

Shanon Stefanny Moreno Vargas

Universidad Santo Tomás de Aquino Facultad de Cultura Física, Deporte y
Recreación

Opción de grado: Proyecto aplicado a la Pasantía Social

Aclaraciones

Línea de investigación: Innovaciones en estudios sociales del deporte y la salud.

Grupo de investigación: Cuerpo, Sujeto y Educación

Resumen:

En Colombia específicamente Bogotá DC, muchas familias se encuentran en situaciones difíciles. Naciones Unidas, Ciudad bolívar presenta una alta población de niños y jóvenes. Por tanto con este proyecto se quiere brindar un espacio deportivo en donde aprovechen su tiempo para aprender acerca del fútbol sala.

Se pretende trabajar con niños y niñas en edades de 6 a 15 años implementando el deporte de fútbol sala, allí van a conocer acerca del deporte como lo es las reglas, aspectos técnicos mientras es practicado, por lo que se van a trabajar varias sesiones donde nos permita dejar conocimientos y habilidades significativas para que a futuro si ellos quieren continuar tenga una base del deporte. Al final también se pretende realizar un mini torneo con los equipos del centro de proyección social ubicados en otras sedes para poner a prueba lo aprendido.

Palabras clave: Fútbol sala, Jóvenes, Ciudad Bolívar

Abstract:

In Colombia, specifically Bogotá DC, many families find themselves in difficult situations. United Nations, Ciudad Bolívar has a high population of children and young people. Therefore, with this project we want to provide a sports space where they take advantage of their time to learn about futsal.

It is intended to work with boys and girls between the ages of 6 and 15, implementing the sport of futsal, there they will learn about the sport such as the rules, technical and tactical aspects while it is practiced, for which they will work several sessions where it allows us to leave significant knowledge and skills so that in the future, if they want to continue, they have a base of the sport. At the end, it is also intended to hold a mini tournament with the teams of the social projection center located in other venues to put what they have learned to the test.

Keywords: Futsal, Youth, Ciudad Bolívar

Introducción:

La localidad de Ciudad Bolívar es una de las comunidades que se encuentran en situación de vulnerabilidad, por lo que están expuestas constantemente a falta de empleo, educación, salud, espacios de esparcimiento, oportunidades que quizás otros lugares de Bogotá si tengan. Muchas de las personas que viven en ciudad bolívar según la Alcaldía Mayor de Bogotá es una localidad donde se concentran mayoritariamente los desplazados, es decir, que son familias que han presentado múltiples eventos que amenazan su integridad física y mental. (Mosquera, Lozano, Moreno Gutiérrez, Robayo, Sanguino, 2010).

Debido a lo anterior, existen diferentes asociaciones, instituciones públicas y privadas que ayudan a las localidades que se encuentran en dichas situaciones a brindar una mejor calidad de vida. En este caso se encuentran el Centro de Proyección Social, donde es un espacio el cual los estudiantes de diferentes programas académicos de la universidad Santo Tomás, participan en proyectos de impacto para el desarrollo de cinco localidades de la capital.

Una de las estrategias del CDPS de la Universidad Santo Tomás es el espacio de opción de grado en donde se realizan las pasantías, es decir, donde

los estudiantes como voluntarios van a desarrollar prácticas poniendo en marcha lo aprendido durante la carrera, beneficiando a la población correspondiente.

Por lo tanto la facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación contribuye al desarrollo disponiendo a estudiantes en las cinco localidades aportando a solución de espacios recreo-deportivos. Para este caso, se intervendrá el CDPS de Ciudad Bolívar en el barrio Naciones Unidas, interactuando con la comunidad de niños y jóvenes.

Planteamiento del problema

Ciudad Bolívar es una localidad en donde contribuye uno de los más grandes cinturones de pobreza del país, aparte la mayoría de la población que habita en esta localidad son personas que llegaron escapando de la violencia política y social en medio de distintas luchas pertinentes y dificultades económicas.

Por otro lado el asesinato de jóvenes es una de las marcas más fuertes con las que se enfrentan las subjetividades juveniles en la localidad desde finales de los años 80, debido al enfrentamiento de grupos delincuentes. Como consecuencia de este ambiente de permanente sospecha, miles de estudiantes y jóvenes trabajadores que viven en la localidad se ven afectados no sólo por la discriminación que genera su procedencia en otros de los circuitos de la ciudad, sino además por la inseguridad que cotidianamente los pone en estado de indefensión como potenciales víctimas en su entorno barrial. (Herrera, & Chaustre, 2012).

Por lo que ser joven en esa localidad y en los barrios que lo rodean resulta complicado y las posibilidades de que puedan construir proyectos de vida digna son restringidas y los espacios, tiempo y sueños se ven implicados con la situación

económica, la desconfianza de los adultos y los órdenes sociales paralelos. (Herrera, Chaustre, 2012).

Por lo tanto el espacio deportivo en este sector se ve reducido, son muy pocos los niños y jóvenes que tienen la oportunidad de hacer parte de una escuela deportiva para aportar a su calidad de vida y aprovechamiento del tiempo libre, por tanto mantienen la mayoría del tiempo solos ya que los papás salen a trabajar temprano y llegan tarde, algunos no tienen la oportunidad de estudiar, otros están constantemente en violencia, y todo esto hace que estén expuestos a ser consumidores, pertenecer a pandillas entre otras situaciones.

Justificación

Al implementar el deporte en los niños y jóvenes ayuda a su formación integral, es decir, al desarrollo físico (salud, prevención de enfermedades, forma física), las psicológicas (calidad de vida, autoestima, personalidad) y las sociales (la relación con los demás y salir de la cotidianidad en la que generalmente viven).

Actualmente, al deporte se le reconoce su capacidad como elemento integrador de colectivos inmigrantes (Heinemann; Medina, 2002, como se citó en Gutiérrez, 2004), medio para enseñar responsabilidad a jóvenes en riesgo (Hellison, 1995, como se citó en Gutiérrez, 2004), herramienta para la prevención y tratamiento de las drogodependencias (Martínez, 1999), mecanismo favorecedor de la reinserción en las instituciones penitenciarias (Negro, 1995, como se citó en Gutiérrez, 2004), útil en la recuperación social de los barrios marginales (Balibrea, Santos y Lerma, 2002), y activación de diversas funciones en las personas con discapacidad (Goldberg, 1995 como se citó en Gutiérrez, 2004). Por tanto el deporte se está incorporando cada vez

más en la sociedad como ocio para ayudar en la salud física y psicológica del individuo, también es utilizado como objeto de intercambio social y eje económico.

Por otro lado, para los jóvenes de esta comunidad las prácticas deportivas resultan ser un espacio importante para promover el esparcimiento, la educación, aprendizajes, la interacción humana y llevar un estilo de vida saludable.

Al instaurar este tipo de programas permite que los jóvenes utilicen su tiempo libre para enriquecer, evitando que este en factores de riesgo psicológicos (ansiedad, depresión, etc.), a la exposición de entornos violentos o peligrosos, a la falta de comunicación social y demás.

De esta manera nace la idea de crear programas para promover una convivencia sana, trabajo en equipo, liderazgo y adquisición de destrezas motrices y cognitivas, con el fin de aportar en su salud en general.

Objetivo General

Promover la sana convivencia, trabajo en equipo, liderazgo en jóvenes de Ciudad Bolívar, Naciones Unidas, a través del deporte de fútbol sala

Objetivos específicos

- Desarrollar trabajos de iniciación al deporte de fútbol sala
- Mejorar la capacidad física básica
- Implementar actividades recreo-deportivas donde se tenga en cuenta la sana convivencia trabajo en equipo y liderazgo

Marco Conceptual

El deporte es considerado un derecho que tienen todas las personas con diversidad funcional, de participación e igualdad, con accesibilidad a cualquier espacio

cultural y deportivo, permitiendo la inclusión en actividades lúdicas y recreativas generales, que le permite a la persona ser parte de la sociedad como cualquier ciudadano y así favorecer el mejoramiento de la calidad de vida y bienestar colectivo (Alonso; Bernal; Martínez;& Romero, 2020 como se citó en Rincón, Santana, Wilches, 2011). El deporte es importante para todas las etapas de desarrollo, desde la niñez hasta la vejez. Encontrarse en una perfecta forma física desde temprana edad provee una mejor calidad y mayor duración de la vida

El deporte participa en la formación del carácter del joven, es decir, que permite que le dé importancia a la disciplina, a considerar el trabajo en equipo, socializar, respetar y aceptar las diferencias de los demás y tener iniciativa, entre otras. También están los beneficios psicológicos donde disminuye la ansiedad, estrés, depresión, liberación de tensión y preocupaciones y demás. En cuanto al aspecto físico fortalece huesos y músculos, adecuada maduración del sistema músculo-esquelético, evita la obesidad, etc.

El Fútbol sala, es uno de los deportes de colaboración-oposición más famosos en el mundo. El equipo está compuesto por cinco personas, entre ellas un portero. El objetivo final, es introducir el balón más veces que el equipo contrario en la zona de marca contraria, ajustándose a las reglas del juego y dentro de dos tiempos cada uno de 20 minutos.

Metodología

En el marco de la opción de grado de la pasantía social 2022-1, se realizó un programa de intervención con once jóvenes de Ciudad Bolívar, Naciones Unidas. Se utilizó instrumentos, como los test, para medir las puntuaciones sobre diferentes parámetros

En cuanto a los procedimientos llevados a cabo para la realización del programa, se abrió la convocatoria para invitar los jóvenes de la comunidad a participar a través de voz a voz y a través de un listado que se diligenció en el comedor comunitario de Ciudad Bolívar, Tesoro

Luego se diligenciaron los aspectos de formalidad, en donde está el consentimiento de cuidado mutuo, asentimiento informado y exención de responsabilidad

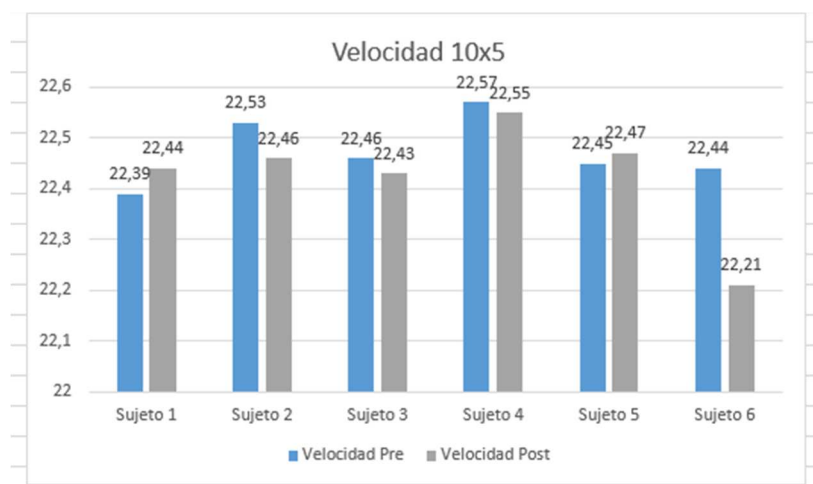
Los test que se escogieron para la evaluación de condición física son: Test de Sit and Reach , flexión de brazos, test de fuerza abdominal por un minuto y velocidad 10x5

Todas las sesiones giraron en torno al proceso de iniciación y fundamentación deportiva en el deporte de fútbol sala acompañado de distintas actividades en relación al liderazgo y trabajo en equipo. Cada una de estas sesiones se realizó lunes y miércoles de 2:00pm a 4:00pm.

Resultados

En el marco de la Opción de grado de Pasantía Social periodo 2022-1, el programa de intervención con la población de Jóvenes contó con la participación máxima de 15 , en su mayoría hombres. Este programa, contó con un espacio de intervención de 4 meses, en los cuales, se realizaron dos tomas de datos. En esos espacios, asistieron 6 jóvenes, con una edad media de 14,1, con los cuales se resaltan los siguientes resultados.

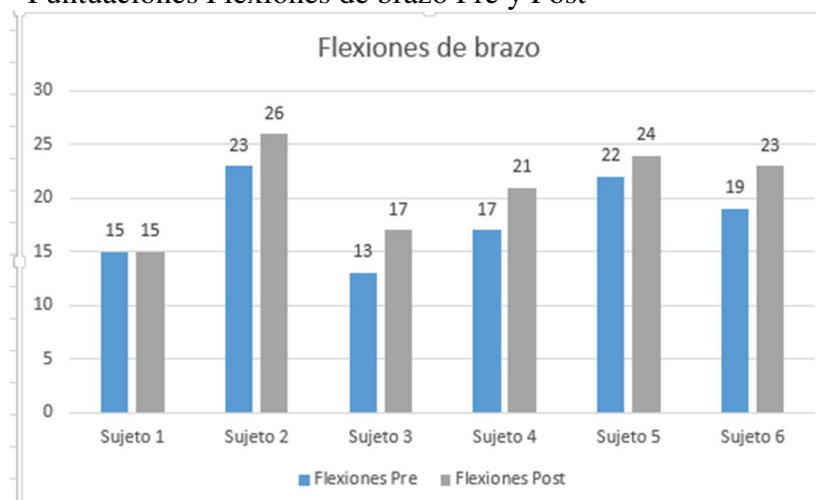
Gráfica 1.
Puntuaciones Velocidad 10x5mts pre y Post



En la gráfica 1, se reportaron los resultados Pre y Post de la prueba de velocidad 10x5 mts, Se puede evidenciar que un poco más de la mitad de los sujetos que participó del test de velocidad presenta unos mejores resultados en el test. El tiempo más alto fue 22,57 s de y el menor de 22,21s.

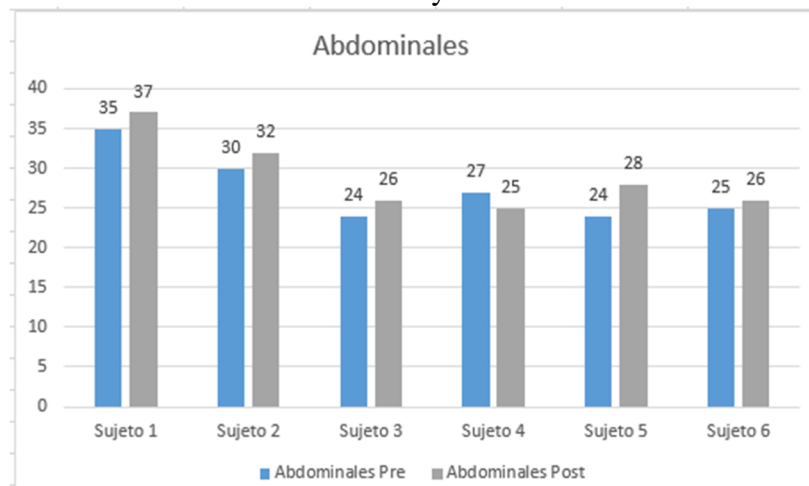
Gráfica 2.

Puntuaciones Flexiones de brazo Pre y Post



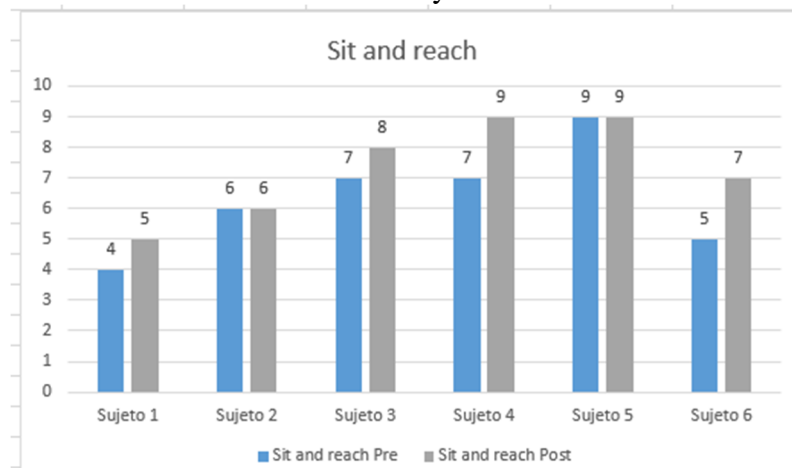
En la gráfica 2, se reportaron los resultado de Pre y Post del test de flexiones de brazo, en donde se observa una mejora sobre las puntuaciones antes y después de participar de las sesiones programadas en los meses en jóvenes de ciudad bolívar, expresado en el aumento de repeticiones de la prueba, la reducción más notoria es de 4 repeticiones, la menor de 0.

Gráfica 3.
Puntuaciones Abdominales Pre y Post



En la gráfica 3, se reportaron los resultado de Pre y Post del test Abdominales crunch x 1 minuto, en donde se observa una mejora sobre las puntuaciones antes y después de participar de las sesiones programadas en los meses en jóvenes de ciudad bolívar, expresado en el aumento de repeticiones de la prueba, la reducción más notoria es de 4 repeticiones, la menor de 1.

Gráfica 4.
Puntuaciones Sit and Reach Pre y Post



En la gráfica 4, se reportaron los resultado de Pre y Post del test Sit and Reach , en donde se observa una mejora sobre las puntuaciones antes y después de participar de las sesiones programadas en los meses en jóvenes de ciudad bolívar, expresado en el

aumento de centímetros de la prueba, la reducción más notoria es de 2 centímetros, la menor fue de 1 centímetro

Por otro lado, es muy común que en varios estudios vean el comportamiento de las capacidades físicas en los jóvenes, en donde en gran parte hay una mejora de las condiciones físicas (resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad). Por lo que en este proyecto se evidencia que también cumple con las mejoras de las mismas.

Para finalizar, al realizar la recopilación de los comentarios y apreciaciones de los jóvenes, se evidencia mejora en la práctica tras las sesiones tomadas, además de disfrutar y aprovechar el de una mejor manera el uso del tiempo libre. Dentro de las apreciaciones también se evidenció un mejor trabajo en equipo, compañerismo y la capacidad de tomar la iniciativa.

Conclusiones

El trabajo logrado en Ciudad Bolívar, Naciones Unidas ayudó al aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes, a la interacción social, aportar en su salud en general y la apropiación de la práctica deportiva de fútbol sala.

Para la población de jóvenes, este programa de intervención basado en el diseño de prácticas enfocadas en el deporte de fútbol sala y demás actividades ha permitido una mejora sobre la condición física condicional como lo es la fuerza, velocidad, flexibilidad, resistencia que normalmente no la trabajaban. También permite conocer acerca de los conocimientos básicos del deporte dándoles así la oportunidad de enriquecer sus conocimientos y seguir su formación si lo desean.

Aportes y recomendaciones

Se recomienda a las demás universidades acercarse a realizar diferentes proyectos con la comunidad que representa ciudad bolívar no solo en jóvenes sino con otras poblaciones. Al próximo estudiante de la universidad Santo Tomás que implemente diferentes deportes alternativos en los niños para así desarrollar distintas capacidades.

Referencias

- Alonso, J. M. R., Bernal, C. B., Martínez, J. M. G., Escolar, P. M., Romero, M. G. (2020). Importancia De La Práctica Deportiva En Edad Escolar: Validación Cuestionario Cudaeem. *Brazilian Journal of Development*, 6(4), 21598-21615. Recuperado de: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/9279>
- Gutiérrez Sanmartín, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de educación*. Recuperado de: <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/67978>
- Herrera, M. C., & Chaustre, A. (2012). Violencia urbana, memoria y derecho a la ciudad: experiencias juveniles en Ciudad Bolívar. *Pro-posições*, 23(1), 65-84. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1900-23862010000200008
- Sinisterra Mosquera, M., Figueroa Lozano, F. S., Moreno Gutiérrez, V. F., Robayo, M. F., Sanguino Leal, J. F. (2010). Prevalencia del trastorno de estrés postraumático en población en situación de desplazamiento en la localidad de Ciudad Bolívar Bogotá, Colombia 2007. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 4(2), 83-97. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1900-23862010000200008

Anexos

Imagen 1.



Fuente: elaboración propia