividades que realizan fuera de las instituciones educativas, con el fin de tener opciones más oportunas para el diseño del programa.

Las actividades a desarrollar son:

- ✓ Identificación de los factores personales y contextuales de los niños en condición de fragilidad social.
- ✓ Aplicación de encuesta relacionada con los intereses de los niños en cuanto a las actividades que realizan fuera de las instituciones educativas.
- ✓ Diseño de programa de actividad física y de actividades culturales para el aprovechamiento del tiempo libre en niños en condición de fragilidad social.

RIESGO:

La investigación es sin riesgo, considerando la resolución No. 008430 de 1993. Investigación sin riesgo: Son estudios que no se realiza ninguna intervención que pueda afectar la integridad de los sujetos. En estos estudios se consideran: encuestas, entrevistas y otros en los que no se le identifique ni se traten aspectos sensitivos.

BENEFICIOS:

A partir de los resultados del estudio, las organizaciones gubernamentales y no gubernamentales tendrán un referente teórico que permita el apoyo para la realización del programa diseñado para esta población, que ayuda no solo a los niños, sino también a sus padres y la sociedad en sí.

MANEJO DE LA INFORMACIÓN:

La participación de su hijo en este estudio es estrictamente voluntaria si usted lo autoriza. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de la investigación en curso. Las respuestas de su hijo registradas en la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación de su hijo en él. Igualmente, puede retirar a su hijo del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique de ninguna forma. Si alguna de las preguntas de la encuesta le parece incómoda, tiene usted el derecho a decidir que él no la responda.

Declaración de Consentimiento Informado

Leí (o me fue leído), y he entendido la información sobre el presente estudio y tuve la oportunidad de hacer preguntas y de recibir respuestas satisfactorias para todas ellas.

La participación de mi hijo es totalmente voluntaria y autorizada por mí y puedo decidir que el abandone en cualquier momento y por cualquier razón.

DOY MI CONSENTIMIENTO, AUTORIZANDO QUE MI HIJO SEA PARTE DE ESTE ESTUDIO

Identificación _____

Nombre _____

MADRE/PADRE: Identificación _____ Nombre: _____

Teléfono _____ Firma _____

ACUDIENTE: Identificación _____ Nombre: _____

_____ Teléfono _____ Firma _____

Nombre del Investigador

Firma del Investigador

Bogotá D.C., Cundinamarca, día _____, del mes de _____, del año _____.

En caso de cualquier inquietud sugerencia o deseo de salir del estudio usted se puede comunicarse directamente con:

Karen Gómez		
E-mail:		
kparentin@hotmail.com		

ANEXO 3: ENTREVISTA A PADRES

Nombre: _____ Edad: Sexo:

F	M
---	---

Barrio: _____ Estrato:

1	2	3
---	---	---

 Parentesco:

Esta entrevista hace parte de un estudio realizado por los estudiantes de la Universidad Santo Tomas, de la Facultad de Cultura Física, con el objetivo de obtener la opinión de los padres frente a la práctica de actividades físicas y culturales en los niños durante su tiempo libre.

- **Opinión familiar**

1. Quienes conforman su familia y con quien vive?
2. A que se dedica?
3. Que actividades comparte con su hijo y por cuánto tiempo?

- **Conocimiento del ambiente deportivo**

4. Que opina frente a las condiciones de los parques de su localidad?

- **Programas de las instituciones**

5. Qué opina usted de los programas deportivos y culturales que ofrecen las diferentes entidades a la comunidad?
6. Que tipo actividades deportivas y culturales practican los niños en su tiempo libre?

- **Relación de la actividad F. y C. con los niños**

7. Que efectos cree usted que trae la práctica de actividades físicas y culturales en los niños?
8. Sería importante que su hijo en su tiempo libre participara en algún programa y como influiría?

- **Relación de conocimientos**

9. Por último, a partir de las respuestas dadas anteriormente, cuáles cree son los derechos y deberes de los niños?

Agradezco su participación en este estudio, ya que es de vital importancia su opinión para determinar qué interés hay en esta comunidad en cuanto a la práctica de actividades físicas y culturales en los niños

ANEXO 4: CONSENTIMIENTO INFORMADO ENTREVISTA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Le estamos invitando a participar en el estudio del diseño de un programa de actividad física y de actividades culturales para el aprovechamiento del tiempo libre en poblaciones con fragilidad social, en la localidad de Engativá.

OBJETIVO DEL ESTUDIO:

Diseñar un programa de actividad física y de actividades culturales para el aprovechamiento del tiempo libre en niños en condición de fragilidad social, en la localidad de Engativá.

JUSTIFICACIÓN:

Hay algunas instituciones que tratan de promover la actividad física y las actividades culturales dentro de la educación, pero lo que no han incluido dentro de sus propuestas es el aprovechamiento de los horarios extra escolares para estas, ya que el tiempo libre es uno de los espacios en donde las edades tempranas forman su personalidad y desarrollan bases para un futuro dentro de una sociedad. Estas instituciones tampoco han tenido en cuenta poblaciones con condiciones especiales como lo es la fragilidad social y la cual es una de las poblaciones en más riesgo de tener pocas posibilidades de aceptación en la sociedad, a futuro.

Esta investigación va dirigida especialmente a este tipo de población, con el fin de promover programas de actividad física y actividades culturales que aporten en su aprovechamiento del

tiempo libre para el mejoramiento de su desarrollo. Todo esto desde una visión más humana, que permita el conocimiento de los factores que impiden la motivación o los intereses de esta población en acercarse a este tipo de actividades.

PROCEDIMIENTO:

Se recopilará información acerca de los factores personales y contextuales de los padres o acudientes en condición de fragilidad social a través de una entrevista relacionada con los motivos u opiniones acerca de la práctica de actividad física y actividades culturales, de los niños durante su tiempo libre, con el fin de tener opciones más oportunas para el diseño del programa.

Las actividades a desarrollar son:

- ✓ Identificación de los factores personales y contextuales de los padres o acudientes en condición de fragilidad social.
- ✓ Aplicación de entrevista relacionada con los motivos u opiniones acerca de la práctica de actividad física y actividades culturales, de los niños durante su tiempo libre.
- ✓ Diseño de programa de actividad física y de actividades culturales para el aprovechamiento del tiempo libre en niños en condición de fragilidad social.

RIESGO:

La investigación es sin riesgo, considerando la resolución No. 008430 de 1993. Investigación sin riesgo: Son estudios que no se realiza ninguna intervención que pueda afectar la integridad de los sujetos. En estos estudios se consideran: encuestas, entrevistas y otros en los que no se le identifique ni se traten aspectos sensitivos.

BENEFICIOS:

A partir de los resultados del estudio, las organizaciones gubernamentales y no gubernamentales tendrán un referente teórico que permita el apoyo para la realización del programa diseñado para esta población, que ayuda no solo a los niños, sino también a sus padres y la sociedad en sí.

MANEJO DE LA INFORMACIÓN:

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de la investigación en curso. Sus respuestas registradas en la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique de ninguna forma. Si alguna de las preguntas de la encuesta le parece incómoda, tiene usted el derecho a decidir no responderla.

Declaración de Consentimiento Informado

Leí (o me fue leído), y he entendido la información sobre el presente estudio y tuve la oportunidad de hacer preguntas y de recibir respuestas satisfactorias para todas ellas.

Mi participación es totalmente voluntaria y puedo abandonarlo en cualquier momento y por cualquier razón.

DOY MI CONSENTIMIENTO VOLUNTARIO PARA SER PARTE DE ESTE ESTUDIO

Identificación _____ Nombre _____ Firma _____

Testigo I: Identificación _____ Nombre: _____ Teléfono _____

_____ Firma _____

Testigo II: Identificación _____ Nombre: _____

_____ Teléfono _____ Firma _____

Nombre del Investigador

Firma del Investigador

Bogotá D.C., Cundinamarca, día _____, del mes de _____, del año _____.

En caso de cualquier inquietud sugerencia o deseo de salir del estudio usted se puede comunicarse directamente con:

Karen Gómez		
E-mail:		
kparentin@hotmail.com		

ANEXO 5: RESPUESTAS ENCUESTAS PILOTAJE:

A TRANSCRIPCION	B SEPARACIONES DE IDEAS
Nombre: Johan Manuel García Edad: 8 años Sexo: Masculino Barrio: Bachué Estrato: 2 Pregunta 1: a. 1 Futbol Pregunta 2: a. 1 Futbol Pregunta 3: a. Si ¿Por qué?: Ingreso a cursos de natación Pregunta 4: b. Casa Pregunta 5: c. Tiempo	- Quiere incluir el futbol en su estilo de vida - Se relaciona en el colegio con el futbol - Los padres apoyan adquirir el habito - No tiene tiempo para adquirir el hábito o incluirlo en su estilo de vida
Nombre: Johan Ibáñez Edad: 7 años Sexo: Masculino Barrio: Luis Carlos Galán Estrato: 1 Pregunta 1: a. 4 Ciclismo, b. 1 Saltar lazo y c. 3 teatro y d. Escribir en el tablero Pregunta 2: a. 1 Futbol , c. 3 Pintura y d. Porras Pregunta 3: a. Si Pregunta 4: d. Calle Pregunta 5: Está en karate	- Quiere incluir el ciclismo o saltar lazo en su estilo de vida - En el colegio se relaciona con el futbol, la pintura y las porras - Los padres apoyan adquirir el hábito del deporte - Incluye el karate en su estilo de vida como habito
Nombre: Alison Sharith Edad: 10 años Sexo: Femenino	- Quiere incluir el baloncesto, saltar lazo, el teatro o la pintura

Barrio: Luis Carlos Galán Estrato: 1 Pregunta 1: a. 2 Baloncesto, b. 1 Saltar lazo y c. 3 Teatro y 4 Pintura Pregunta 2: a. 1 Fútbol y 2 Baloncesto, b. 1 Juegos grupales y 2 Juegos de mesa, c. Todas y d. Leer Pregunta 3: a. Si Pregunta 4: a. Parque y b. Casa Pregunta 5: d. No puede y está trabajando	- Se relaciona en el colegio con el fútbol, el baloncesto y los juegos - Los papas no apoyan a tener el hábito porque están ocupados - No hay apoyo a adquirir el hábito
Nombre: Andrés Sanabria Edad: 7 años Sexo: Masculino Barrio: Luis Carlos Galán Estrato: 1 Pregunta 1: a. 1 Fútbol Pregunta 2: a. 1 Fútbol y 2 Baloncesto y c. 1 Danzas y 2 Canto Pregunta 3: a. Si Pregunta 4: a. Parque y d. Donde un amigo Pregunta 5: Se encuentra en fútbol	- Quiere incluir el fútbol en su estilo de vida - Se relaciona con el fútbol, el baloncesto, las danzas y el canto en el colegio - Los padres apoyan a adquirir el hábito - Lo apoyan a adquirir el hábito del deporte en el estilo de vida
Nombre: Francisco Martínez Edad: 12 años Sexo: Masculino Barrio: Quirigua Estrato: 2 Pregunta 1: a. 4 Ciclismo Pregunta 2: No hay Pregunta 3: a. Si ¿Por qué?: Si Pregunta 4: a. Parque Pregunta 5: No hay promoción	- Quiere incluir el ciclismo en su estilo de vida - No se relaciona en colegio con ningún curso - Los padres lo apoyan para adquirir el hábito - Falta promoción de cursos para que vuelvan hábitos
Nombre: Laura Rico Edad: 8 años Sexo: Femenino Barrio: Luis Carlos Galán Estrato: 1	- Quiere incluir el ciclismo o la recreación con payasos en su

Pregunta 1: a. 4 Ciclismo y b. 4 Payasos Pregunta 2: a. 1 Futbol, b. Payasos y c. 2 Canto y 3 Pintura Pregunta 3: b. No ¿Por qué?: No sabe Pregunta 4: a. Parque Pregunta 5: c. Tiempo (ocupada en la casa)	estilo de vida - Se relaciona con el futbol, los payasos, el canto y la pintura en el colegio - Los padres no apoyan el habito - No tienen tiempo sus padres para apoyar el habito
Nombre: Luis Sarmiento Edad: 8 años Sexo: Masculino Barrio: Luis Carlos Galán Estrato: 1 Pregunta 1: a. 2 Baloncesto y 4 Ciclismo Pregunta 2: a. Futbol y c. Pintura Pregunta 3: b. No ¿Por qué?: No sabe Pregunta 4: b. Casa Pregunta 5: a. Dinero	- Quiere incluir el baloncesto y el ciclismo en su estilo de vida - Se relaciona con el futbol y la pintura en el colegio - Los padres no apoyan el habito - No tienen dinero para adquirir el hábito en su estilo de vida
Nombre: Michael Martínez Edad: 12 años Sexo: Masculino Barrio: Bachué Estrato: 2 Pregunta 1: c. Cultura Pregunta 2: No hay Pregunta 3: b. No ¿Por qué?: Estudia en la tarde Pregunta 4: a. Parque Pregunta 5: c. Tiempo	- Quiere incluir las actividades culturales en su estilo de vida - No se relaciona con ningún curso en el colegio - Los padres no apoyan el habito - No tiene tiempo para adquirir el hábito en su estilo de vida
Nombre: Santiago Bustos Edad: 8 años Sexo: Masculino Barrio: Luis Carlos Galán Estrato: 1 Pregunta 1: a. 1 Futbol y 4 Ciclismo, b. Juegos grupales y c. 4 Pintura Pregunta 2: a. 1 Futbol y 2 Baloncesto y b. Juegos	- Quiere incluir el futbol, el ciclismo, los juegos y la pintura en su estilo de vida - Se relaciona con el futbol, el baloncesto y los juegos

grupales Pregunta 3: a. Si Pregunta 4: a. Parque Pregunta 5: Está en karate	grupales en el colegio - Los padres apoyan a adquirir el habito - Incluye el karate en su estilo de vida
Nombre: Alejandra Bustos Edad: 10 años Sexo: Femenino Barrio: Luis Carlos Galán Estrato: 1 Pregunta 1: a. 4 Ciclismo, b. 1 Saltar lazo, c. 1 Danzas y d. 1 Aseo Pregunta 2: a. 1 Futbol y 2 Baloncesto, c. 1 Danzas y d. Porras Pregunta 3: a. Si Pregunta 4: a. Parque Pregunta 5: c. Tiempo	- Quiere incluir el ciclismo, saltar lazo , las danzas y el aseo en su estilo de vida - Se relaciona con el futbol, el baloncesto, las danzas y las porras en el colegio - Los padres apoyan a adquirir el habito - No tiene tiempo para que adquiera el hábito en su estilo de vida
Nombre: Paola Hernández Edad: 12 años Sexo: Femenino Barrio: Villa Cristina Estrato: 2 Pregunta 1: a. Deporte Pregunta 2: a. 4-Natacion Pregunta 3: b. No ¿Por qué?: No la dejan ir sola Pregunta 4: a. Parque y b. Casa Pregunta 5: c. Tiempo	- Quiere incluir varios deportes en su estilo de vida - Se relaciona con la natación en el colegio - Los padres no apoyan el habito - No tiene tiempo para adquirir el hábito en su estilo de vida
Nombre: Valentina Montaña Edad: 12 años Sexo: Femenino Barrio: Bachué Estrato: 2 Pregunta 1: a. 5 Patinaje y c. 1 Baile	- Quiere incluir el patinaje y el baile en su estilo de vida - No se relaciona con ningún

Pregunta 2: No hay Pregunta 3: b. No ¿Por qué?: Estudia en la tarde Pregunta 4: b. Casa Pregunta 5: c. Tiempo	curso en el colegio - Los padres no apoyan el habito - No tiene tiempo para adquirir el hábito en su estilo de vida
Nombre: Angie Valentina Espitia Edad: 10 años Sexo: Femenino Barrio: Luis Carlos Galán Estrato: 1 Pregunta 1: a. 4 Ciclismo, b. 1 Saltar lazo, c. 2 Canto y d. Porras Pregunta 2: a. Futbol, b. 1 Juegos grupales y 2 Juegos de mesa, c. Danzas y d. Porras Pregunta 3: a. Si Pregunta 4: a. Parque Pregunta 5: a. Dinero	- Quiere incluir el ciclismo, saltar lazo, el canto y las porras en su estilo de vida - Se relaciona con el futbol, los juegos grupales y de mesa, las danzas y las porras en el colegio - Los padres apoyan a adquirir el habito - No tiene dinero para adquirir el hábito en su estilo de vida
Nombre: Juan Pablo Navarrete Edad: 8 años Sexo: Masculino Barrio: Luis Carlos Galán Estrato: 1 Pregunta 1: a. 1 Futbol y 4 Ciclismo y d. PS2 Pregunta 2: a. 1 Futbol, b. 1 Juegos grupales y 2 Juegos de mesa y c. 1 Danzas Pregunta 3: a. Si Pregunta 4: d. Calle Pregunta 5: Esta en taekwondo	- Quiere incluir el futbol, el ciclismo y los juegos tecnológicos en su estilo de vida - Se relaciona con el futbol, los juegos grupales y de mesa, y las danzas en el colegio - Los padres apoyan para adquirir El habito - Incluye el taekwondo en su estilo de vida
Nombre: Lewis Castro Edad: 7 años	- Quiere incluir el voleibol, el

Sexo: Masculino Barrio: Luis Carlos Galán Estrato: 1 Pregunta 1: a. 3 Voleibol y 4 Ciclismo, b. 2Juegos grupales, 3 Juegos de mesa, 4 Payasos y 5 Títeres y c. 1 Danzas, 3 Teatro y 4 Pintura Pregunta 2: b. Todas, c. 3 Pintura y d. De disfraces Pregunta 3: b. No ¿Por qué?: No me dan permiso Pregunta 4: a. Parque, b. Casa y d. Calle Pregunta 5: d. Porque habían niños grandes	ciclismo, los juegos de mesa y grupales, los payasos, los títeres, la danza, el teatro o la pintura en su estilo de vida - Se relaciona con las actividades recreativas, la pintura y los disfraces en el colegio - Los padres no apoyan el habito - La desigualdad de edades afecta que se incluya como habito en el estilo de vida
Nombre: Yenny Barrera Edad: 10 años Sexo: Femenino Barrio: Luis Carlos Galán Estrato: 1 Pregunta 1: a. 2 Baloncesto, 4 Ciclismo y 5 Patinaje, b. 1 Saltar lazo, 2 Juegos grupales, 3 Juegos de mesa y 4 Payasos y c. Todas Pregunta 2: a. 1 Futbol y 2 Baloncesto, b. 1 Juegos grupales y 2 Juegos de mesa y c. 1 Danzas Pregunta 3: b. No ¿Por qué?: Porque está ocupada Pregunta 4: a. Parque, b. Casa y d. Donde mis amigas Pregunta 5: Estoy en futbol	- Quiere incluir el baloncesto, el ciclismo, el patinaje, saltar lazo, los juegos grupales y de mesa, los payasos o las actividades culturales en su estilo de vida - Se relaciona con el futbol, el baloncesto, los juegos grupales y de mesa y las danzas en el colegio - Los padres
Nombre: Johan Barrera Edad: 8 años Sexo: Masculino Barrio: Luis Carlos Galán Estrato: 1 Pregunta 1: a. 1 Futbol, 2 Baloncesto, 4 Ciclismo y 5 Patinaje, b. 1 Saltar lazo, 2 Juegos grupales y 3 Juegos de mesa y c. 5 Manualidades Pregunta 2: a. 1 Futbol y 2 Baloncesto, b. 1 Juegos	- Quiere incluir el futbol, el baloncesto, el ciclismo, el patinaje, saltar lazo, los juegos grupales y de mesa o las manualidades en su estilo de

grupales y 2 Juegos de mesa y c. Danzas Pregunta 3: b. No ¿Por qué?: Porque es muy tarde Pregunta 4: a. Parque, b. Casa y d. En la cuadra Pregunta 5: Futbol	vida - Se relaciona con el futbol, el baloncesto, los juegos grupales y de mesa y las danzas en el colegio - Los padres no apoyan el habito - Incluye el futbol en su estilo de vida
Nombre: Brigitte Nicol Bolívar Edad: 10 años Sexo: Femenino Barrio: Luis Carlos Galán Estrato: 1 Pregunta 1: a. 1 Futbol, 2 Baloncesto, 4 Ciclismo y 5 Patinaje y b. 2 Juego s grupales Pregunta 2: a. 1 Futbol y 2 Baloncesto, b. 1 Juegos grupales y c. 1 Danzas Pregunta 3: b. No ¿Por qué?: Porque no me han escrito Pregunta 4: a. Parque y b. Casa Pregunta 5: a. Dinero	- Quiere incluir el futbol, el baloncesto, el ciclismo, el patinaje o los juegos grupales en su estilo de vida - Se relaciona con el futbol, el baloncesto, los juegos grupales y las danzas en el colegio - Los padres no apoyan el habito - La falta de dinero no permite adquirir el hábito en su estilo de vida
Nombre: Edison Andrés Contreras Edad: 10 años Sexo: Masculino Barrio: Luis Carlos Galán Estrato: 1 Pregunta 1: a. 1 Futbol y 4 Ciclismo y b. 2 Juegos grupales Pregunta 2: a. 1 Futbol y 3 Voleibol, b. 1 Juegos grupales y d. Porras Pregunta 3: a. Si Pregunta 4: d. Parque San Andrés Pregunta 5: Estoy en futbol	- Quiere incluir el futbol, el ciclismo o los juegos grupales en su estilo de vida - Se relaciona con el futbol, el voleibol, los juegos grupales y las porras en el colegio - Los padres apoyan adquirir el hábito del deporte

	- Incluye el futbol en su estilo de vida como habito
Nombre: Carolina Córdoba Edad: 7 años Sexo: Femenino Barrio: Luis Carlos Galán Estrato: 1 Pregunta 1: a. 4 Ciclismo y 5 Patinaje, b. 1 Saltar lazo y d. Jugar Pregunta 2: d. Ninguno Pregunta 3: a. Si Pregunta 4: a. Parque Pregunta 5: c. Tiempo	- Quiere incluir el ciclismo, el patinaje, saltar lazo o jugar en su estilo de vida - No se relaciona con ningún curso en su colegio - Los padres apoyan a adquirir el habito - La falta de tiempo no le permite adquirir el hábito en su estilo de vida

ANEXO 6: RESULTADOS ENTREVISTAS PILOTAJE:

A TRANSCRIPCION	B SEPARACION DE IDEAS
Nombre: Padre Johan García Edad: 48 años Sexo: Masculino Barrio: Bachué Estrato: 2 Parentesco: Padre Pregunta 1: Padre, Madre, Abuela Pregunta 2: Empresa de equipo biomédico Pregunta 3: Futbol y bicicleta los fines de semana Pregunta 4: El parque está bien en condiciones pero debe haber más juegos Pregunta 5: No tengo conocimiento Pregunta 6: Futbol y bicicleta Pregunta 7: Más tiempo con el niño y desarrollo emocional Pregunta 8: Es importante para recrearse y aplique otra clase de recreación Pregunta 9: Derecho al estudio y que tenga una crianza acorde	- El estilo de vida del padre incluye trabajo que no le permite compartir mucho tiempo con sus hijos - Los fines de semana son los únicos días que tienen buenas relaciones los hijos con sus padres - No hay buenas relaciones con las instituciones, espacios y la comunidad, falta comunicación - Los padres saben la importancia de los buenos hábitos para el estilo de vida de sus hijos
Nombre: Johana Ramírez Edad: 35 años Sexo: Femenino Barrio: Luis Carlos Galán	- El estilo de vida de la madre incluye ser ama de casa, lo que le permite tener mucho tiempo para

Estrato: 1 Parentesco: Mamá Pregunta 1: Esposo y 3 hijos Pregunta 2: Hogar Pregunta 3: Actividades de casa, juegos de casa y domingos medio día Pregunta 4: Regular porque hay mucho vicio Pregunta 5: Excelente Pregunta 6: Futbol y diferentes juegos Pregunta 7: Sería positivo para que se mantengan ocupados y así no aprenden cosas malas Pregunta 8: Si, ayudaría a progresar y a disciplinarse, seguridad Pregunta 9: Derecho a la recreación y el deporte y deber del compromiso y la disciplina	compartir con sus hijos - Entre semana comparten algunas actividades con la mamá y los domingos con los dos padres - No hay buenas relaciones con los espacios aunque si con los programas de las instituciones y la comunidad - Los padres saben la importancia de los buenos hábitos en el estilo de vida de sus hijos
Nombre: Aracelis Andrade Edad: 29 años Sexo: Femenino Barrio: Luis Carlos Galán Estrato: 1 Parentesco: Mamá Pregunta 1: Papá, mamá y 2 hijos Pregunta 2: Oficios varios, tiempo completo Pregunta 3: Juegos en casa y el parque todos los días Pregunta 4: Muy descuidados por aseo, dañados y muy inseguros por vicios Pregunta 5: No tiene conocimiento por falta de promoción Pregunta 6: No realizan Pregunta 7: En el desarrollo físico y emocional Pregunta 8: Si, ayuda al crecimiento y desarrollo Pregunta 9: Derecho a participar en actividades y recreativas y deber de participar pero no puede por la discriminación regional	- El estilo de vida de la madre incluye un trabajo que no le deja mucho tiempo para compartir con sus hijos - Todos los días tratan de sacar tiempo para jugar con sus hijos en la casa - No hay buenas relaciones con las instituciones, los espacios y la comunidad, no hay comunicación - Los padres saben de la importancia de los buenos hábitos a pesar que sus hijos no los incluyan dentro de su estilo de vida
Nombre: Nury Hernández Edad: 46 años Sexo: Femenino Barrio: Villa Cristina Estrato: 2 Parentesco: Madre Pregunta 1: Madre y hermana Pregunta 2: Esteticista Pregunta 3: Llevar al colegio, Medico, salidas esporádicas al parque Pregunta 4: Un poco descuidados Pregunta 5: No tienen idea de estos	- El estilo de vida de la madre incluye un trabajo que no le deja compartir mucho tiempo con su hija - Esporádicamente saca tiempo para compartir con su hija en diferentes actividades - No tiene buenas relaciones con las instituciones, los

Pregunta 6: Nada Pregunta 7: No traen problemas Pregunta 8: Para motivar a la niña a la actividad física Pregunta 9: Derecho a responder en el estudio y deber de estudiar	espacios y la comunidad, no hay comunicación - La madres sabe de la importancia de los buenos hábitos en el estilo de vida de su hija
Nombre: Rafael Martínez Edad: 29 años Sexo: Masculino Barrio: Quirigua Estrato: 2 Parentesco: Padre Pregunta 1: Padre e hijo Pregunta 2: Tecnólogo en sistemas Pregunta 3: Ver tv, ir al parque e ir a misa Pregunta 4: Falta de aseo y falta de seguridad Pregunta 5: Son buenos pero falta promoción Pregunta 6: Futbol, baloncesto y voleibol Pregunta 7: Desarrollo de motricidad y cognitivos Pregunta 8: si, desarrollo de los niños Pregunta 9: Derecho a compartir con su familia y deber cumplir con el colegio	- El estilo de vida del padre incluye un trabajo que le da algún tiempo para compartir con su hijo - Saca algún tiempo diario para compartir con su hijo - No hay buena relación con las instituciones, los espacios y la comunidad, no hay promoción - El padres sabe la importancia de los buenos hábitos en el estilo de vida de su hijo
Nombre: Jasleidy Martínez Edad: 18 años Sexo: Femenino Barrio: Luis Carlos Galán Estrato: 1 Parentesco: Tía Pregunta 1: La mamá y los hermanitos Pregunta 2: Trabajo independiente en venta de ropa la mamá y la tía cuida los niños Pregunta 3: Salen al parque Pregunta 4: Falta mucho apoyo y un poco de orden, canchas, columpios, adecuar Pregunta 5: Son necesarios Pregunta 6: Futbol, básquet en el parque ocasionalmente Pregunta 7: Menos calle Pregunta 8: Si, estarían ocupados y tendría más tiempo Pregunta 9: No sabe	- El estilo de vida de la madre incluye un trabajo que no le permite compartir tiempo con sus hijos y por lo que comparten más con su tía que con su madre - Diariamente cuida a sus sobrinos y comparten algunas actividades - No tiene buena relación con las instituciones, los espacios y la comunidad - Sabe la importancia de los buenos hábitos en el estilo de vida de los niños
Nombre: Marcela Borda Edad: 31 años Sexo: Femenino Barrio: Luis Carlos Galán Estrato: 1 Parentesco: Mamá	- El estilo de vida de la madre incluye un trabajo que le permite trabajar desde la casa para compartir más tiempo con sus hijos

Pregunta 1: Mamá y 3 hijos Pregunta 2: Hogar en la actualidad pero trabaja con satélites Pregunta 3: Parque y juegos electrónicos Pregunta 4: Les hace falta aseo, daño de infraestructura, son utilizados para consumo de vicios Pregunta 5: No hay conocimiento por falta de promoción Pregunta 6: Montar bicicleta y caminar a parques Pregunta 7: Aleja a los niños de las malas costumbres y mañas que tienen la mente ocupada Pregunta 8: Si, dejarían la vagancia y tendrían más tiempo ocupado Pregunta 9: Poder aprovechar los programas y proyectos que el estado ofrece	- Diariamente saca tiempo para compartir con sus hijos en el parque - No hay buena relación con las instituciones, los espacios y la comunidad, falta comunicación - La madre sabe la importancia de los buenos hábitos en el estilo de vida de sus hijos
Nombre: Dina Suarez Edad: 35 años Sexo: Femenino Barrio: Bachué Estrato: 2 Parentesco: Madre Pregunta 1: Madre, hermano y hermana Pregunta 2: Ingeniera de sistemas Pregunta 3: Solo los fines de semana, cine, parque y paseos ocasionales Pregunta 4: Tienen buenas instalaciones, pero falta vigilancia Pregunta 5: No conoce Pregunta 6: Futbol y música Pregunta 7: Mejora la salud y ocupa la mente Pregunta 8: Si, pero la falta de tiempo Pregunta 9: Derecho a la salud y deber cumplir los deberes académicos	- El estilo de vida de la madre incluye un trabajo que no le permite compartir tiempo con sus hijos - Los fines de semana comparte con sus hijos diferentes actividades - No hay buena relación con las instituciones, los espacios y la comunidad, falta comunicación - La madre sabe la importancia de los buenos hábitos en el estilo de vida de sus hijos
Nombre: Ana María Marriaga Edad: 31 años Sexo: Femenino Barrio: Luis Carlos Galán Estrato: 1 Parentesco: Mamá Pregunta 1: Esposo y 2 hijos Pregunta 2: Hogar Pregunta 3: De vez en cuando ir al parque Pregunta 4: Buenas Pregunta 5: No tiene conocimiento Pregunta 6: Futbol, ver televisión Pregunta 7: Es algo bueno Pregunta 8: Si, serían disciplinados y obedientes Pregunta 9: No tiene conocimiento	- El estilo de vida de la madre incluye permanecer en la casa para compartir y atender a sus hijos - De vez en cuando salen los padres con sus hijos al parque - No hay buena relación con las instituciones, los espacios y la comunidad, falta conocimiento - Los padres saben la importancia de los buenos hábitos en el estilo de vida

	de sus hijos
Nombre: Yasmin Sánchez Edad: 33 años Sexo: Femenino Barrio: Quirigua Estrato: 2 Parentesco: Madre Pregunta 1: Madre únicamente Pregunta 2: Comerciante Pregunta 3: La compañía a todo, ayuda en el colegio, salida a viajar Pregunta 4: Bueno y seguro, parque en conjunto Pregunta 5: No tiene conocimiento Pregunta 6: Montar bicicleta Pregunta 7: Mejora la salud Pregunta 8: Si, pero no hay tiempo Pregunta 9: Derecho a la vivienda y deber de respetar a los demás	- El estilo de vida de la madre incluye un trabajo con el cual le permite compartir con sus hijos - Frecuentemente comparte diferentes actividades con sus hijos - Hay buena relación con los espacios y la comunidad aunque no hay mucho conocimiento - Los padres entienden la importancia de los hábitos en el estilo de vida su hijo
Nombre: Johanna Rodríguez Edad: 28 años Sexo: Femenino Barrio: Luis Carlos Galán Estrato: 1 Parentesco: Mamá Pregunta 1: Mamá y 3 hijos Pregunta 2: Recicla Pregunta 3: Ver televisión, juegan Pregunta 4: No es ambiente para los niños, es pesado Pregunta 5: No le gusta porque no se deben mezclar con algunas personas Pregunta 6: Fútbol, yermis, juegos recreativos Pregunta 7: Es bueno para la salud Pregunta 8: Si, para mejorar y desarrollar otras habilidades Pregunta 9: Tener un espacio donde se formen libres de vicios	- El estilo de vida de la madre incluye un trabajo que le permite compartir algún tiempo con sus hijos - Comparte algunas actividades con sus hijos en el tiempo que le queda - No hay buena relación con las instituciones, los espacios y la comunidad - La madre sabe la importancia de los buenos hábitos en el estilo de vida de sus hijos
Nombre: Soraya Russi Edad: 50 años Sexo: Femenino Barrio: Luis Carlos Galán Estrato: 1 Parentesco: Mamá Pregunta 1: Esposo y 2 hijos Pregunta 2: Costura Pregunta 3: Arreglo de casa, tareas. Ir a la iglesia y parques Pregunta 4: Malísimo por vicio pero infraestructura buena Pregunta 5: Buenísimos	- El estilo de vida de la madre incluye un trabajo que le permite compartir algún tiempo con sus hijos - En muchos momentos comparte con sus hijos diferentes actividades - No hay buena relación con las instituciones, los espacios y la comunidad

Pregunta 6: Futbol, juegos electrónicos Pregunta 7: Fabuloso, es un complemento para ocupar su tiempo bien Pregunta 8: Si, ampliando sus conocimientos y desarrollo físico y cultural Pregunta 9: Derecho a recreación y deporte con su libre albedrío	- Los padres saben la importancia de los buenos hábitos en el estilo de vida de sus hijos
Nombre: Gladys Guerrero Edad: 37 años Sexo: Femenino Barrio: Luis Carlos Galán Estrato: 1 Parentesco: Mamá Pregunta 1: Esposo y 2 hijos Pregunta 2: Hogar Pregunta 3: Parque, centro comercial Pregunta 4: Pésimos, por la droga, vicios Pregunta 5: Buenos Pregunta 6: Karate Pregunta 7: Desarrollo integral Pregunta 8: De manera positiva, porque estarían ocupadas Pregunta 9: Practicando y participando y conocer sobre deportes y cultura	- El estilo de vida de la madre incluye permanecer en la casa cuidando y atendiendo a sus hijos - En algunos momentos comparten algunas actividades con sus hijo - No hay buena relación con las instituciones, los espacios ni la comunidad - Los padres saben la importancia de los buenos hábitos en el estilo de vida
Nombre: Jhon Castillo Edad: 35 años Sexo: Masculino Barrio: Luis Carlos Galán Estrato: 1 Parentesco: Padrastro Pregunta 1: Mamá, padrastro, hermana y hermano Pregunta 2: Tapicería y confección Pregunta 3: Futbol fin de semana Pregunta 4: Buenos, pero falta seguridad Pregunta 5: Debe haber más información Pregunta 6: Muy poco, casi nada, va a otros barrios Pregunta 7: Los vuelve activos integralmente Pregunta 8: Si, pero debía haber selección de la gente Pregunta 9: Actividades recreativas extracurriculares	- El estilo de vida del padrastro incluye un trabajo que no le permite compartir mucho con los niños - Los padres comparten los fines de semana algunas actividades de hábito - No hay buena relación con las instituciones, los espacios y la comunidad, no hay información - Los padres saben la importancia de los buenos hábitos en el estilo de vida de sus hijos
Nombre: Katia Castro Edad: 26 años Sexo: Femenino Barrio: Luis Carlos Galán Estrato: 1 Parentesco: Mamá	- El estilo de vida de la madre incluye un trabajo con el que no comparte mucho tiempo con sus hijos

Pregunta 1: Esposo y 1 hijo Pregunta 2: Empleada en restaurante Pregunta 3: Juegos, futbol, béisbol, cine Pregunta 4: Buenos Pregunta 5: Buenos Pregunta 6: Futbol, colorear Pregunta 7: Aprendizaje y desarrollo físico Pregunta 8: Si, mejoraría en su comportamiento, se recrearía, pensaría en otras cosas Pregunta 9: A la recreación y el deporte	- En algunas ocasiones los padres comparten diferentes actividades con sus hijos - Hay buena relación con las instituciones, los espacios y la comunidad - Los padres saben la importancia de los buenos hábitos en el estilo de vida de sus hijos
Nombre: Claudia Pineda Edad: 32 años Sexo: Femenino Barrio: Luis Carlos Galán Estrato: 1 Parentesco: Mamá Pregunta 1: Mamá, hermano, sobrino, esposo y 3 hijos Pregunta 2: Hogar Pregunta 3: De vez en cuando salen al parque y los sábados a escuela de futbol Pregunta 4: Bueno, pero lo daña el vicio Pregunta 5: Debe haber más y diferentes grupos de deporte y recreación Pregunta 6: Futbol, ciclismo y patinaje Pregunta 7: Salud, disciplina, responsabilidad Pregunta 8: Vida sana y mente sana, si Pregunta 9: Recreación y deporte, participación	- El estilo de vida de su madre incluye permanecer en la casa para cuidar y atender a sus hijos - Comparten diferentes actividades de vez en cuando y los fines de semana como habito - No hay buena relación con las instituciones, los espacios y la comunidad - Los padres saben la importancia de los buenos hábitos en el estilo de vida de sus hijos
Nombre: Yeimy Pinzón Edad: 31 años Sexo: Femenino Barrio: Luis Carlos Galán Estrato: 1 Parentesco: Mamá Pregunta 1: Esposo y 4 hijos Pregunta 2: Negocio de comidas en la calle Pregunta 3: Fines de semana parque, futbol Pregunta 4: Buenos, pero lo daña el vicio Pregunta 5: Se necesitan más para que no solo sea futbol Pregunta 6: Futbol, patinaje, ciclismo Pregunta 7: Mente y vida sana Pregunta 8: Si, sanos integralmente Pregunta 9: Recreación y el deporte, participación	- El estilo de vida de la madre incluye un trabajo que no le permite compartir mucho con sus hijos - Los fines de semana comparten algunas actividades con sus hijos - No hay buena relación con las instituciones, los espacios y la comunidad - Los padres saben la importancia de los buenos hábitos en el estilo de vida de sus hijos
Nombre: Gerardo Aguilar	- El estilo de vida del padre

Edad: 40 años Sexo: Masculino Barrio: Luis Carlos Galán Estrato: 1 Parentesco: Papá Pregunta 1: Esposa y 3 hijos Pregunta 2: Conductor Pregunta 3: Juegos, futbol y actividades de parque Pregunta 4: Regular o mal estado Pregunta 5: Falta mayor promoción Pregunta 6: Parque y juegos propios del parque Pregunta 7: Mejora salud crecimiento y desarrollo Pregunta 8: Si, desarrollarían otro tipo de habilidades Pregunta 9: Derecho al deporte y recreación, deberes de asistencia y compromiso	incluye un trabajo que no le permite compartir mucho tiempo con sus hijos - En ocasiones comparten algunas y diferentes actividades con sus hijos - No hay buena relación con las instituciones, los espacios y la comunidad, falta promoción - Los padres saben la importancia de los buenos hábitos en el estilo de vida de sus hijos
Nombre: Claudia Blanco Edad: 34 años Sexo: Femenino Barrio: Luis Carlos Galán Estrato: 1 Parentesco: Mamá Pregunta 1: Esposo y 1 hija Pregunta 2: Trabaja en casas de familia por días Pregunta 3: Fines de semana y festivos traerla al parque Pregunta 4: Buenos, pero hay mucho vicioso Pregunta 5: Buenas Pregunta 6: Danza en el colegio Pregunta 7: Buenos porque los mantiene ocupados Pregunta 8: Si, socializaría, se integraría con otros niños y es bueno Pregunta 9: Promoción a las actividades y cumplir con las normas	- El estilo de vida de la madre incluye un trabajo que no le permite compartir mucho tiempo con su hija - Los fines de semana y festivos comparte con su hija algunas actividades - No hay buena relación con las instituciones, los espacios y la comunidad - Los padres saben la importancia de los buenos hábitos en el estilo de vida de su hija
Nombre: Edwin Ibáñez Edad: 39 años Sexo: Masculino Barrio: Luis Carlos Galán Estrato: 1 Parentesco: Papá Pregunta 1: Esposa y 3 hijos Pregunta 2: Artesano Pregunta 3: Una hora diaria juegos lúdicos Pregunta 4: Instalaciones buenas pero se necesita seguridad Pregunta 5: Buenos Pregunta 6: Futbol, ciclismo, juegos recreativos Pregunta 7: Enriquecimiento tanto cultural, como físico y salud	- El estilo de vida del padre incluye un trabajo que le permite compartir poco tiempo con sus hijos - Diariamente sacan tiempo para compartir algunas actividades con sus hijos - No hay buena relación con las instituciones, los espacios y la comunidad - Los padres saben la importancia de los buenos hábitos en el estilo de vida

Pregunta 8: Si, de manera positiva, desde que estén ocupados

Pregunta 9: Recreación y deporte, compromiso y cumplimiento

de sus hijos

Anexo 7: Encuesta de Calidad de vida



Nombre: _____ Fecha: ____/____/____

Marque con una cruz como ésta ☒ aquellas afirmaciones que describan mejor su estado de salud el día de hoy.

Movilidad

No tengo problemas para caminar

☐

Tengo algunos problemas para caminar

☐

Tengo que estar en cama

☐

Cuidado-Personal

No tengo problemas con el cuidado personal

☐

Tengo algunos problemas para lavarme o vestirme solo

☐

Soy incapaz de lavarme o vestirme solo

☐

Actividades Cotidianas (ej, trabajar, estudiar, hacer tareas domésticas, actividades familiares o actividades recreativas)

No tengo problemas para realizar mis actividades cotidianas

☐

Tengo algunos problemas para realizar mis actividades cotidianas

☐

Soy incapaz de realizar mis actividades cotidianas

☐

Dolor/Malestar

No tengo dolor ni malestar

☐

Tengo un dolor o malestar moderado

☐

Tengo mucho dolor o malestar

☐

Ansiedad/Depresión

No estoy ansioso ni deprimido

☐

Estoy moderadamente ansioso o deprimido

☐

Estoy muy ansioso o deprimido

☐

Anexo 8: Encuesta Percepción de la Actividad Física

Cuestionario de Auto-percepción sobre la Adecuación y Predilección de la Actividad Física en Niños (CSAPPA) Hay (1992)

	No identificado	Algo identificado	Bastante identificado	Totalmente identificado
¿Qué se parece más a mí?				
1. Cuando terminan las clases estoy deseando salir a jugar	1	2	3	4
2. Me divierto mucho en las clases de Educación Física	1	2	3	4
3. Me gustan los juegos en los que hay que moverse o correr	1	2	3	4
4. Me divierto haciendo deporte	1	2	3	4
5. Pienso que la clase de Educación Física es la mejor de todas	1	2	3	4
6. Soy bueno/a en los juegos en los que hay que moverse o correr	1	2	3	4
7. Me gustan los deportes	1	2	3	4
8. Me hago daño siempre que practico algún deporte	1	2	3	4
9. Me gusta salir a practicar juegos en los que hay que moverse o correr	1	2	3	4
10. Se me da bien la mayoría de los deportes	1	2	3	4
11. Aprendo fácilmente los juegos en los que hay que moverse o correr	1	2	3	4
12. Creo que soy de los/as mejores en los deportes	1	2	3	4
13. Los juegos que practico en Educación Física son difíciles	1	2	3	4
14. Prefiero ver jugar a mis compañeros/as	1	2	3	4
15. Soy de los/as últimos/as en ser elegido/a para jugar	1	2	3	4
16. Me gusta tomarme con calma los recreos	1	2	3	4
17. Me lo paso bien en las clases de Educación Física	1	2	3	4
18. Soy suficientemente bueno/a en los deportes de equipo	1	2	3	4
19. Me gustan los juegos tranquilos	1	2	3	4
20. Me gusta salir a jugar los fines de semana a juegos en los que hay que moverse o correr	1	2	3	4

Adecuación: 6, 10, 11, 12, 13, 15, 18

Predilección: 1, 3, 4, 7, 8, 9, 14, 16, 19, 20

Disfrute: 2, 5, 17

Moreno-Murcia, J. A., Martínez-Galindo, M. C., Ruiz Pérez, L. M., García Coll, V., and Martín-Albo, J. (2011). Validation of the Spanish version of the children's self-perceptions of adequacy in and predilection for physical activity (CSAPPA) questionnaire. *Psychology, Society, & Education*, 3(2), 113-132.

Anexo9: Programa

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES DE UNA POBLACION EN CONDICION DE FRAGILIDAD SOCIAL

Tema: Actividades físicas y recreativas para el aprovechamiento de tiempo libre.

Objetivo: Analizar el impacto de la actividad física y recreativa en determinado periodo para una población en condición de fragilidad social a través del aprovechamiento del tiempo libre.

Población: Niños y adolescentes entre 5 y 14 años

Tiempo de empleo: 2 meses

1. Actividades a realizar

Deportes:

- Ciclismo/bicicross
- Futbol
- Baloncesto
- Patinaje
- Voleibol
- Béisbol

Recreación:

- Juegos grupales
- Saltar lazo
- Juegos de mesa
- Payasos y maquillaje
- Títeres

Cultural:

- Pintura
- Danzas
- Teatro
- Música
- Manualidades

2. Horarios

Tarde: Lunes, Miércoles y Viernes de 5 a 7 pm

- *Lunes:* Cultura
- *Miércoles:* Recreación
- *Viernes:* Deporte

3. Cronograma

Primera semana:

Deporte: Se trabajó Fútbol; desarrolla todas las habilidades básicas del deporte, a través de ejercicios lúdicos, para convocar e integrar a la comunidad.

Recreación: Se trabajó dibujo y algunos juegos; identificación de la familia y juegos que permitan la integración de los participantes.

Segunda semana:

Deporte: Se trabajó Baloncesto; desarrolla todas las habilidades básicas del deporte, a través de ejercicios lúdicos, para convocar e integrar a la comunidad.

Recreación: Se trabajó con los títeres en teatrino y juegos; creación de historia para desarrollar con los títeres y algunos juegos de integración.

Cultura: Se trabajó títeres; fabricación de los mismos con materiales caseros para desarrollar habilidades creativas y de participación.

Tercera semana:

Deporte: Se trabajó Voleibol; desarrolla todas las habilidades básicas del deporte, a través de ejercicios lúdicos, para convocar e integrar a la comunidad.

Cultura: Se trabajó pintura; auto percepción por medio de un árbol y un personaje que admiren desarrollando la creatividad e integración de los participantes.

Cuarta semana:

Deporte: Se trabajó Béisbol; desarrolla todas las habilidades básicas del deporte, a través de ejercicios lúdicos, para convocar e integrar a la comunidad.

Recreación: Se trabajó juegos de mesa; desarrolla concentración, atención e integración a través de juegos como Uno y Jenga.

Cultura: Se trabajó plastilina; desarrolla la motricidad fina, la auto percepción y la creatividad haciendo un muñeco de admiración con poderes que desearían tener.

Quinta semana:

Deporte: Se trabajó tenis; desarrolla todas las habilidades básicas del deporte, a través de ejercicios lúdicos, para convocar e integrar a la comunidad.

Recreación: Se trabajó maquillaje; maneja habilidades de caracterización según el personaje imitado desarrollando creatividad, adaptación e integración.

Cultura: Se trabajó música; crea diferentes sonidos con elementos reciclables que se utilizan de instrumentos desarrollando creatividad, recursividad y participación.

Sexta semana:

Deporte: Se trabajó atletismo; todas las habilidades básicas del deporte, a través de ejercicios lúdicos, para convocar e integrar a la comunidad.

Recreación: Se trabajó juegos grupales; permiten la comunicación, la integración, el esparcimiento, la participación y tolerancia de los participantes.

Cultura: Se trabajó canto; crea diferentes melodías con canciones conocidas desarrollando la creatividad y recursividad e integración y participación.

Séptima semana:

Deporte: Se trabajó atletismo de campo; todas las habilidades básicas del deporte, a través de ejercicios lúdicos, para convocar e integrar a la comunidad.

Octava semana:

Deporte: Se trabajó patinaje; todas las habilidades básicas del deporte, a través de ejercicios lúdicos, para convocar e integrar a la comunidad.

Recreación: Se trabajó lazo y carreras de obstáculos; desarrolla diferentes habilidades del salto sencillo, doble y con doble cuerda, individual y grupal.

Cultura: Se trabajó danzas; desarrolla habilidades básicas en los diferentes ritmos y géneros musicales para el desenvolvimiento, participación e integración.

Novena semana:

Deporte: Se trabajó ciclismo; todas las habilidades básicas del deporte, a través de ejercicios lúdicos, para convocar e integrar a la comunidad.

Recreación: Se trabajó juegos de coordinación; desarrolla rapidez mental, coordinación corporal, adaptación, participación e integración y tolerancia.

Cultura: Se trabajó teatro o puesta en escena; permite crear presentación de música y danza según participante desarrollando creatividad, desenvolvimiento, participación, adaptación, seguridad, integración y aceptación.

4. Temática:

Deporte: Elementos y habilidades básicas de los deportes

Recreación: Juegos tradicionales, actividades recreativas y comunes.

Cultura: Elementos básicos de auto reconocimiento e integración

5. Metodología:

Deporte: Calentamiento, actividad principal y estiramiento

Recreación: Actividad rompe hielo, actividad principal y actividad de integración

Cultura: Actividad de introducción, actividad principal y actividad de finalización

6. Materiales:

Deporte: Balón o pelota de cada deporte, bicicleta y patines

Recreación: 2 juegos de mesa, espacio abierto y 2 lazos

Cultura: Papel variado, temperas, plastilina, marcadores o colores, pintucaritas y materiales reciclables.

Anexo 10: Asistencia y Permanencia

ASISTENCIA

NOMBRE / FECHA	Sep 01	Sep 05	Sep 08	Sep 10	Sep 12	Sep 15	Sep 19	Sep 22	Sep 24	Sep 26	Sep 29
Erika Univio				x		X		X	X		
Jorge Carvajal				x							
Yeremi Jiménez	x	x		x		X			X		x
Melany Carrillo	x	X	x	X		X			X		
Jennifer Rodríguez			x	X	X	X		X	X		X
Alison Murcia		X			X	X					
Luisa Leal					X						
Adriana Lizeth					X	X			X		X
Pedro Forero		X									
Jean Marco Sanguino		X									
Sebastián Giraldo		X									
Juan Diego Suarez		X									
Oscar Santiago		X									
Kevin Santiago		X									
Johan Higuera		X									
Laura Valentina		X									
Wendy Huertas		X									
Ronald Steven		X									
Yeimy Rodríguez		X									
Heidy Rojas		X									
Cristian de León		x									
Alex Vargas	x	X	x	x		X			X		
Luis Romero											
Karol Mora				x							
Lizeth Mora				x							
Juan Diego Parra	X				X						
Luis Miguel Parra	x				X						
Juan Sebastián Hurtado					X						
Jordan Pérez					X						
José Alejandro Lara											
Alan Esteban Suarez								X			
Dilan Felipe barrera								X			
Alisson Moreno								X			
NOMBRE / FECHA	Oct 01	Oct 03	Oct 06	Oct 08	Oct 10	Oct 17	Oct 20	Oct 22	Oct 24	Oct 27	Oct 29
Erika Univio				X				X			X
Yeremi Jiménez	X		X	X			X	X			X
Melany Carrillo	X		X	X	X	X		X	X		X
Jennifer Rodríguez	X			X			X	X	X	X	X
Alison Murcia											
Luisa Leal							X				
Adriana Lizeth		X		X			X	X			
Alex Vargas				X							
Yeimi Rodríguez								X	X		X
Jorge Carvajal								X			
Kevin Carvajal								X	X		X

BIBLIOGRAFIA:

- Antúnez, M. (2012). Actividad física y género. En Boletín Electrónico Redaf. De la Red Nacional de Actividad Física y Desarrollo Humano (05 de febrero de 2012). Argentina. Más información en <http://redaf.desarrollosocial.gov.ar/nodos/2NodoSocializaci%F3nCient%EDfica/boletines/boletinMA-N18baja.pdf>
- Alcaldía Mayor de Bogotá, (2012). Plan de Desarrollo Distrital Bogotá Humana 2012 – 2016. Joomla! Es un software libre publicado bajo la Licencia Pública General GNU. Alcaldía Mayor de Bogotá. Más información en <http://www.bogotahumana.gov.co/index.php/asi-va-el-plan-de-desarrollo>
- Byrne, Nixon, Mayock y Whyte, (2006). Tiempo libre y ocio para necesidades de los jóvenes que viven en comunidades desfavorecidas. Agencia de lucha contra la pobreza. Mas información en http://www.cpa.ie/publications/workingpapers/2006-02_WP_FreeTimeAndLeisureNeedsOfYoungPeopleInDisadvantagedCommunities.pdf
- Brailsford (1969). Lanfant (1972)
- Consolidado de resultados, Localidad de Mártires. Universidad de los Andes, Facultad de Administración. Bogotá, marzo 2009.
- Eli Lilly and Company (2014). Calidad de Vida. España. Mas información en <https://www.lilly.es/PRENSA/medical/cancer/archivos/10.%20CALIDAD%20DE%20VIDA.pdf>
- Fernández, (2001). Red Colombiana de Escuelas Saludables por la Paz, segundo boletín virtual. Universidad Pedagógica Nacional. Colombia. Más información en <http://www.col.ops-oms.org/juventudes/ESCUELASALUDABLE/boletines/boletin2.htm>
- Fernández, (2008). Conjunto de actividades físicas recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes residentes en el Barrio Pueblo Nuevo comprendidos entre 12 y 15 años del municipio Artemisa. Instituto de Cultura Física. 20 de Octubre de 2008. Filial Artemisa, La Habana. Mayor información en

<http://www.monografias.com/trabajos-pdf/actividades-fisicas-recreativas-tiempo-adolescentes/actividades-fisicas-recreativas-tiempo-adolescentes.pdf>

- Gálvez, (2004). Tesis de Doctorado: Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia, Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva. Universidad de Murcia, Departamento Expresión Plástica, Musical y Dinámica, Programa de Doctorado: Actividad Física y Deporte, Centro de realización: Facultad de Educación. 9 de julio de 2004, Murcia.
- Godbey, (2009). Recreación al aire libre, Salud y Bienestar. Documento de discusión, Washington D.C. Más información en <http://www.rff.org/documents/RFF-DP-09-21.pdf>
- Godbey, Caldwell, Floyd y Payne, (2011). Contribuciones de Estudios de Ocio y Recreación y Parque de Investigación de Gestión de la Agenda de Vida Activa
- Hernández, (2000). Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural. Revista digital. Universidad de Málaga. Publicado en julio de 2000. Buenos Aires. Más información en <http://www.efdeportes.com/efd23/ocio.htm>
- Hisnestroza; Murillo; Vidal; Naranjo; Lemus, (2008). Aprovechamiento del tiempo libre. Colombia aprende, Red del Conocimiento. Ministerio de Educación Nacional República de Colombia. Más información en <http://www.colombiaaprende.edu.co/html/docentes/1596/article-166090.html>
- Huizinga, (1924). Homo Ludens. Alianza Editorial. Buenos Aires.
- Institución Educativa Distrital Tierra Santa de Barranquilla, (s.f.). Proyecto Aprovechamiento del Tiempo Libre "Creatividad, Imaginación y Recreación". Secretaria de Educación Distrital, Alcaldía de Barranquilla Distrito Especial, Industrial y Portuario. Más información en <http://ied-tierrasanta.barranquilla.edu.co/VM/article/?id=AR00010397>
- IDRD, (2011). Muévete Bogotá. Instituto de Recreación y Deporte. Colombia. Más información en http://www.idrd.gov.co/htms/seccion-muvete-bogot_19.html
- Jerez, (2005). Sedentarismo, cigarrillo y alcohol en universitarios. Colombia Aprende, la Red del Conocimiento. Ministerio de Educación Nacional República de Colombia.

Extraído de El Tiempo el 8 de junio de 2005. Más información en
<http://www.colombiaaprende.edu.co/html/home/1592/article-81727.html>

- Lancet y Grantham-McGregor et. al, (1997), Extraído de “Primera Infancia en Colombia: Vulnerabilidad y Oportunidades”. Publicado por el Programa de Alto Gobierno de la Universidad de los Andes. Agosto 2008.

- Ministerio de Cultura, (2013). Plan Decenal del Deporte, Instituto Colombiano del deporte, Coldeportes. Republica de Colombia. Más información en
<http://www.coldeportes.gov.co/coldeportes/?idcategoria=2872>

- Ministerio de Educación Nacional República de Colombia. (1995). Ley 181. Colombia. Más información en
http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley/1995/ley_0181_1995.html

- Mendoza, García y Jaimes, (2010). Actividad física en el tiempo libre y auto percepción del estado de salud en la población colombiana. Informe final presentado como requisito para optar a título de especialista en Epidemiología. Facultad de medicina de Universidad CES; Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario. Mas información en
<http://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/2096/11440512-010.pdf?sequence=1>

- OMS (1998). El fomento de la actividad física en y mediante las escuelas. En El Grupo Orgánico de Enfermedades No Transmisibles y Salud Mental Departamento de Promoción de la Salud/Prevención y Vigilancia (25 a 27 mayo 1998), *Estatutos políticos y orientaciones para acción*. Esbjerg, Dinamarca. Mayor información en
<http://www.who.int/hpr2/physactiv/ActiveLivingSchools-spanish.pdf>

- OMS, (2004). Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. Asamblea Mundial de la Salud celebrada en 2002. Resolución WHA55.23 y WHA57.17.

- Orozco, (2009). Ocio y Tiempo libre: Una aproximación a sus representaciones y percepciones en la Universidad Pedagógica Nacional. División de Bienestar

Universitario, Observatorio de Bienestar y Responsabilidad Social Universitaria.
Junio de 2009.

- OMS (2005). Calidad de vida. Más información en
<http://vidacalida.blogspot.com/2010/12/oms-calidad-de-vida-2005.html>
- Pardo; Franco; Canal; Naranjo; Lobo, (2009). Formulación Participativa de Política Pública en Deporte, Recreación Actividad Física, Parques y Escenarios para Bogotá 2009-2019. Pantanali, A. (2008). Actividad Física en Niños. En el Programa de Formación Continua en Medicina General. Universidad Nacional del Nordeste, Facultad de Medicina, 26 de Abril de 2008. Más información en
<http://med.unne.edu.ar/posgrado/cursomedgral/clases/20091031panta.pdf>
- Peralta, (1990). La recreación como una relación cultural y vivencial entre el hombre, su medio y el universo. XII Congreso Mundial de Sociología/Sociología del Ocio. Madrid
- Programa Naciones Unidas para el Desarrollo, (2012). Objetivos de desarrollo del milenio. 8 Objetivos para el 2015. América Latina y el Caribe. Más información en
<http://www.undp.org/content/undp/es/home/mdgoverview/>
- Ramírez, (2010). Proyecto Lúdica, Recreación y Aprovechamiento del Tiempo. Página web Scribd. Extraído por Ayuro el 3 de Febrero de 2010 y subido a
<http://es.scribd.com/doc/27689244/PROYECTO-Aprovechamiento-Del-Tiempo-Libre-2010>
- Russell, (1935). Elogio de la Ociosidad. Edhasa, Barcelona, 1989, p. 14-15
- Rubio (2008). Drogadicción en el colegio Home. Publicado por Rubén Rubio el 22 de Mayo de 2008 en <http://neopunkman.wetpaint.com/>
- Tremblay, Colley, Saunders, Healy y Owen, (2010). Implicaciones fisiológicas y de salud del estilo de vida sedentaria. Aplicación de fisiología, nutrición y metabolismo. Más información en
<http://www.sfu.ca/~leyland/Kin343%20Files/sedentary%20review%20paper.pdf>
- Trilla, (1989). Pedagogía del Ocio. Barcelona, Laertes.

- Tovar, (2010). Hay 48 mil jóvenes alcohólicos en Bogotá según estudio. Extraído de estudio de la Secretaria de Salud, el Ministerio de Protección Social, la Organización de Estados Americanos (OEA). Publicado por RCN Radio el 15 de julio de 2010. Colombia. Más información en <http://www.rcnradio.com/noticias/2108?page=4668&>
- Vélez, (2008). Primera Infancia en Colombia: Vulnerabilidad y Oportunidades. Programa de alto gobierno Universidad de los Andes. Banco de la República, Agosto 2008. Bogotá.
- Veitch, Cleland, Salmon, Hume, Tiperio y Crawford, (s.f.). Niños y los adolescentes en la actividad física durante la ventana de tiempo crítico. Centro para +información http://www.google.com.co/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCIQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.nicolas-uribe.com%2Fportal%2Findex.php%3Fmodule%3DPagesetter%26type%3Dfile%26func%3Dget%26tid%3D2%26fid%3Ddescarga%26pid%3D10&ei=bLp8UOH3L4OTyQG874C4Aw&usg=AFQjCNFwe3YfHcMV0PqD7Pe_ISGvsNo_9Q
- Welk, Wood y Morss, (2003). Influencia de los padres sobre la actividad física en niños: una exploración de los posibles mecanismos. Ejercicio de ciencias pediátricas. Más información en <http://extranet.nuorisuomi.fi/download/attachments/3245041/Parental%20influences%20on%20physical%20activity%20in%20children.%20an%20exploration%20of%20potential%20mechanisms.pdf>