

Actividad física y artes marciales como medio para el fortalecimiento de valores y aprovechamiento del tiempo libre

Estudiante:

Vanessa Sierra Cely

Opción de grado:

Pasantía social

Asesora:

Carmen Victoria Forero Cárdenas

DIVISIÓN CIENCIAS DE LA SALUD

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

Bogotá, mayo del 2019

Resumen

El objetivo de este proyecto es aportar desde la actividad física y las artes marciales al fortalecimiento de valores y aprovechamiento del tiempo libre para realizar un impacto en la convivencia de la comunidad del barrio Juan XXIII y en la salud y bienestar de los participantes de estas actividades. Para esto se plantearon diversos ejercicios basados en las artes marciales y en la recreación para generar el impacto deseado. Se intervinieron 64 personas de todas las edades. Se evidencia que las actividades si son bien encaminadas logran la formación de valores y la adherencia a la actividad física mejorando las actividades hechas en el tiempo libre

Abstract

The objective of this project is to contribute from the physical activity and the martial arts to the strengthening of values and use of the free time to make an impact on the coexistence of the community of the Barrio Juan XXIII and on the health and well-being of the participants of these activities, for this we raised various exercises based on martial arts and recreation to generate the desired impact. 64 people of all ages intervened. It is evident that the activities if they are well directed achieve the formation of values and adherence to physical activity by improving activities done in free time

Palabras clave: Tiempo libre, actividad física, salud, valores, convivencia, artes marciales

Introducción

El presente documento, recoge el trabajo realizado en el marco de la opción de grado Pasantía Social, llevado a cabo en el Centro de Proyección Social de Chapinero, el cual hace parte de la Unidad de Proyección social de la Universidad Santo Tomás. Este proceso se enfocó a la formación de valores y buen manejo del tiempo libre, mediante la práctica de actividad física y el deporte.

El trabajo se aplicó en el barrio Juan XXIII, sector Chapinero alto, con diferentes poblaciones siendo, niños de 1 a 3 años donde se realizaron trabajos de psicomotricidad y desarrollo motor, niños de 4 a 12 años donde se hizo la aplicación de artes marciales y recreación para el aprovechamiento del tiempo libre y fortalecimiento de valores, mujeres embarazadas donde se realizó rutinas aeróbicas de bajo impacto, flexibilidad y fuerza para la salud y por último se trabajó con mujeres adultas con condiciones de salud especiales donde se aplicó danzas y artes marciales para la resignificación corporal, aprovechamiento del tiempo libre .

Teniendo en cuenta que en la actualidad la formación en valores se ha visto en detrimento por diferentes aspectos que han ido afectando la sociedad, como por ejemplo el hecho de que los padres ya no se encuentren en casa y dejen la crianza de su hijo a manos de otras personas; que los mayores se han vuelto mucho más permisivos en cuanto a la educación de los niños olvidando para ellos el enseñarles con amor y con disciplina, haciendo que los niños ya no tengan una moral bien desarrollada y encaminada a buscar el bien sino a buscar salir adelante sin contar el daño que pueden hacer.

Debido a esto, todos los valores que eran básicos en la sociedad como el respeto, la responsabilidad, etc., se han ido perdiendo, para ser reemplazados por una cultura de competencia y por buscar siempre ser el mejor sin importar la otra persona.

Unido a esto los hábitos de vida actuales hacen que el tiempo libre sea un espacio donde las personas realizan actividades que poco le contribuyen a su salud y bienestar, donde empiezan a reinar las nuevas tecnologías, el estilo de vida sedentario o en el caso de los niños buscar actividades que poco los benefician a ellos.

El impacto de este proyecto se logró evidenciar en el cambio actitudinal de las personas que participaron activamente en este, porque empezaron a manejar sus tiempos de mejor manera, cambiando diferentes hábitos sedentarios por rutinas más activas físicamente durante su día; además de incentivar en todas las poblaciones valores como el respeto, la responsabilidad y aumento del autoestima en los participantes.

Planteamiento del problema

Según la ficha local de Chapinero (2016) una de las problemáticas identificadas es el poco desarrollo de programas recreo deportivos en el sector, pues solo posee un 1,4% de empresas con temáticas culturales y deportivas estando por debajo del promedio de Bogotá (1,9%), y en cuanto a prácticas deportivas se cuenta solo con un 32%, estando por debajo del promedio de Bogotá (34%). De igual manera, las prácticas artísticas han ido decreciendo, mientras que en el año 2011 se llegaba a un 22%, en el año 2015 solo se llegaba a un 17% de personas en este tipo de prácticas, esto se ve reflejado en la salud y el bienestar de los habitantes de este sector pues en su tiempo libre prefieren ir a realizar otras actividades de tipo sedentario como mirar televisión o ingerir alcohol.

Ahora bien, según Díaz, Muñoz y Sierra en el 2012 identificaron que uno de los factores de riesgo comportamental que aumenta el riesgo cardiovascular es la inactividad física con un 56%; esta inactividad física se traduce en sedentarismo que trae consecuencias tanto físicas como mentales, siendo el principal factor para la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, que en datos epidemiológicos en el 2001 fue el causante del 60% de las muertes anuales y el 47% de la carga de morbilidad (Alfonso, Vidarte, Vélez y Sandoval - 2013); en el caso de las mujeres embarazadas el sedentarismo y el reposo sin motivo medico aumenta el riesgo de sufrir diabetes gestacional, preclamsia y aumento de las lumbalgias presentadas en estas. (Mata, Chulvi, Roiga, Heredia, Isidro, Benítez y Guillén 2013). El sedentarismo en niños y adolescentes trae por consecuencia un aumento significativo de peso y en algunos casos llevando a la obesidad esto se ve relacionado con las horas frente a la pantalla pues los niños con sobrepeso tienen un 29% más de tiempo frente a una pantalla que los niños sin sobrepeso, según Palou, Vidal, Ponseti, Catallops y Borrás en el 2012 cuanto más sube el peso más se disminuye la calidad de vida relacionada a la salud en los niños pues hay un aumento en síntomas en depresivos y se puede producir un síndrome metabólico que trae como consecuencia una hipertrofia concéntrica del ventrículo izquierdo del miocardio siendo en niños con normo peso de 5,21cm y en niños con síndrome metabólico de 5,38cm, un aumento del diámetro auricular izquierdo de 48mm a comparación de niños sin síndrome metabólico y aumento del gasto cardiaco (Rosende, Pellegrini e Iglesias 2013). Teniendo en cuenta lo anterior, es preciso incentivar el buen uso del tiempo libre por medio de actividades recreo deportivas que permitan crear un hábito diferente al sedentarismo en la población de Chapinero.

También en la ficha local de Chapinero (2016) se encontró que de las 22 localidades de Bogotá, la de Chapinero es medianamente segura pues ocupa el puesto 12 en consumo de narcóticos, el 14 en hurtos, el 15 en riñas y el 16 en homicidios, sin embargo estos datos han ido en aumento debido a la pérdida de valores por falta de disciplina en la educación de

los más jóvenes generando un detrimento en la formación de valores y por el mal uso del tiempo libre en la comunidad en general.

Objetivo general

Aportar desde la actividad física y las artes marciales al fortalecimiento de valores y aprovechamiento del tiempo libre.

Objetivos específicos

Realizar actividades orientadas a la salud por medio de ejercicios físicos y las artes marciales en adultos mayores y mujeres embarazadas del barrio Juan XXIII

Fomentar el ejercicio como un método de aprovechamiento del tiempo libre en los niños y jóvenes del barrio Juan XXIII.

Ejecutar programas de artes marciales enfocados en el fortalecimiento de valores y aumento del autoestima en participantes de la Casa de Igualdad de Oportunidades(mujeres de todas las edades, algunas con enfermedades crónicas)

Justificación

En la actualidad el manejo del tiempo libre y la falta de formación en valores han ido deteriorando la convivencia en la comunidad y la salud y bienestar de los individuos que participan en esta, pues se ha vuelto habitual malgastar el tiempo libre en dispositivos electrónicos creando unos hábitos totalmente sedentarios o en otro tipo de actividades como el consumo de alcohol o sustancias psicoactivas.

El Plan Nacional de salud 2012-2021 plantea diferentes estrategias para combatir el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad. Uno de los ítems presentados es la vida saludable, donde prioriza la implementación de estrategias para reducir las enfermedades crónicas no transmisibles por medio de promoción de la salud y el control de estas. Uno de los objetivos es reducir la obesidad abdominal por debajo de 39,8% en hombres y un 62% en mujeres, utilizando como método la buena alimentación y la práctica regular de actividad

física siendo uno de los objetivos aumentar la actividad física en un 33,8% y en un 5,6% respectivamente.

Según Lopera en el 2015, el buen uso del tiempo libre trae bienestar y salud a las personas mientras el mal uso del tiempo libre se traduce en inactividad física, aumento del consumo de alcohol, mayor estrés y problemas de salud a largo plazo, esto demuestra que el aumento del tiempo libre no significa mayor bienestar.

Ahora bien, como lo menciona Molina (2012) en la sociedad actual hay una pérdida de valores pues se ve la doble moral, la deshonestidad, la creciente irresponsabilidad, de aquí surge la necesidad de realizar una formación y fortalecimiento en valores.

Este proyecto se enfoca en mejorar el aprovechamiento del tiempo libre y el fortalecimiento de valores por diferentes técnicas de recreación y actividad física basadas principalmente en los movimientos y ejercicios de las artes marciales para producir una sensibilización en una de las localidades de Bogotá D.C, Chapinero.

Marco conceptual

El tiempo libre según Carmona (2015) es un ámbito temporal en el que no existen obligaciones y se pueden realizar actividades de cualquier tipo, este ha sido reconocido por la ONU (2005) como un factor importante para el buen desarrollo y el bienestar de la sociedad, ya que en este espacio se pueden realizar actividades individuales o en comunidad de tipo cultural, artístico y recreo deportivo que ayudan a la inclusión social y a la salud de la mente y el cuerpo de cada individuo.

Si el tiempo libre se aprovecha de la mejor manera, incluyendo la actividad física, como explica Carmona (2015), lleva a mejorar la calidad de vida, disminución del estrés y al desarrollo mental y físico saludable (p. 17). En cambio, si este tiempo libre se utiliza para hacer actividades que no benefician el bienestar físico y mental como es el uso excesivo de tecnologías, el consumo excesivo de alcohol o de sustancias psicoactivas, pueden afectar la salud de las personas.

Ahora bien, la actividad física según la OMS (2017) es cualquier movimiento corporal voluntario producido por los músculos esqueléticos que aumente el gasto metabólico por encima del gasto basal; los beneficios de realizar actividad física según Varela, Duarte, Salazar, Lema y Tamayo en el 2011 impactan a nivel físico previniendo enfermedades crónicas no transmisibles como lo son las enfermedades cardiovasculares, dislipidemias, hipertensión arterial, cáncer de colon, obesidad y sobrepeso, y a nivel emocional pues ayudan a disminuir el insomnio, la depresión, ansiedad, estrés entre otros, gracias al

aumento del gasto calórico y su producción de hormonas que mejoran el estado de ánimo y benefician al metabolismo. También según Gómez, Duperly, Lucumi, Gámez y Venegas encontraron que el ejercicio físico mejora la capacidad cognitiva del practicante y ayuda a la modulación de emociones.

En cuanto a la actividad física en el embarazo se encontró que reduce el dolor en el parto, evita el aumento excesivo de grasa corporal y disminuye las modificaciones fisiológicas que el embarazo causa en la mujer, como las molestias digestivas, la hipertensión arterial, la diabetes gestacional etc.(Miranda y Navío 2013);el parto al ser un esfuerzo físico se demostró que el hacer actividad física ayuda a controlar respiración, aguantar dolor y soportar la exigencia física que tiene este, esto se debe mayormente a la concentración de opiáceos naturales en el cuerpo.(Aguilar et al. 2014).

En niños y adolescentes la actividad física mejora la capacidad cardiovascular de ellos, evita el sobrepeso y obesidad infantil y en general mejora la condición física de estos; además el tomar este hábito de realizar ejercicio físico desde edades tempranas genera una adherencia muchísimo mas alta evitando que dejen esta práctica cuando crecen.(Martínez y Sánchez 2008)

En el bienestar de los individuos no solo influye la creación de buenos hábitos y el manejo del tiempo libre sino también el fortalecimiento de los valores que como indica la UNESCO en la “Declaración mundial sobre la Educación superior en el siglo XXI” la sociedad tiene una crisis en valores y además de ahondar en ámbitos económicos debe también darle importancia a la moralidad, al incluir el ámbito moral en la enseñanza de los niños, jóvenes e incluso de la población adulta puede ayudar a mejorar la convivencia, como lo plantea Vidal y Araña en el 2014 la creación de la personalidad tiene una serie de aspectos complejos que combina lo emocional con lo cognitivo, que se puede fortalecer con los procesos de enseñanza en las diferentes etapas de vida.

Al desarrollar una personalidad regida por la ética y la moral se puede empezar a vivir en comunidad y como dice Hodelin y Fuentes en el 2014 los valores son la base para estar en sociedad y relacionarnos con otros individuos; la formación y fortalecimiento de estos permite regular la conducta para el bienestar colectivo y una convivencia armoniosa.

Teniendo en cuenta lo anterior, las artes marciales que son conocidas como métodos de combate o de defensa personal suelen incluir aspectos físicos, tácticos y filosóficos (Tadesse, 2016), siendo un conjunto de movimientos que buscan unir la mente con el cuerpo tanto así que según Severino en el 2016 son prácticas que buscan el reencuentro con uno mismo basándose en la filosofía del Ying-Yang o la lucha de los opuestos, que al entenderla hasta cierto punto el artista marcial o practicante llega a un equilibrio interno que se manifiesta como bienestar y tranquilidad.

Debido a este contenido filosófico que poseen las artes marciales al incluirlas en los programas de enseñanza-aprendizaje y en programas recreo deportivos se puede ver reflejado una mejora de la responsabilidad y una disminución de actitudes violentas (Fernández y Menéndez 2017), además de crear un sentido de pertenencia y responsabilidad social lo cual ayuda al fortalecimiento de valores en todas las edades, pues estas prácticas son aplicables en todas las etapas de desarrollo y al enseñarse desde su área tradicional y no deportiva - competitiva se tocan los temas de disciplina y armonía que ayudan al desarrollo de la moral y ética en los practicantes de estas.

Metodología

El programa se dividió en tres etapas distribuidas de la siguiente manera

1. **Etapa 1:** Se realizó un primer contacto con las diferentes poblaciones, para identificar desde sus inquietudes y necesidades, cuáles podrían ser las acciones y actividades a desarrollar, a partir de lo cual se planifican las sesiones clases
2. **Etapa 2:** En esta etapa se ejecutaron las diferentes sesiones propuestas para el manejo del tiempo libre y formación en valores
3. **Etapa 3:** Se recoge información mediante testimonios escritos, fotografías y valoración del trabajo realizado durante las sesiones propuestas, demostrando así el cumplimiento de objetivos

Se realizaron diferentes planes de acción dependiendo de cada población intervenida, cabe resaltar que en todas las poblaciones hubo una clase de diagnóstico donde se conocieron gustos, intereses y patologías que les impidiera hacer ciertos ejercicios, además de que en cada clase mientras se realizaba la parte práctica también se daba una sensibilización para que entendieran el porqué de cada actividad.

ICBF acompañamiento a madres gestantes y lactantes “Copitos de alegría”: la intervención se realizó durante media hora todos los jueves, se utilizó yoga y aeróbicos de bajo impacto adaptados a las mujeres participantes y dirigidos especialmente a la salud con ejercicios que redujeron el dolor que causaban los cambios físicos en el embarazo y post parto

Casa de Igualdad de Oportunidades para la mujer sede chapinero: la intervención fue realizada dos horas todos los martes y jueves, donde los martes se hacía un taller de salsa y bachata donde se buscaba la relajación y el esparcimiento de las mujeres participantes además de una activación cardiovascular, y los jueves se realizaba un taller de artes marciales donde se enfatizó en el fortalecimiento de valores y aceptación del cuerpo de

cada mujer, enseñando técnicas de defensa personal con música y ejercicios de relajación basados en el Thai-Chi y el yoga.

Iglesia Metodista: el trabajo en este lugar se realizó los días sábados cuatro horas por la mañana, se mezclaron diferentes actividades de tipo manual y cognitivo con recreación y actividad física; se separó el grupo en dos, los niños hasta 7 años a los cuales se les realizaron rondas y actividades de tipo recreativo enfocado en el fortalecimiento de valores y los chicos mayores de 8 años donde se aplicaron las artes marciales, fútbol y actividades recreativas para el buen manejo del tiempo libre y el fortalecimiento de valores

Jardines: la intervención se realizó todos los viernes una o dos horas donde se apoyaba un proceso de manualidades y lectura que llevaba la biblioteca de la Universidad Santo Tomás, los días que no asistían los ayudantes de biblioteca se realizaban lecturas o rondas infantiles con los niños de estos tres jardines

Resultados

Se logró un promedio de asistencia a los talleres de 64 personas que variaban de acuerdo a las actividades que se iban ejecutando día a día. Se distribuían de la siguiente manera:

Lugar	N. de participantes
Iglesia Metodista	15 niños
Casa de Igualdad de Oportunidades	7 mujeres
Jardines del ICBF	30 niños
ICBF “Copitos de alegría” madres gestantes y lactantes	10 personas

Cabe resaltar que en los talleres hechos a madres gestantes y lactantes no solo participaron las mujeres sino también los esposos y acompañantes de cada una.

En la casa de igualdad de oportunidades el 100% de las mujeres participantes en las actividades afirman que lograron darle una re significación a su cuerpo donde le dan mucho más valor a este como un conjunto de habilidades y herramientas que les ayudan en la vida diaria, también dijeron que se sentían más liberadas del estrés, recuperaron movilidad y rangos articulares que habían perdido a causa de diferentes enfermedades o el mismo sedentarismo; afirman que seguirán practicando ejercicio en sus tiempos libres. En los

talleres de danza las mujeres aumentaron su nivel de confianza, de expresión corporal y artística, su nivel de autoestima se elevó y permitió que realizaran actividades extra lo cual les ayudaba a mejorar su calidad de vida y sus relaciones familiares e interpersonales, permitiendo un mayor empoderamiento de su feminidad; su nivel de coordinación kinésico-auditiva aumento lo cual les daba una mayor estabilidad corporal a la hora de realizar movimientos artísticos.

En los talleres de artes marciales las mujeres de la casa de igualdad hicieron un reconocimiento a su cuerpo y a sus habilidades físicas y mentales generándoles confianza en sí mismas y control de sus emociones, sus gestos corporales aumentaron dándoles una mayor agilidad en sus movimientos, su gasto calórico aumento aproximadamente en un 50% siendo el promedio entre 1500 a 2000 kcal en una persona sedentaria, en ellas fue más o menos entre 2100 a 2700 kcal. La defensa personal fue un aliciente y una estrategia de adherencia que se utilizó enseñándoles cómo reaccionar ante ciertos ataques físicos.

En el ICBF “Copitos de alegría” las mujeres embarazadas y lactantes afirmaron que se sentían mucho más relajadas y con más ánimo después de la sesión de actividad física, apenas se terminó toda la intervención decían que querían continuar realizando ejercicio para sentirse mucho mejor con su cuerpo y aprovechar los espacios libres que tenían en sus horarios. En los talleres de yoga se realizaron estiramientos, ejercicios de fuerza y respiración, donde aprendieron a tener mayor consciencia de sus movimientos, afirmaron haber disminuido los niveles de estrés y los dolores típicos de su estado de embarazo como el dolor de espalda, dolor de cabeza y dolor de pies.

En las rutinas de los aeróbicos de bajo impacto era un rato de esparcimiento dirigido que reafirmaba las actividades echas en yoga, donde mejoro todo el performance de los participantes y que los esposos y acompañantes también estuvieron en estas actividades, su estado anímico subía demostrando mayor atención y alegría, en las mujeres lactantes mejoro el vínculo con sus bebés.

En cuanto al trabajo con la Iglesia Metodista, los papás de los chicos afirmaban que tenían un mejor comportamiento en el colegio y la casa, algunos de los mismos chicos decían sentirse mejor y controlaban un poco más las emociones a la hora de jugar o realizar actividades juntos. En los niños menores de 7 años había un mayor nivel de concentración y adherencia a las diferentes actividades físicas que se realizaban lo cual les permitió mejorar su competencia social aprendiendo a compartir con sus compañeros. En el grupo de niños mayores de 7 años las actividades enfocadas en las artes marciales, estaban más dirigidas hacia un mayor control de sus emociones, a reconocer las ventajas de cumplir las reglas y respetar a los demás.

Y por último el trabajo en jardines lo ideal fue promover la lectura y el desarrollo motor en los más pequeños, los profesores de estos jardines afirmaron que las actividades les apoyaron mucho al desarrollo de la creatividad y los fundamentos motrices de los niños.

En los diferentes centros donde se realizaron las actividades es claro que la actividad física en sus diferentes expresiones contribuyó positivamente ya que en ninguno de los sitios se presentó algún percance, por el contrario fue enriquecedor para cada uno de los participantes que estuvieron en los procesos realizados.

Conclusiones

Se implementó un programa de actividad física orientado al fortalecimiento de valores y aprovechamiento del tiempo libre en el barrio Juan XXIII utilizando como técnica principal las artes marciales y técnicas recreativas que produjeron un buen impacto en las poblaciones intervenidas; en cuanto al trabajo realizado con mujeres embarazadas se evidencio por testimonios orales que sentían disminución en el dolor lumbar producido por el cambio de punto de gravedad, mejora leve en fuerza de piernas, disminución en hinchazón de miembros inferiores y mejora en el estado de ánimo durante el día, en cuanto al trabajo en mujeres adultas mayores se encontró mejora en los rangos articulares y coordinación de estas, interés por cambiar sus hábitos y aprovechar mejor su tiempo libre y mejora en el autoestima.

En cuanto a la población joven del barrio se evidenció una mejora en las actividades que realizaban en su tiempo libre llegando a preferir los deportes y el ejercicio físico como el fútbol y saltar la soga, los chicos participantes en las actividades recreo deportivas también se evidencio aunque en menor medida la mejora en cuanto al respeto por los demás.

Las mujeres participantes de la casa de igualdad de oportunidades opinaron que hubo una mejora en cuanto al autoestima y por ende en sus relaciones interpersonales además de tomar como hábito en su tiempo libre la realización de ejercicios hechos en clase y que pudieron aplicar en la casa y dieron una re significación a su cuerpo.

El impacto en la población adulta fue tal que incluso en algunas clases llevaron a sus hijos para que experimentaran y adquirieran un gusto por la actividad física; en cuanto a la población juvenil que se intervino después de explorar en los gustos de los niños se logró adherirlos a espacios de actividad física en sus tiempos libres y se llegó a mejorar la convivencia entre ellos.

Aportes y recomendaciones

Al principio la afluencia de gente a los talleres del barrio Juan XXIII fue baja, se recomienda un mayor apoyo por parte del líder comunitario para la difusión de la información sobre los talleres a dictar en este barrio.

La movilidad entre los lugares donde se realizaron los talleres es algo compleja pues se demora la llegada de un lado al otro, así que se recomienda buscar cubrir estos espacios en días diferentes para que la llegada no se complique y no se demore en iniciar cada taller

Referencias

- Aguilar, M., Sánchez, A., Rodríguez, R., Noack, J., Pozo, M., López, G., & Mur, N., (2014). Actividad física en embarazadas y su influencia en parámetros materno-fetales, revisión sistemática. *Nutrición hospitalaria*. 30(4)
- Alfonso-Mora, M., Vidarte-Claros, J., Velez-Alvarez, C., & Sandoval-Cuellar, C. (2013). Prevalencia de sedentarismo en personas de 18 a 60 años en Tunja, Colombia. *Revista Facultad de medicina*. 61, 3-8
- Camona-Lopera, V. (2015). Aprovechamiento del tiempo libre y realización de actividad física regular en comunidad universitaria de Colombia. Prueba piloto. *CES Movimiento y salud*. 3(1). 16-22
- Díaz, J., Muñoz, J., & Sierra, C., (2012). Factores de Riesgo para Enfermedad Cardiovascular en Trabajadores de una Institución Prestadora de Servicios de Salud, Colombia. *Revista de salud pública*. 1
- Estrada Molina, O. (2012). EL PROFESOR ANTE LA FORMACIÓN DE VALORES. ASPECTOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS. *Teoría de la Educación. Educación y Cultura en la Sociedad de la Información*, 13 (3), 240-267.
- Fernández-Río, J., & Menéndez, J. I., y (2017). Teachers and Students' Perceptions of Hybrid Sport Education and Teaching for Personal and Social Responsibility Learning Unit. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36(2), 18
- Gaviria-Uribe, A., Muñoz-Muñoz, N., Ruiz-Gómez, F., Ospina-Martínez, O., Urquijo-Velásquez, L., Arias-Duarte, J., Ortiz-Monsalve, L., Huertas, N., Morales-Sánchez, Dávila, C., & Bonilla, J. (2013). Plan Decenal de Salud Pública, PDSP, 2012 – 2021. Ministerio de Salud y protección social. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/Plan%20Decenal%20-%20Documento%20en%20consulta%20para%20aprobaci%C3%B3n.pdf>
- Hodelin-Tablada, R. & Fuentes-Pelicer D. (2014). El profesor universitario en la formación de valores éticos. *Educación Médica Superior*. 28(1), 115-126

- Martinez-Vizcaino V. & Sanchez-Lopez, M (2008).Relación entre actividad física y condicion física en niños y adolescentes.*Revista Española de Cardiología*. 61(2)108-111
- Mata, F., Chulvi, I., Roig, J., Heredia, J., Isidro, F., Benitez, J., & Guillen-del-Castillo, M. (2013).Preescrpcion del ejercicio físico durante el embarazo.*Revista Andaluza de Medicina del Deporte*.3(2).68-79
- Miranda, M. & Navío, C(2013).Beneficio del ejercicio físico para la mujer embarazada.*Journal of Sport and Health Research* . 5(2)229-232
- OMS (2017). Guía para aumentar los niveles de actividad física. Recuperado de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- ONU. (2005). Derecho al descanso y tiempo libre, artículo 24. Recuperado de <http://www.onunoticias.mx/articulo-24-derecho-al-descanso-y-al-tiempo-libre/>
- Palou, P., Vidal, J., Ponseti, X., Catallops, J. & Borrás, P. (2012). Relaciones entre calidad de vida, actividad física, sedentarismo y fitness cardiorrespiratorio en niños.*Revista de psicología del deporte*.21(2) 393-398
- Rosende A., Pellegrini C, & Iglesias, R. (2013). Obesidad y síndrome metabólico en niños y adolescentes.*Servicio de Cardiología, Sanatorio de la Trinidad*. 73 470-481
- Secretaria-de-Cultura-Recreación-y-Deporte (2016).Ficha Local de Chapinero. *SISORED*. 1(1) 1-14.
- Severino, R. (2016).*El Espíritu de las Artes Marciales*. San Pablo, Brasil
- Tadesse, M. E. (2016). Benefits and challenges of practicing taekwondo to adolescents in Addis Ababa City, Ethiopia. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 11(1), 1-17.
- UNESCO (1998).Declaración Mundial sobre la educación superior en el siglo XXI: visión y acción. Recuperado de http://www.unesco.org/education/educprog/wche/declaration_spa.htm
- Varela, M., Duarte, C., Salazar, I., Lema, L. & Tamayo, J. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, 42(3), 269-277
- Vidal-Ledo, M. & Araña-Pérez A. (2014). Formación en valores. *Educación Media Superior*. 28(1), 175-186

Anexos





