

**BENEFICIOS DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y
RECREACIÓN SOBRE LA CONVIVENCIA EN NIÑOS ASIDENTES A LA BIBLIOTECA
NIDO DEL GUFO.**

OPCIÓN DE GRADO PASANTIAS SOCIALES

CENTRO DE PROYECCIÓN SOCIAL – BIBLIOTECA NIDO DEL GUFO

JUAN DIEGO ESPINOSA BARRERA

CODIGO. 2249107



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS

DIVISIÓN CIENCIAS DE LA SALUD

FACULTAD CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

BOGOTÁ D.C

2022

RESUMEN:

El programa de intervención de actividad física y recreación en niños y madre comunitarias, tiene el ideal mejorar la convivencia y las habilidades básicas de las personas asistentes a las sesiones de actividad física estructurada, donde participaron una población fluctuante de niños entre los 6 y 13 años, y las madres comunitarias asistentes a la biblioteca el nido del gufo. Se diseñaron sesiones de actividad física por medio de juegos y clases grupales musicalizadas basadas en la recreación como herramienta para afianzar los valores que puedan generar una mejor convivencia en la población perteneciente al CPS de suba. Los resultados obtenidos nos muestran que las sesiones de actividad física, mejoraron las capacidades básicas en los niños, y también en madres comunitarias mejoraron la convivencia entre los asistentes, disminuyendo así los malos tratos y la confianza al momento de participar en cada una de las sesiones que se presentaban con una frecuencia de 2 veces a la semana, 2 horas por sesión. Viendo así la importancia que tiene la actividad física en los dos grupos de población mostrando los beneficios a nivel de salud y convivencia.

Abstract:

The intervention program of physical activity and recreation in community children and mothers, has the ideal to improve the coexistence and basic skills of the people attending the structured physical activity sessions, where a fluctuating population of children between 6 and 13 years old participated. , and the community mothers attending the El Nido del Gufo Library. Physical activity sessions were designed through games and musical group classes based on recreation as a tool to strengthen the values that can generate a better coexistence in the population belonging to the Suba CPS. The results obtained show us that the physical activity sessions improved basic skills in children, and also in community mothers improved coexistence among attendees, thus reducing

mistreatment and confidence when participating in each of the sessions. who appeared with a frequency of 2 times a week, 2 hours per session. Seeing in this way the importance of physical activity in the two population groups showing the benefits at the level of health and coexistence.

ÍNDICE

1	INTRODUCCIÓN.....	5
2	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	5
3	JUSTIFICACIÓN.	7
4	OBJETIVOS.	9
4.1	Objetivo General	9
4.2	Objetivos Específicos:	9
5	MARCO CONCEPTUAL.	9
6	METODOLOGIA.	12
6.1	Población:.....	14
6.2	Partes de una sesión.	14
6.3	Población infantil:.....	15
6.4	Madres comunitarias:.....	16
7	Resultados.	18
8	Conclusiones.	21
9	Referencias.	23
10	Anexos.	Error! Bookmark not defined.

1 INTRODUCCIÓN.

La actividad física siempre ha de ser un aspecto importante que tener en cuenta en todas las etapas de la vida de las personas, generando un impacto positivo sobre los hábitos de vida del ser humano. Con edades tempranas es necesario que esta práctica sea guiada por un profesional en el área para que se vea el correcto desarrollo con la población atendida.

Para la edad comprendida entre 5 y 17 años, la (OMS, 2020) reconoce que la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias, por lo que se recomienda, entre otros aspectos, que se acumule un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa, especialmente aeróbica.

Partiendo de esta base es de importancia definir que en un espacio comunitario es un ambiente ideal para poder llevar a cabo las actividades que generen diversión y ocio sobre las personas a las que van dirigidas estas actividades, debido a que por medio de la interacción con más personas en un espacio dedicado para la recreación o la actividad física ayuda tanto a la adherencia a las mismas como a la convivencia y promoción de valores humanos.

2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

En Colombia las poblaciones inmigrantes infantiles que son asistentes a centros de apoyo comunitario cuentan con programas que se enfocan en la mejora de sus habilidades escolares, y en menor parte en su parte física y recreativa, sin tener en cuenta la importancia que tienen los buenos hábitos aún más en las primeras edades cuando son más

efectivas en las personas. La ayuda de entidades terceras a estos centros de ayuda son la oportunidad buena para empezar a tomar la responsabilidad de llenar este ámbito.

Muchas veces no se cuenta con los recursos necesarios y las condiciones al momento de realizar las sesiones son básicas, muchas veces nulas, todo esto hace parte de la problemática que los profesionales encargados del área de la Actividad física enfrentan en su vida profesional, pues estos niños vienen con problemas internos generados desde la casa y las condiciones que soportaron en algún momento al realizar de su desplazamiento, muchas veces falta de atención o soledad.

Pertenecientes a esta población vulnerable deben ser tratadas con más cuidado, se debe mostrar el apoyo y hacer buen énfasis en los beneficios que les traerá los buenos ámbitos de vida y no cambiarlos por actividades dañinas. Rodríguez. A, et, al (2020) en la investigación refieren que las actividades relacionadas con la Actividad física y el deporte hacen que las personas sedentarias se abstengan de entrar a fumar y a ingerir alcohol a tempranas edades.

El espacio en donde se desarrollan estas prácticas se encuentra situado en el barrio de Suba Lisboa, un sector conocido en la ciudad de Bogotá por no ser uno de los barrios mas seguros en la localidad, a su vez es un sitio donde hay bastante concentración de población venezolana inmigrante. Las familias que residen en este lugar son de recursos limitados y muchas veces no pueden permitirse una completa educación para sus hijos, por lo que estos niños muchas veces recurren a las actividades de la calle, lo cual en casos desafortunados se podría convertir en un primer paso para dar malos hábitos de vida llegando al extremo de poder evidenciar malos tratos y golpes entre los niños asistentes durante las sesiones.

La biblioteca ofrece estos espacios para que estos niños que no pueden acceder a estos beneficios de educación o entretenimiento puedan ingresar de manera libre a tomar cursos de diferentes materias o en talleres de recreación y actividad física con el apoyo de la universidad santo tomas.

Los entornos de actividad física guiada podrán proporcionar estos espacios de convivencia y ocio para poder disminuir estas situaciones que se presentan en barrios de la ciudad de Bogotá. El profesional encargado de las sesiones debe poder generar estas estrategias para que las intervenciones siempre tengan un aprendizaje significativo, haciendo un estudio de la población y pudiendo llegar a comprender en el contexto en el que se desarrollan estos niños igual que las madres de familia, se puede generar los correctos beneficios para que toda la población pueda acceder a una mejor convivencia.

Con esos espacios dirigidos por profesionales de Cultura Física, deporte y Recreación se busca darles un espacio de ocio a las personas para que puedan utilizar el tiempo para hacer actividades diferentes, poder generar relaciones y ver ese cambio en la convivencia tanto con los otros niños como con los padres de familia.

3 JUSTIFICACIÓN.

Para poder realizar un plan de recreación y actividad física para esta población hay que tener en cuenta la implementación de diferentes estrategias que generen adherencia al movimiento y permitan que se genere el disfrute de las personas con las actividades, enfocadas al desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas para que desde una temprana edad puedas seguirse trabajando en años futuros. Si se toma en cuenta también la dificultad que se presenta en adultos mayores para modificar los hábitos de vida que han aprendido desde el principio, las etapas de niñez y adolescencia son etapas clave para la

prevención de enfermedades cardiovasculares y demás asociadas al sedentarismo (Martínez, V. & Sánchez, L. 2008).

En los niños la Para que este programa sea efectivo se debe contar con una planeación previa de cada una de las sesiones que obedezcan al mismo objetivo, el cual es dirigido desde el profesional de cultura física hacia esta población, obedeciendo los criterios de población, duración, intensidad y descansos de cada una de estas.

Igual que con el grupo de adultos mayores, es importante conocer que actividades son más llamativas para ellas, y de esta manera lograr que puedan volver a venir sobre todo para las madres que son dedicadas tiempo completo al hogar, muchas veces no encuentran espacios donde puedan realizar actividad física.

Allí se les brinda un espacio de dos horas cada bloque para que los chicos y madres asistentes puedan escoger entre materias escolares para poder desarrollar su parte lectora y escritura. Si bien la biblioteca brinda bastantes servicios en cuanto a materias escolares, son contadas las veces en el mes que los chicos tienen una clase de actividad física o un espacio en el que puedan moverse libremente y disfrutar de una actividad lúdica. La importancia de este plan de intervenciones con la población reside en cubrir la necesidad que tienen los niños y madres de familia asistentes a la biblioteca el nido del gufo de un espacio en el que puedan realizar actividad física por lo menos 60 minutos al día a partir de actividades recreativas para poder generar esa adherencia a un mejor estilo de vida. Generar este impacto en la sociedad que ha tomado la iniciativa de asistir 2 horas a la semana a una sesión de actividad física es crucial, de esta manera para los chicos se podrá generar un aspecto positivo en sus ideas a cerca de la actividad física, lo cual puede generar que en un futuro ellos tengan la iniciativa para poder realizar actividad física en la disciplina que mas les guste y poder dejar de lado cualquier actividad que puedan estar teniendo en estos momentos.

4 OBJETIVOS.

4.1 Objetivo General

Diseñar y aplicar un programa de Actividad física y recreación para la evidencia de los beneficios en el comportamiento y la convivencia en niños pertenecientes a la biblioteca comunitaria nido del gufo.

4.2 Objetivos Específicos:

- Mejorar las capacidades físicas básicas a lo largo de las sesiones.
- Reconocer la necesidad de implementar trabajos multicomponentes, en busca del mejoramiento de la condición coordinativa de los niños.
- Mejorar los valores de convivencia humana a través de actividades de recreación dirigida a niños.

5 MARCO CONCEPTUAL.

Recreación:

La recreación empieza a partir de los pasatiempos que son atractivos para cada persona. Es definida como aquellas experiencias en donde se produce placer, son actividades que se deben realizar de forma voluntaria y contribuyen al desarrollo integral de la persona (Meneses, M & Monge, M. 1999). El aprovechar el tiempo de ocio siempre lleva a las personas a buscar una actividad que genere diversión y pueda disfrutar fuera de las obligaciones del día a día. En la vida de todos los humanos influye uno de los papeles mas importantes, el uso del tiempo de ocio y aplicar la recreación es un derecho fundamental para los colombianos tal como se señala en la Constitución política, donde todas las personas tendrán a disposición su tiempo dentro y fuera de sus obligaciones para poder disfrutar del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre con fines de esparcimiento y desarrollo físico de la comunidad. (Ley 181 de enero 18 de 1995). Para

trabajos con primera infancia la recreación es la herramienta predilecta para poder trabajar actividad física con estas poblaciones, esto debido a que sirve como método para poder involucrar el movimiento dentro de juegos y actividades para poder llamar la atención de las personas asistentes a las sesiones, la recreación siempre permite experimentar con diversas estrategias basadas en los gustos y hobbies pertenecientes a la población, de donde se desprenden un sinnúmero de actividades que con ayuda de la actividad física podrá desarrollar más las capacidades físicas de las personas.

Actividad Física:

La actividad física esta definida como todas aquellas acciones que realizan movimiento en el ser humano, consumen energía y genera un cambio en la tasa metabólica basal. La actividad física en niños juega un papel sumamente importante debido a que será crucial en su desarrollo como persona, de esta manera podrá mejorar sus capacidades debido a que a tempranas edades es más fácil desarrollar todas las habilidades. Los niños hasta los 17 años deben cumplir al menos con 60 minutos a la semana, donde deberán responder a actividades principalmente de carácter aeróbico y de una intensidad moderada para el correcto funcionamiento y desarrollo del sistema locomotor (Escalante, Y. (2011).

Para los adultos es recomendado realizar un mínimo de 150 minutos de actividad física a la semana para poder mantener una buena condición física, actividad física principalmente aeróbica y en mayor medida un componente de fuerza. Para mejores resultados se puede incrementar en 300 minutos semanales de actividad física para adultos.

Las actividades realizadas en tiempo de ocio son perfectas para poder realizar actividad física, esto debido a que podrán ser actividades realizadas de forma voluntaria, las cuales pueden ser adaptadas en actividades de la preferencia de cada persona tales

como baile, deportes, trotar etc. La recomendación de actividad física es crucial para poder dar mejora a los estilos de vida saludable de las personas y poder alejarlos del sedentarismo, el cual se refiere a desajuste calórico que tienen las personas por realizar no mas de un 10% de la actividad física recomendada, esto ocasiona que todas las calorías consumidas en un día no sean gastadas y la persona no tenga movimiento en su vida diaria, generando de esta manera problemas en su vida diaria generando riesgos de enfermedades cardiovasculares y de tipo coronario. (Romero, T. 2009)

Convivencia:

La convivencia se define como aquellas sociedades que se aceptan porque se notan en su potencial positivo y se reconoce la interdependencia entre los distintos integrantes. (Banz, Z. 2008). La convivencia entre las personas asistentes a instituciones educativas es influenciada dependiendo de los objetivos e ideales que tenga el lugar en el que se encuentran, las relaciones inter personales con los demás y el como se maneja durante las actividades que se realizan.

Estas relaciones y la manera en que actúen vienen directamente desde la educación y las condiciones de cada hogar, incluso las familias manifiestan abiertamente que tienen conflictos, haciendo referencia principalmente a los conflictos con los hijos, los cuales muchas veces no se solucionan, generando un retraimiento de la forma en la que las personas se expresan y se cohiben al momento de socializar con los demás. (Fernández, H. et al, 2011)

Cuando dentro de estos espacios se presentan situaciones que les permitan interactuar de manera activa, podrán llevar mas conocimientos y recuerdos al final de cada sesión. Una sesión impulsada por actividad física en un grupo nuevo donde no hay

relaciones de amistad es una perfecta oportunidad para que las personas socialicen y se puedan expresar como no lo harían en diferentes espacios de la casa o el colegio.

Igualmente, para los mayores de edad, los espacios brindados para una persona adulta con responsabilidades son mucho menores a los de un niño, por lo cual los pocos espacios que se tiene para disfrutar con otras personas son las situaciones que ayudan a poder retomar ese aspecto social y divertido.

6 METODOLOGIA.

Este ejercicio de investigación se desarrolló con un aproximado de 22 niños con un promedio de edad de 8 años de edad. La caracterización de esta población es inmigrante, debido a que esta biblioteca comunitaria trabaja con niños pertenecientes a familias que han llegado al país de manera forzada. Es importante destacar que ante el acercamiento a una población se aprende a distinguir las necesidades que estas presentan para así poder crear el plan de intervención con criterios más definidos.

Este proceso de pasantías tiene inicio el 2 de marzo, y tiene duración hasta el 30 de mayo con una intensidad de 6 horas a la semana mediante la identificación de rasgos significativos dentro de 2 tipos de poblaciones como lo son niños y en menor medida adultos mayores. La observación. El profesional que se espera poder formar con aspectos básicos de integralidad, que pueda socializar con cualquier tipo de población para tener una retroalimentación positiva ante la estadía dentro de la entidad dónde está generando el aprendizaje significativo mediante la práctica.

Es importante reconocer que el niño debe ser el medio, el fin y la fundamentación para poder establecer una comunicación adecuada, teniendo estrategias que sean claras y que garantice siempre la confianza de los niños por medio de estímulos auditivos, con canciones y que promueva la resolución de contratiempos por medio de la implementación

de soluciones a partir de los valores sobre todo en la estructuración de principios básicos que puedan hacer de una sociedad más tolerante y equitativa. (Rogmagnoli et al, 2015) La capacidad de empatizar, dentro de las diferentes edades fundamentado una buena comunicación, pues comprende más fácilmente las acciones de los niños que .Es importante empatizar porque una intención puede darse una clase más adecuada, sin embargo puede cambiar en el transcurso de la misma desarrollando consecuencias negativas en el afianzamiento de las temáticas a los niños.

Se desarrollo el programa de recreación y actividad física para los asistentes a la biblioteca comunitario el nido del gufo, con la intervención de profesionales en cultura física, deporte y recreación de la universidad Santo Tomas.

Para el desarrollo de esta intervención se tuvieron encuentros netamente presenciales, 2 días de la semana. Cada encuentro de este programa tuvo una intervención de dos horas los días jueves y 4 horas los días sábado en donde se implementaban actividades que permitieran fortalecer aspectos interpersonales y de convivencia a través de aspectos conceptuales en donde se enseñan valores en cada sesión y se refuerzan con juegos basados en actividad física. Estas estrategias fueron basadas en las vivencias que favorecieran el ambiente lúdico de la sesión.

Para las sesiones con los niños asistentes realizaba una sesión que seguía la planeación dividida en calentamiento, fase central y Vuelta a la calma. Utilizando contenidos de convivencia basados en las propias experiencias de los niños.

Para la población de las madres comunitarias se realizaban sesiones grupales musicalizadas en donde se enseñaban diferentes estilos latinos y folclóricos de Colombia y ritmos populares con duraciones de 1 hora para los dos grupos de 10 de la mañana y 11 de la mañana.

6.1 Población:

El trabajo principal se realizó con niños entre los 6 y 13 años de los dos géneros. El trabajo realizado se realizó con madres comunitarias.

El programa de actividad física y recreación fue supervisado por un profesional de Cultura física, deporte y Recreación quien era encargado de hacer el seguimiento y el debido acompañamiento en las sesiones.

La población asistente a la biblioteca tiene la caracterización de ser fluctuante, esto debido a que nuevos niños de las zonas cercanas llegan cada semana al igual que otros no volvían a las sesiones, razón por la cual siempre se trata con diferentes niños de diferentes edades. Otra característica que se remarca en esta población es que la mayoría de ellos pertenecen a población inmigrante, niños pertenecientes a familias venezolanas que aprovechan la oportunidad de convivencia y educación para sus niños depositando confianza en la biblioteca y las instituciones que los apoyan.

6.2 Partes de una sesión.

Calentamiento: Cada una de las sesiones contaba con una fase de calentamiento necesaria para poder acondicionar el cuerpo antes de someterse a una actividad con características de esfuerzo, las estrategias utilizadas fueron movilidad articular como herramienta fundamental y una actividad recreativa como rondas infantiles y para la población de madres comunitarias una canción de su preferencia para poder comenzar con la actividad central de cada sesión.

Fase central: En cada sesión la fase central es el corazón de la sesión, en esta se busca cumplir el objetivo de poder mejorar la convivencia por medio de una actividad física basada en una actividad que genere el gasto de energía moderado para la población. Para la población infantil, las actividades se basaban en juegos tradicionales y juegos alternativos

y para la población de madres comunitarias es las clases de rumba y baile apoyada en un ritmo diferente cada sesión o la combinación de estos.

Fase final: Vuelta a la calma, parte igual de importante en una sesión de actividad física, la principal estrategia para esta fase es el estiramiento, estamentos de tipo estático para poder generar la presión necesaria para poder relajar los músculos que se trabajaron en cada una de las sesiones para las dos poblaciones con las que se trabajan. También como parte del final de cada sesión el encargado de la actividad pedía y atendía a cada una de las opiniones y retroalimentaciones que hacia el grupo sobre la actividad realizada durante el día.

6.3 Población infantil:

En un inicio se comenzó el programa apoyándose de una estrategia llamada cartografía social, con le objetivo de poder conocer más sobre el contexto de vida de los niños asistentes a las sesiones. En esta actividad los participantes disponían de material para poder plasmar de manera gráfica, dibujos sobre sus situaciones en casa y en un segundo momento sobre el cómo se sentían en el espacio que les brindaba la biblioteca. Esto permitió poner en evidencia los aspectos sobre los cuales las sesiones de actividad física y recreación tendrían el impacto positivo.

Se vieron diferentes ilustraciones en donde muchas de ellas reflejaban un ambiente sano y de diversión en sus hogares, un ambiente saludable en donde era notorio que los niños recibían bastante afecto, educación y tiempo necesario. Sin embargo, en otros dibujos se reflejaban situaciones mas neutrales, mostrando situaciones que daban a entender que en sus casas talvez no se llevaba la mejor convivencia. Otros reflejaban sentimientos de soledad, y de aburrimiento. Al momento de que los niños explicaran lo que significaban los dibujos confirmaron varios de los aspectos mencionados, algunos plasmaban el buen tiempo que compartían con sus familias y sus amigos, y otros manifestaban el poco tiempo

de calidad que compartían con sus familias. En la sección de dibujos de la biblioteca ellos manifestaban que allí han podido hacer mas amigos, han podido aprender nuevas habilidades y gozar de las diversas actividades que les tiene planeada la institución.

A partir de esta actividad inicial se realizo el programa para poder evidenciar en sus actitudes el cómo la actividad física y la recreación puede aportar a un mejor estilo de vida e influir de forma positiva en la convivencia y el comportamiento dentro y fuera de la institución. Utilizando como herramientas de método juegos tradicionales que involucraran trabajo multicomponentes para poder trabajar de forma simultánea diversas capacidades físicas tales como, yermis, stop, quemados, cogidas, gallinita ciega y sesiones enfocadas directamente a una habilidad., trabajada por medio de juegos como lanzamiento de pelotas, Bolos con materias reciclado, llevar objetos pesados a diferentes localizaciones, entre otras. Involucrando en estas la enseñanza de valores necesarios para mejorar la convivencia en cada sesión y la mejora de las capacidades físicas.

6.4 Madres comunitarias:

Se estructura un plan de trabajo como herramienta que consiste en la previsión de las distintas actividades que se llevan a cabo, para la intervención de cada una de las sesiones, facilitando las acciones para cumplir con los objetivos estipulados. Para las madres comunitarias se utilizó el baile y las sesiones grupales para poder generar un ambiente saludable y de diversión. En cada una de las sesiones se contextualiza lo que se hará durante la sesión, se informan los géneros de música que se trabajan durante las sesiones, la intensidad y la duración. Todas las sesiones se buscaba generar una intensidad moderada la cual se evalúa 1 vez durante la sesión y otra al finalizar la sesión por medio de una escala de percepción del esfuerzo en donde 1 es reposo total, 5 duro y

10 es un esfuerzo extremo. Sesiones de 1 hora para 2 grupos aproximadamente de 10 personas por sesión.

Fecha	Participantes	Descripción.
03/09	22	Reconocer las necesidades de los participantes a la sesión por medio de la cartografía social.
03/11	24	Sesión de rumba.
03/16	15	Sesión basada en juegos infantiles como primer acercamiento de los asistentes al programa.
03/18	26	Clase de salsa.
03/23	15	Actividad de Empatía, juego de actuación sobre las emociones mas frecuentes que tienen en su vida diaria.
03/25	22	Clase de aeróbicos.
03/30	24	Reto de Bolos, apoyado en material reciclado.
04/01	25	Clase de aeróbicos.
04/13	20	Actividad aeróbica de saltar lazo. Juego de osito, evitar el lazo.
04/15	20	Clase de cumbia.
04/20	22	Clase de ritmos colombianos.
04/22	20	Evento: Galería De IL nido del gufo.
04/27	25	Bench ball, juego de coordinación y puntería como variante de quemados.
04/29	12	Segunda Galería de il nido del gufo.

05/06	22	Sesión de salsa.
05/11	29	Juego, quemados.
05/13	10	Sesión de Bachata.
05/18	15	cartografía social Final.
05/20	18	Ultima sesión de rumba.

Materiales:

Los materiales necesarios para las actividades de actividad física fueron primordialmente.

- Aros
- Conos
- Lazos
- Pelotas plásticas.

7 Resultados.

Tras realizar las sesiones 2 veces a la semana con los diferentes asistentes a la biblioteca se ha evidenciado que el trabajo de actividad física basado en la recreación les ha traído diversos beneficios a las dos poblaciones con las que se ha estado trabajando.

Para los asistentes pertenecientes al grupo infantil entre 6 y 13 años tuvo una evolución marcada a lo largo de las sesiones, en un principio se evidenciaba la falta de interés en cuanto a la actividad física debido a la falta de acercamiento con el campo. A lo largo de las sesiones se trabajó de acuerdo con las actividades de preferencia de los niños, lo cual permitió a los profesionales del área poder trabajar las capacidades físicas básicas necesarias para el desarrollo de los niños. Con los juegos tradicionales pudimos encontrar la mejoría en las capacidades coordinación con las actividades específicas de stop y quemados. Estas dos actividades que se trabajaron son atractivas para los niños por

generar el componente de nostalgia, a su vez en estas dos se trabaja constantemente el lanzamiento y atrapar las pelotas, por lo cual la continua repetición de estas acciones sumado con el componente competitivo que tienen estas dos actividades, al final de las sesiones es notorio el cambio en la coordinación viso manual en los niños.

La resistencia en los niños es la capacidad que más tiene mejoría entre las otras. No es un secreto que para niños es difícil agotarles toda la energía que acumulan durante el día, por lo cual era prioritario que en cada una de estas sesiones se pudieran mover en casi todos los momentos de las sesiones. Esto es debido a que cada una de las actividades de yermis, stop, quemados, cogidas, gallinita ciega, contaba con un componente importante de resistencia, en todas estas actividades los participantes tenían que estar en constante movimiento, esto más sumado a los intervalos necesarios de descanso con el paso del tiempo los niños asistentes mostraron evolución en su resistencia, llevado así sus capacidades aeróbicas y anaeróbicas a una mejoría notable al final de las sesiones.

La fuerza para trabajarla en los niños se utilizaron principalmente los juegos de lanzamiento previamente mencionados, bolos con material reciclado y desplazamiento de objetos pesados. La actividad de bolos tenía la característica de que los objetos utilizados para poder derribar los pinos variaban mucho de peso, de esta manera podríamos tener mas facilidad en encontrar un peso adecuado para cada niño, involucrando así la activación de los músculos en miembros superiores para poder levantar la pelota y trabajar la potencia y coordinación para poder dirigir el móvil a derribar los pinos. Los juegos de desplazamiento de objetos pesados utilizado principalmente con los niños de edades mas avanzadas ayudo bastante para que ellos pudieran desarrollar la fuerza por medio de la resistencia a la fuerza al momento de levantar cada uno de los objetos, los elementos utilizados fueron sillas y mesas en cantidades pertenecientes a la biblioteca.

En el momento de poder evaluar esa convivencia en los niños durante las sesiones de actividad física, se pudo notar la mejoría en cada una de las partes de la sesión. Al comenzar la sesión los primeros días de intervención se podía notar el comportamiento exaltado y en casos agresivo por parte de los chicos, entrando en el lugar de la sesión de manera tímida sin el debido saludo a los demás asistentes o el encargado de la actividad. A su vez en ocasiones algunos asistentes se dedicaban a realizar comentarios inapropiados a otros estudiantes por su desempeño durante la sesión de actividad física y el constante deseo de no tener que compartir el espacio con otros niños que no conocían.

Con la ayuda de los juegos durante las sesiones y la incorporación de la enseñanza y el dialogo correcto sobre los valores que tiene la convivencia en cualquier actividad social, poco a poco a lo largo de las sesiones los estudiantes fueron adoptando actitudes positivas con respecto al comportamiento y convivencia con los demás. Atendiendo correctamente a las indicaciones dadas por el encargado de la actividad, ahora se podía notar el comportamiento positivo y entusiasmado por las diferentes sesiones de actividad física, los asistentes en cada sesión llegaban con una expectativa alta de emoción por la actividad del día, lo cual empezaba a generar un ambiente de amistad desde un principio a final en cada sesión ahora sin importar que no se conociera a los niños que llegaban nuevos a la biblioteca. Las actitudes agresivas que en un principio llegaban a extremos de golpes entre los diferentes niños se habían ido, ya no se evidenciaba mas un entorno de gritos y desinterés en las sesiones en donde las principales ideas eran escapar e ir afuera, y se pudo cambiar por la emoción de poder asistir a una sesión nueva cada semana entre los chicos.

La actividad de cartografía social se repitió el último día de intervención con la población infantil para poder ver si hubo alguna diferencia en la forma de convivir al final con respecto a la primera semana de intervención. Los dibujos realizados en esta segunda

actividad de cartografía social reflejaban sentimientos de felicidad, donde los diferentes niños plasmaron situaciones que se volvieron sus favoritas con respecto a las sesiones de actividad física, las actividades de bolos y quemados al parecer se volvieron de su preferencia. Al momento de visualizar la diferencia con respecto a las situaciones que vivían en su casa, también cambiaron esas perspectivas e ideas de aburrimiento y malos tratos con la familia, y se pudo evidenciar el cambio por imágenes alegres que según las palabras de los asistentes a las diferentes sesiones a lo largo de los meses, habían mejorado al momento de llegar a sus casas y poder contar las diferentes experiencias que habían vivido en la biblioteca durante el día.

El grupo de madres comunitarias asistió de forma regular a las sesiones manteniendo un grupo de mínimo 10 personas las dos horas de intervención, siendo un grupo nuevo las madres manifestaban que su relación y acercamiento antes del programa de actividad física solo era el de encontrarse por casualidad en la biblioteca al recoger a sus hijos sin cruzar mayor palabra el uno con el otro. Al momento de iniciar las intervenciones se podía evidenciar ese miedo a ser visto haciendo una nueva actividad, y el como talvez ese sentimiento de vergüenza no les permitía soltarse del todo para poder disfrutar de la sesión como ellas querían. Por medio de las sesiones de rumba encontraron una actividad en la que ellas podían compartir por fuera de las casas y al mismo tiempo se pudo ver como poco a poco esa convivencia que se tenia en el grupo fue mejorando y esa cohibición a ser visto bailando fue desapareciendo, logrando que al final de las sesiones todas las madres pudieran disfrutar totalmente de las diferentes sesiones y ritmos que se les tenia preparadas por la universidad.

8 Conclusiones.

Se decidió realizar este programa de actividad física y recreación con el objetivo de llevar una nueva propuesta a la población asistente del nido del gufo. La actividad física

debe jugar un papel importante en las vidas de los niños y aun mas en el adulto mayor, realizándola de manera regular y sistematizada. Por medio de estas actividades las poblaciones pueden encontrar beneficios que mejoran la calidad de vida en términos de salud física y psicológica. Esta práctica de actividad física en edades tempranas les brinda ese espacio necesario para poder disfrutar y a su vez poder mejorar sus capacidades simultáneamente.

Este programa busca motivar tanto a los niños como madres cabezas de hogar a realizar algún tipo de actividad física de su preferencia y poder enseñarles todos los cambios positivos que esta presenta en sus vidas. La constancia y la disposición voluntaria que deben tener los niños y adultos hacia las actividades que se les ofrece y poder promocionar a mas de ellos este fácil acceso que se les da por parte de las entidades implicadas para que ellos puedan descubrir nuevas actividades que les puedan llevar la actividad física estructurada. Las actividades y juegos para los niños, y las clases de baile y rumba para las madres fueron la herramienta perfecta para poder generar ese cambio en la convivencia dentro y fuera de la biblioteca.

Según los resultados encontrados se puede concluir que la actividad física aplicada con medios de recreación puede tener una mejora en su convivencia y sus capacidades físicas. Haciendo parte del centro de proyección social de suba, la biblioteca el nido del gufo, junto con las entidades implicada como la alcaldía local de suba y la Universidad Uni minuto, brindaron su asistencia y disposición para que las personas asistentes al programa de actividad física se divirtieran y pudiéramos generar esa colaboración a las sesiones, y asistencia al espacio para realizar las actividades y poder continuar este programa dentro de la biblioteca por parte de la universidad Santo Tomas que lleva años en el proceso de brindar espacios de diversión y actividad física a los niños de la localidad de Suba Lisboa.

Se pudo evidenciar que este grupo de niños y madres comunitarias, que, si bien en todo momento fue fluctuante y no es posible trabajar con un grupo estandarizado, son grupos muy activos y disciplinados, que con el correcto guiamiento y enseñanzas en cada una de las sesiones fueron clave para el desarrollo de este proyecto y pudieran realizar ese afianzamiento y gusto por la actividad física y la recreación. Son personas que han pasado por situaciones de migración duras, por lo cual la convivencia y adaptación ha sido su mayor reto, afrontar actividades nuevas con personas que posiblemente no fueron de su agrado en un comienzo, se torno todo en un ambiente de diversión constante. Resalto el trabajo de un niño de 5 años, sin habilidades coordinativas o de lecto escritura muy avanzadas, que siempre es el primero en llegar a buscar al profe para un tiempo de diversión que, según él, no puede tener en su hogar. También la dedicación del grupo de madres al confiar 1 vez a la semana por 2 horas, siendo completamente puntuales y alegres en cada una de las sesiones, pudiendo dedicar tiempo dentro de sus agendas y responsabilidades de trabajo y hogar para poder asistir. Este es solo una pequeña fracción de lo que la actividad física puede hacer en las personas, hay una forma de llegar a cada población y poder generar interés por un mejor estilo de vida, la actividad física siempre tendrá ese poder de juntar a las personas y sin que se den cuenta adoptar costumbres saludables que seguramente pueden adoptar por el resto de sus vidas, solo hace falta el profesional adecuado.

9 Referencias.

Banz, C. (2008). Convivencia escolar.

Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista española de salud pública*, 85(4), 325-328.

- Fernández-Henarejos, A. C. T., & PRADOS, M. Á. H. (2011). Luces y sombras de la convivencia familiar. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 541-552.
- Martínez-Vizcaíno, V., & Sánchez-López, M. (2008). Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes. *Revista española de cardiología*, 61(2), 108-111.
- Ley 181 de enero 18 de 1995. Constitución política de Colombia. Const. Art 31
- Meneses Montero, M., & Monge Alvarado, M. (1999). Actividad física y recreación. *Revista costarricense de salud pública*, 8(15), 16-24.
- OMS. (s.f de s.f de 2020). *OMS & OPS - Actividad Física*. Obtenido de OMS & OPS - Actividad Física: <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2).
- Romagnoli C ,Morales Francisca.Crecimiento, maduración, desarrollo y fase sensible de las capacidades físicas en el béisbol menor.<https://efdeportes.com/efd177/fases-sensibles-de-las-capacidades-fisicas-en-el-beisbol.htm>
- Romero, T. (2009). Hacia una definición de Sedentarismo. *Revista chilena de cardiología*, 28(4), 409-413.

