

Aplicación de un Programa de Actividad Física Para Prevenir el Sedentarismo en los Estudiantes
de 8° - 9° Grado de la Institución Educativa María Inmaculada

Cristian José Goetz Ramos

Corporación Universitaria del Caribe – CECAR
Facultad de Humanidades y Educación
Programa de Ciencias del Deporte y la Actividad Física
Sincelejo
2019

Aplicación de un Programa de Actividad Física Para Prevenir el Sedentarismo en los Estudiantes
de 8° - 9° Grado de la Institución Educativa María Inmaculada

Cristian José Goetz Ramos

Trabajo de pasantía presentado como requisito para optar al título de profesional en Ciencias del
Deporte y la Actividad Física

Asesor

Luis Eduardo Pupo Sfeir

Magister en Ciencias de la Actividad Física y Deportes

Corporación Universitaria del Caribe – CECAR

Facultad de Humanidades y Educación

Programa de Ciencias del Deporte y la Actividad Física

Sincelejo

2019

Nota de Aceptación

4.0



Director



Evaluador 1

Evaluador 2

Tabla de contenido

Resumen.....	9
Abstract.....	10
Introducción.....	11
1. Justificación.....	13
2. Objetivos.....	15
2.1. Objetivo general.....	15
2.2. Objetivos específicos.....	15
3. Institución Educativa María Inmaculada.....	16
3.1. Visión.....	16
3.2. Misión.....	17
3.3. Valores o principios Institucionales.....	18
3.4. Estructura Administrativa.....	19
3.5. Infraestructura.....	20
3.6. Recursos Humanos.....	21
4. Diagnóstico Físico.....	22
4.1. Test de Fuerza Máxima.....	22
4.2. Test de Burpee.....	22
4.3. Test de Wells.....	23
4.4. Test de Velocidad.....	23
5. Resultados de los Test.....	25
5. Diseño Metodológico.....	37
5.1. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	37

5.2. Actividades Realizadas	38
6. Antecedentes.....	39
7. Marco teórico.....	41
8. Marco conceptual	43
9. Cronograma de actividades	44
10. Conocimientos adquiridos	51
11. Aporte a la Institución Educativa María Inmaculada	52
12. Recomendaciones	53
13. Conclusiones	54
Referencias Bibliográficas	55
Anexos	56

Lista de Tablas

Tabla 1 <i>Infraestructura de la institución</i>	20
Tabla 2 <i>Valoración test de fuerza máxima</i>	22
Tabla 3 <i>Valoración test de burpee</i>	23
Tabla 4 <i>Valoración test de wells</i>	23
Tabla 5 <i>Valoración test de velocidad</i>	24
Tabla 6 <i>Programa de actividades</i>	44

Lista de Figuras

<i>Figura 1.</i> Estructura administrativa.....	19
<i>Figura 2.</i> Actividades Realizadas.....	38
<i>Figura 3.</i> Instalaciones de la institución María Inmaculada.....	56
<i>Figura 4.</i> Actividad, toma de peso.....	57
<i>Figura 5.</i> Actividad toma de talla.....	58
<i>Figura 6.</i> Actividad, aplicación de encuesta.....	59
<i>Figura 7.</i> Actividad, test de fuerza	60
<i>Figura 8.</i> Actividad, test de fuerza	61
<i>Figura 9.</i> Actividad, test de flexibilidad.....	62
<i>Figura 10.</i> Actividad, test de velocidad.....	63
<i>Figura 11.</i> Actividades en clase.....	64
<i>Figura 12.</i> Grupo de estudiantes.....	65

Lista de Graficas

<i>Gráfica 1.</i> Resultados test, estudiantes	25
<i>Gráfica 2.</i> Resultados test por genero.....	26
<i>Gráfica 3.</i> Resultados encuesta.....	27
<i>Gráfica 4.</i> Resultados, índice de masa corporal	28
<i>Gráfica 5.</i> Pretest de resistencia.....	29
<i>Gráfica 6.</i> Postest de resistencia.....	30
<i>Gráfica 7.</i> Pretest de fuerza	31
<i>Gráfica 8.</i> Postest de fuerza.....	32
<i>Gráfica 9.</i> Pretest de flexibilidad.....	33
<i>Gráfica 10.</i> Postest de flexibilidad.....	34
<i>Gráfica 11.</i> Pretest de velocidad.....	35
<i>Gráfica 12.</i> Postest de velocidad	36

Resumen

A manera de resumen se realizara un programa de actividad física para prevenir el sedentarismo en los estudiantes de 8° y 9° grado de la Institución Educativa María Inmaculada del Municipio de San Benito Abad Sucre, donde se ejecutaran varios instrumentos para determinar el estado actual con respecto al nivel de actividad física, en primer lugar se tomara el peso y la talla para calcular el IMC de cada estudiante de la Institución Educativa anteriormente mencionada, posteriormente se utilizara una encuesta para medir el sedentarismo y finalmente se aplica una valoración física para complementar el estado físico de cada estudiante y mediante estos resultados planificar un conjunto de ejercicios físicos basados a la necesidad de cada persona con la finalidad de promover la actividad física en los alumnos que participarán en el programa de actividad física y mediante este proceso adquirir unos resultados positivos en los POSTEST de cada evaluación física.

Palabras clave: Programa, actividad física, sedentarismo, entrenamiento funcional, cualidades físicas, inactividad física, estudiantes, enfermedades crónicas.

Abstract

By way of summary, a physical activity program will be carried out to prevent sedentarism in the 8th and 9th grade students of the María Inmaculada Educational Institution of the Municipality of San Benito Abad Sucre, where several instruments will be executed to determine the current state with respect to the level of physical activity, in the first place the weight and height will be taken to calculate the BMI of each student of the Educational Institution mentioned above, later a survey will be used to measure the sedentarism and finally a physical assessment is applied to complement the physical state of each student and through these results plan a set of physical exercises based on the need of each person in order to promote physical activity in the students who will participate in the physical activity program and through this process acquire positive results in the POSTEST of each physical assessment.

Keywords: Program, physical activity, sedentary lifestyle, functional training, physical qualities, physical inactivity, students, chronic illnesses.

Introducción

El entrenamiento funcional es fundamental para la formación, mejoramiento y mantenimiento del cuerpo humano basándonos en una preparación física planificada, sistematizada y científica que permitirá la correcta realización de los ejercicios físicos. El entrenamiento funcional (EF) lo podemos definir como un proceso pedagógico, enfocado al perfeccionamiento de las distintas capacidades motrices del cuerpo humano para lograr adquirir una forma atlética con vista de alcanzar un resultado deportivo. Para el entrenamiento funcional, tenemos que tener en cuenta un conjunto de principios básicos al momento de realizar una sesión física.

Por otra parte, encontramos que la inactividad es uno de los problemas más grandes que tiene nuestra sociedad. Según la OMS considera que la inactividad física compone el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo. Significa entonces que la inactividad física sobrelleva al ser humano a padecer de enfermedades crónicas no transmisibles debido a los espacios reducidos que le prestamos a la actividad física en el transcurso de nuestra vida, esta situación se produce porque las personas no se han concientizado en realizar un programa de actividad física apropiado con un tiempo mínimo de 150 minutos semanal para afrontar mejor las necesidades fisiológicas del cuerpo humano y de esta manera mantener un estilo de vida activo.

Hechas las observaciones anteriores se puede definir la actividad física como cualquier movimiento voluntario que realiza el cuerpo humano por la contracción de los músculos esqueléticos generando un gasto de energía para ejecutar las funciones de los diferentes tejidos y órganos del cuerpo.

El entrenamiento funcional en la etapa juvenil debe ir enfatizado al desarrollo multilateral, para comprender un sistema metodológico en el que se incluya un trabajo físico y psicológico acorde a las individualidades y estado morfo-funcional de cada estudiante, se debe incrementar la base motriz y por último mejorar la calidad de vida a través de los ejercicios físicos.

En este sentido se elaboró un programa de actividad física para los estudiantes de 8° y 9° grado de la Institución Educativa María Inmaculada del Municipio de San Benito Abad Sucre, donde se llevara a cabo un conjunto de ejercicios físicos con el fin de prevenir el sedentarismo y mejorar las cualidades físicas de los estudiantes anteriormente mencionados, lo que se ha podido observar mediante la batería del PRETEST y las sesiones de entrenamiento es que los estudiantes presentan dificultades en las cualidades físicas ya que obtuvieron unos resultados negativos al momento de realizar las evaluaciones físicas. Por lo que se pretende, que esos factores negativos y debilidades se conviertan en factores positivos y fortalezas que ayuden al crecimiento formativo de los estudiantes y llevar a cabo un control sistematizado de cada estudiante en busca de mejorar las cualidades físicas a través de las sesiones de trabajo para conseguir una mejora en la aplicación del POSTEST y mantener el estado físico de los estudiantes en un nivel activo y de este modo prevenir el sedentarismo y cualquier tipo de crónica no transmisible.

1. Justificación

El presente proyecto es realizado con el propósito de planificar y desarrollar un programa de actividad física para prevenir el sedentarismo en los estudiantes de 8° y 9° grado de la Institución Educativa María Inmaculada del municipio de San Benito Abad Sucre, el cual va dirigido al desarrollo de las capacidades físicas de los alumnos de la Institución Educativa anteriormente mencionada. Para su ejecución, se diseñaron sesiones de entrenamientos que nos permitirán obtener una muestra del proceso que estamos llevando a cabo con esta población estudiantil.

Posteriormente después de realizar las evaluaciones físicas con respecto al nivel de actividad física se logró evidenciar que los estudiantes de 8° y 9° grado de la Institución Educativa María Inmaculada requieren de la intervención de un programa de actividad física para mejorar el nivel de aptitud física de los alumnos que participaron en la prueba física. Sobre la base de las consideraciones anteriores, logramos proporcionar una dosificación de trabajo en los componentes del entrenamiento funcional de 150 minutos mínimo de actividad física como lo recomienda la OMS. Porque si solo realizamos pequeños movimientos en espacios reducidos no vamos alcanzar con el periodo adecuado y estaríamos en la etapa de la inactividad física porque los estímulos no son los necesarios para cubrir las necesidades que solicita el cuerpo humano en ese momento y esto puede provocar enfermedades crónicas no transmisibles, del mismo modo dar a conocer los beneficios que se consiguen con el ejercicio físico y concientizar cada día más a los alumnos de la Institución Educativa María Inmaculada en la realización del ejercicio físico.

De acuerdo con lo anterior, tener un estado de salud sano no es solo estar físicamente bien porque aquí también juega un papel fundamental la parte psíquico-social de la persona, es así como la actividad física es de vital importancia para mejorar nuestro estado de salud puesto que nos brinda un repertorio amplio de beneficio en los diferentes órganos y sistema en el cuerpo humano posteriormente previene cualquier tipo de enfermedad crónica no transmisibles como el cáncer, la diabetes, enfermedades cardiovasculares entre u otras y de esta manera podemos combatir contra

los fármacos y que mejor herramienta que la actividad física que nos brinda un mejor estilo de vida saludable.

En este sentido esta propuesta es pertinente para superar las deficiencias que se tienen actualmente frente a la actividad física y mantener un estado de forma activa para mejorar el nivel de calidad de vida y aptitud física de los estudiantes de 8° y 9° grado de la Institución Educativa María Inmaculada del Municipio de San Benito Abad Sucre, uno de los fines más relevantes de esta intervención es mostrar con evidencias los resultados positivos en toda la población estudiantil y docentes de la misma Institución.

2. Objetivos

2.1. Objetivo general

Desarrollar un programa de actividad física para prevenir el sedentarismo en los estudiantes de 8°- 9° grado de la Institución Educativa María Inmaculada.

2.2. Objetivos específicos

- Adquirir las acciones teóricas y metodológicas para realizar un programa de actividad física.
- Diagnosticar el estado físico de los estudiantes de 8°- 9° grado de la Institución Educativa María Inmaculada por medio de una batería de test.
- Diseñar un programa de actividad física para los estudiantes de 8°- 9° grado de la Institución Educativa María Inmaculada.
- Aplicar un programa de actividad física para prevenir el sedentarismo en los estudiantes de 8°- 9° grado de la Institución Educativa María Inmaculada.
- Evaluar los resultados obtenidos en la aplicación de un programa de actividad física en los estudiantes de 8°- 9° grado de la Institución Educativa María Inmaculada.

3. Institución Educativa María Inmaculada

3.1. Visión

La Institución Educativa María Inmaculada de San Benito Abad – Sucre en el 2020 será una Institución que ofrecerá, con altos estándares de calidad, el servicio en educación Preescolar, Básica y Media Académica y en Turismo Ecológico y Pesquero con una amplia proyección social y cultural; será centro de desarrollo comunitario, comprometida en el uso de las TIC como herramienta fundamental en el proceso educativo, apoyada en la investigación como estrategia pedagógica y desarrollo socioeconómico, auspiciadora de educación para el trabajo y desarrollo del talento humano; seguirá coadyuvando por la educación de los jóvenes y adultos que se encuentren por fuera del sistema educativo. Formadora de hombres íntegros, cuya base principal serán los valores, lo que les permitirá cambiar al máximo su forma de vida, preservando siempre el medio ambiente para así beneficiar su sociedad.

3.2. Misión

Ofrecer un servicio Socio formativo en educación en los nivel Preescolar, Básica Primaria, Básica Secundaria, la Educación Media y para jóvenes y adultos que se encuentren por fuera de sistema educativo, apuntando a una formación académica para unos aprendientes fortalecidos en valores como la tolerancia, la autonomía, la libertad, el respeto por la vida, sentido de pertenencia, en lo ecológico respetando su creencia religiosa y su entorno cultural; acorde con los avances tecnológicos de una manera integral e inclusiva para continuar estudios universitarios y tener un mejor desempeño en la sociedad.

3.3. Valores o principios Institucionales

En estándares de calidad debe estar basado el producto egresado de la Institución Educativa María Inmaculada, una persona que alcance el contexto social y se mantenga en equilibrio con él o trate de mejorarlo; una persona que tenga principios de identidad y apropiación con su Institución; una persona que sea multiplicadora de valores, éticos, estéticos, sociales, críticos, analíticos, democráticos, humanitarios, creativos ecológicos, culturales y religiosos en sus conocimientos; una persona que utilice las TIC, en su quehacer diario; una persona que conozca y aproveche el potencial de su entorno; o sea una persona que su cúmulo de conocimientos sea integral.

3.4. Estructura Administrativa

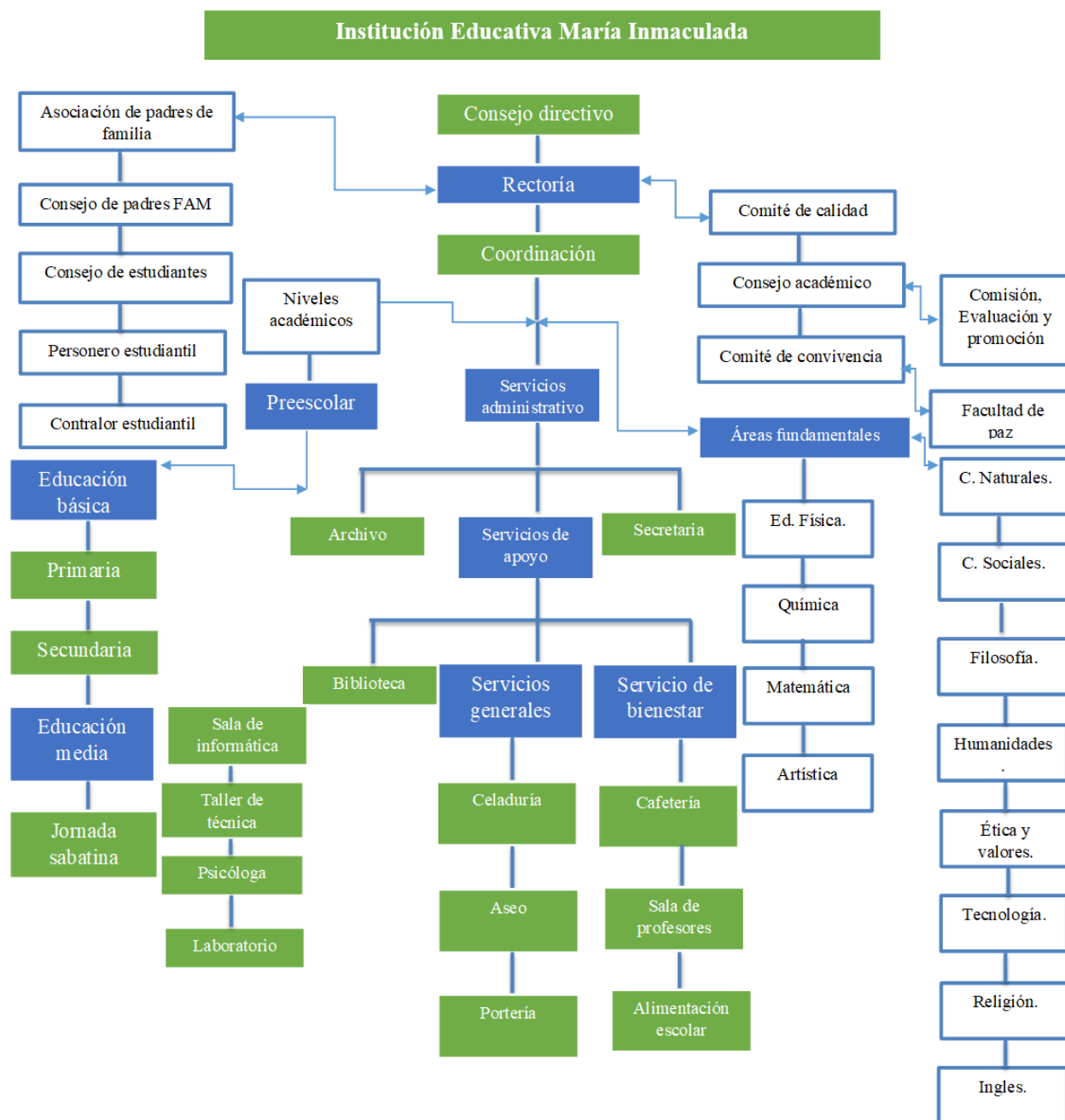


Figura 1. Estructura administrativa

3.5. Infraestructura

Tabla 1

Infraestructura de la institución

Implementos	Cantidad	Estado
Balones de fútbol	3	Bueno
Balones de baloncesto	7	Regular
Balones de microfútbol	3	Bueno
Canchas	4	Bueno
Conos Grande	20	Regular
Conos pequeños	25	Regular
Platillos	15	Regular
Vallas	10	Mala
Bastones	20	Bueno
Colchonetas	12	Buena
Cuerda	6	Regular
Aros	24	Regular
Escaleras	2	Regular
Tula	3	Mala
Pared de Seguridad	Alrededor de la Institución	Buena

3.6. Recursos Humanos

- Rector - coordinador)
- Docentes
- Psicólogo
- Secretario
- Estudiantes
- Personero estudiantil
- Padres de familia

4. Diagnóstico Físico

4.1. Test de Fuerza Máxima

- **Objetivo:** Hacer la cantidad posible de repeticiones en 1 min.
- **Valoración**

Tabla 2

Valoración test de fuerza máxima

Excelente	95
Bueno	80
sobre el Promedio	60
Promedio	50
Debajo del Promedio	40
Aceptable	30
Pobre	20

4.2. Test de Burpee

- **Objetivo:** Medir la resistencia anaeróbica
- **Valoración**

Tabla 3

Valoración test de burpee

Capacidad	Valor
Mala	< de 20
Suficiente	20 a 25
Buena	35-45
Muy Buena	45 a 55
Excelente	55 >

4.3. Test de Wells

- **Objetivo:** medir la elasticidad de la musculatura y la capacidad de estiramiento.
- **Valoración**

Tabla 4

Valoración test de wells

	MUY BUENO	BUENO	NORMAL	MALO	MUY MALO
CHICOS	(+) 13	(13-9)	(8-4)	(3-0)	(-)0
CHICAS	(+) 18	(18-14)	(13-8)	(7-4)	(-)3

4.4. Test de Velocidad

Correr 20m hasta llegar a una línea, a la máxima velocidad posible.

- **Objetivo:** Medir el tiempo que tarda en llegar el sujeto en recorrer esta distancia lo más rápido posible.

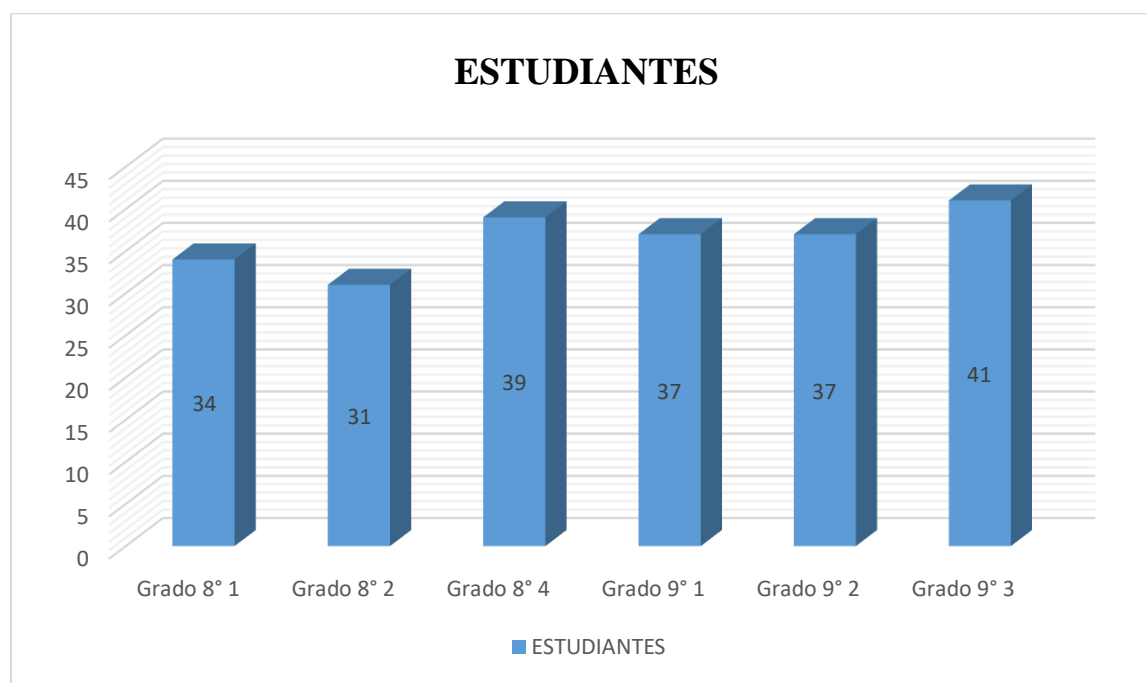
- **Valoración**

Tabla 5

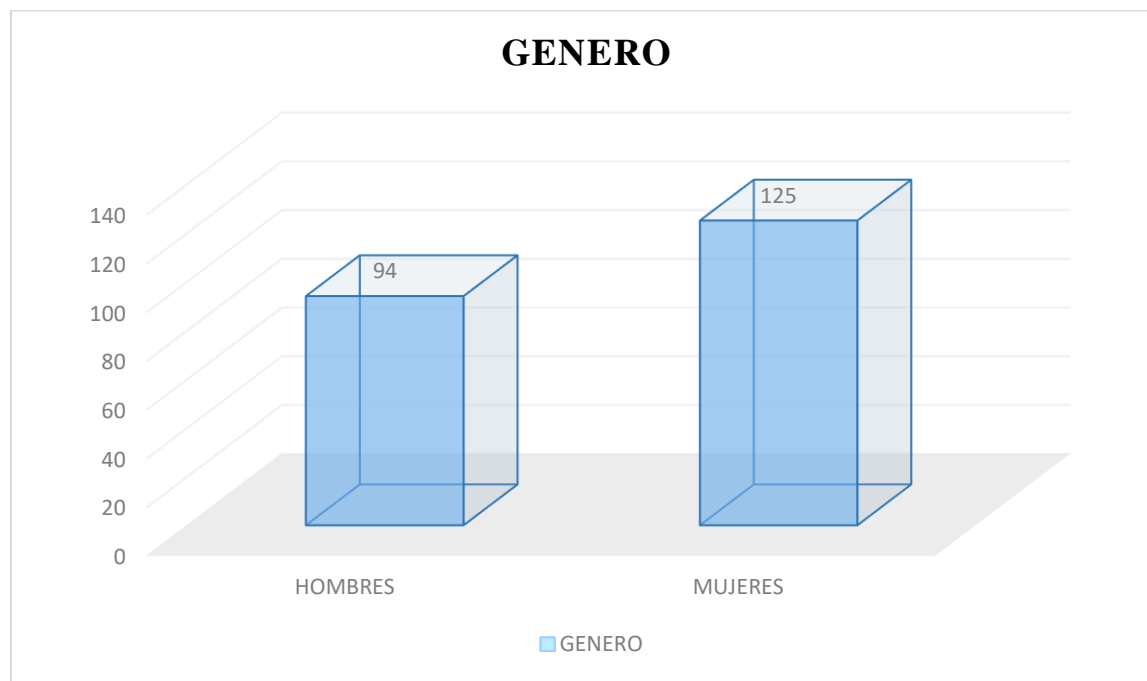
Valoración test de velocidad

Excelente	2''3
Bueno	2''7
Mediano	3''
Bajo	3''3
Malo	3''5

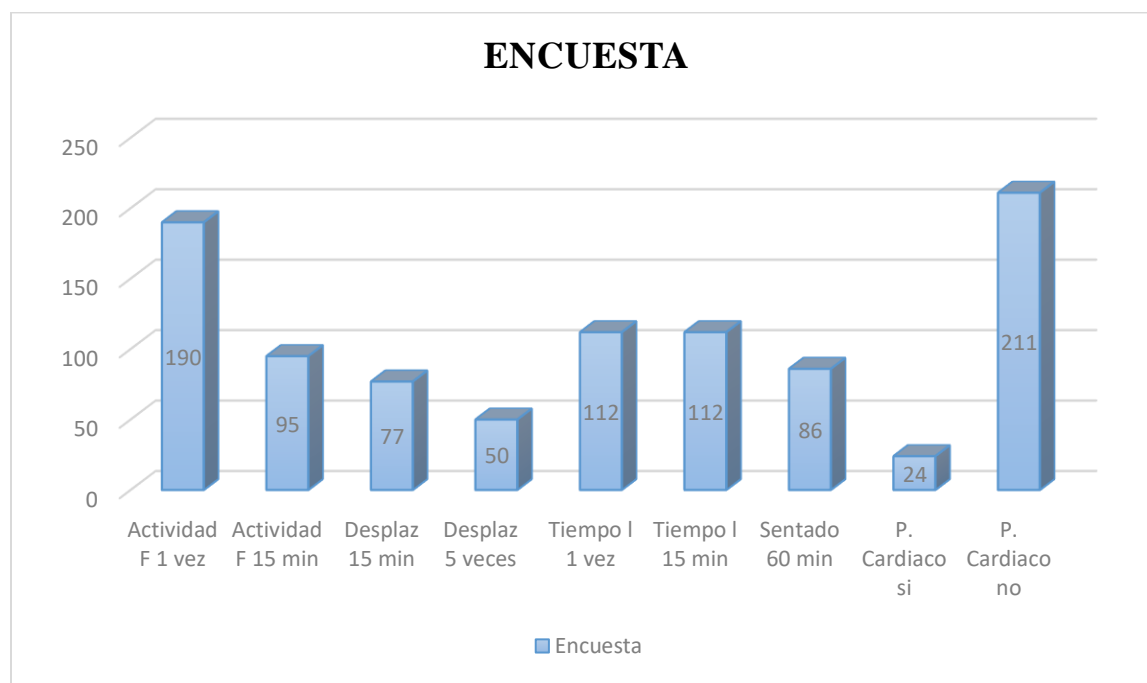
5. Resultados de los Test



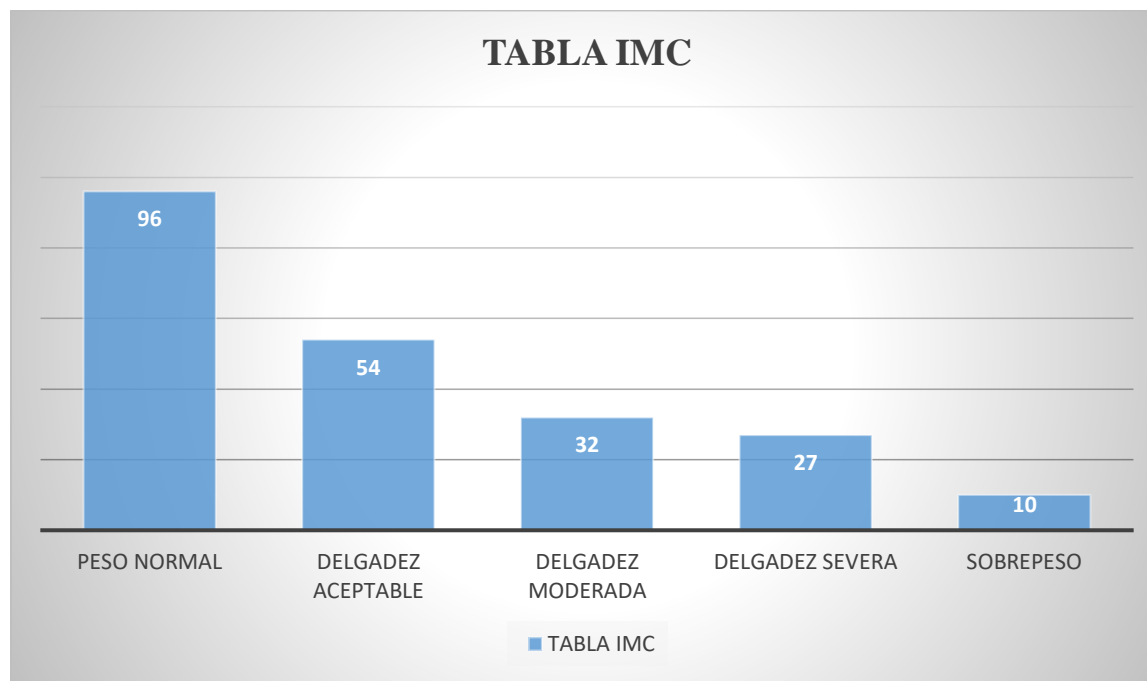
Gráfica 1. Resultados test, estudiantes



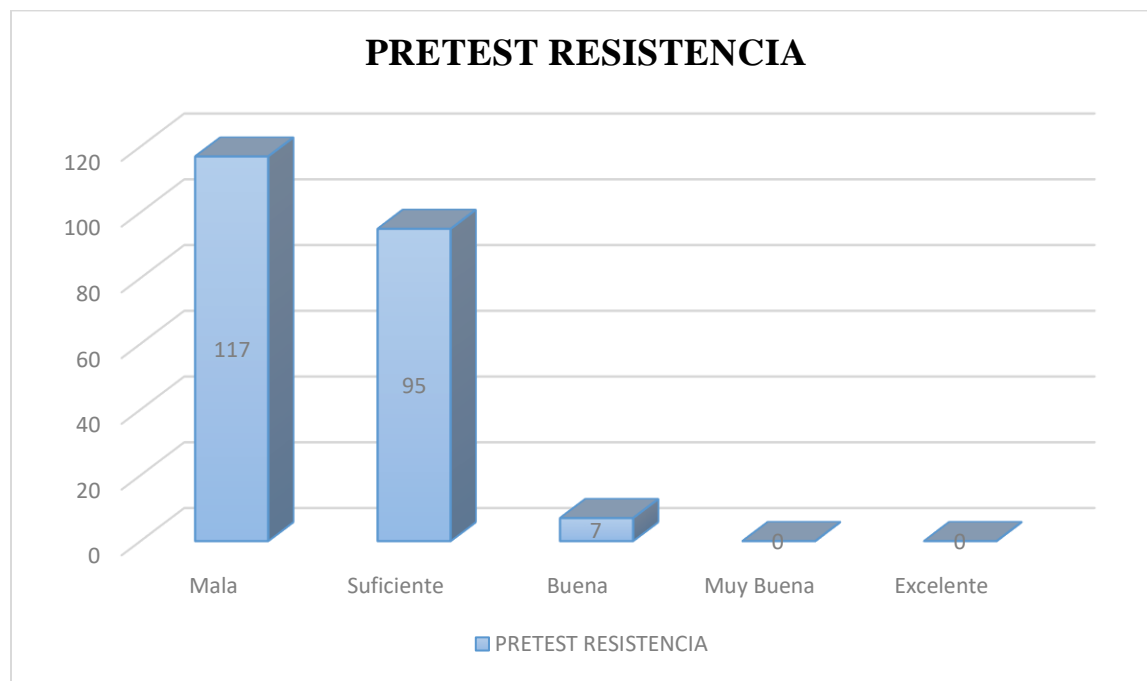
Gráfica 2. Resultados test por genero



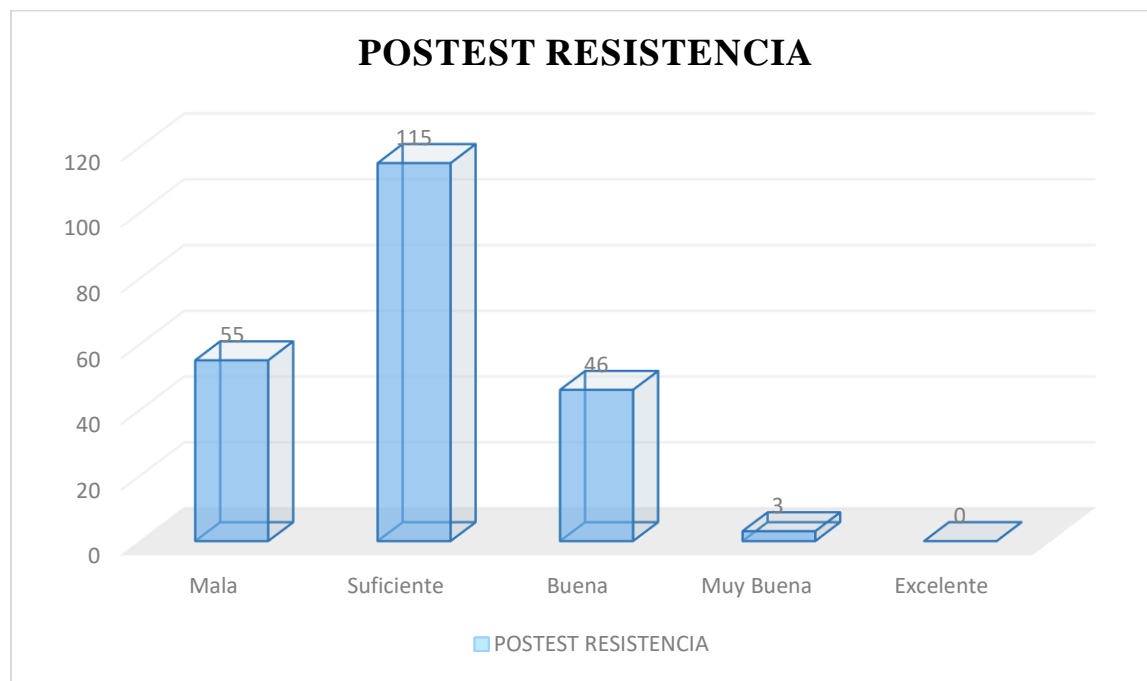
Gráfica 3. Resultados encuesta



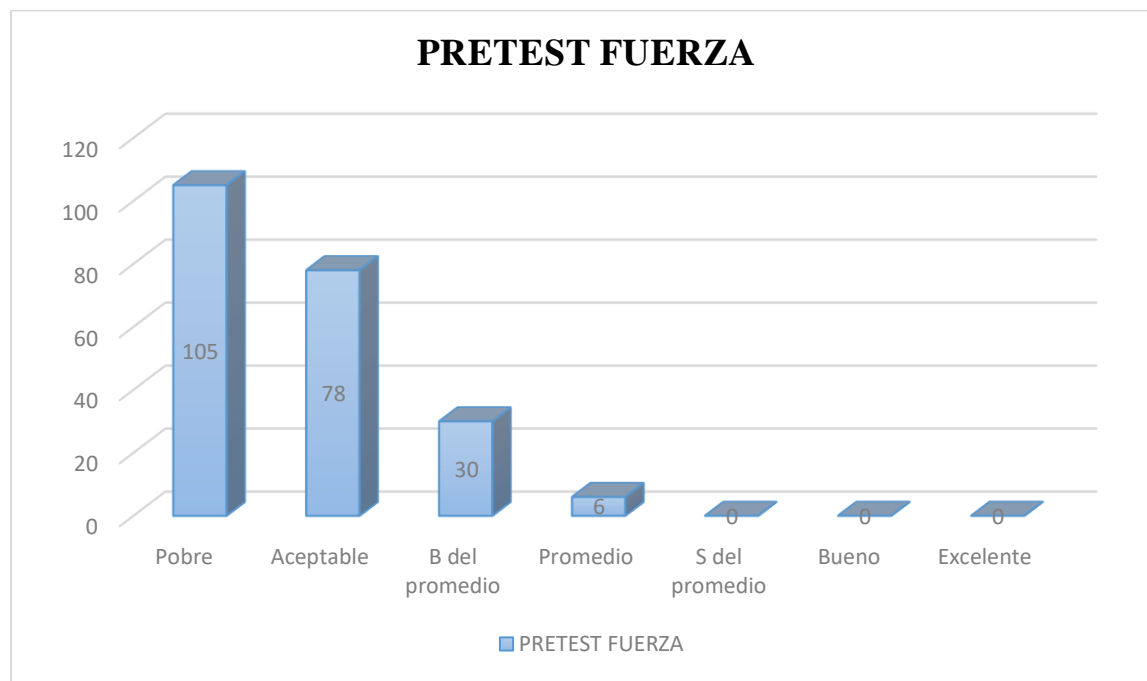
Gráfica 4. Resultados, índice de masa corporal



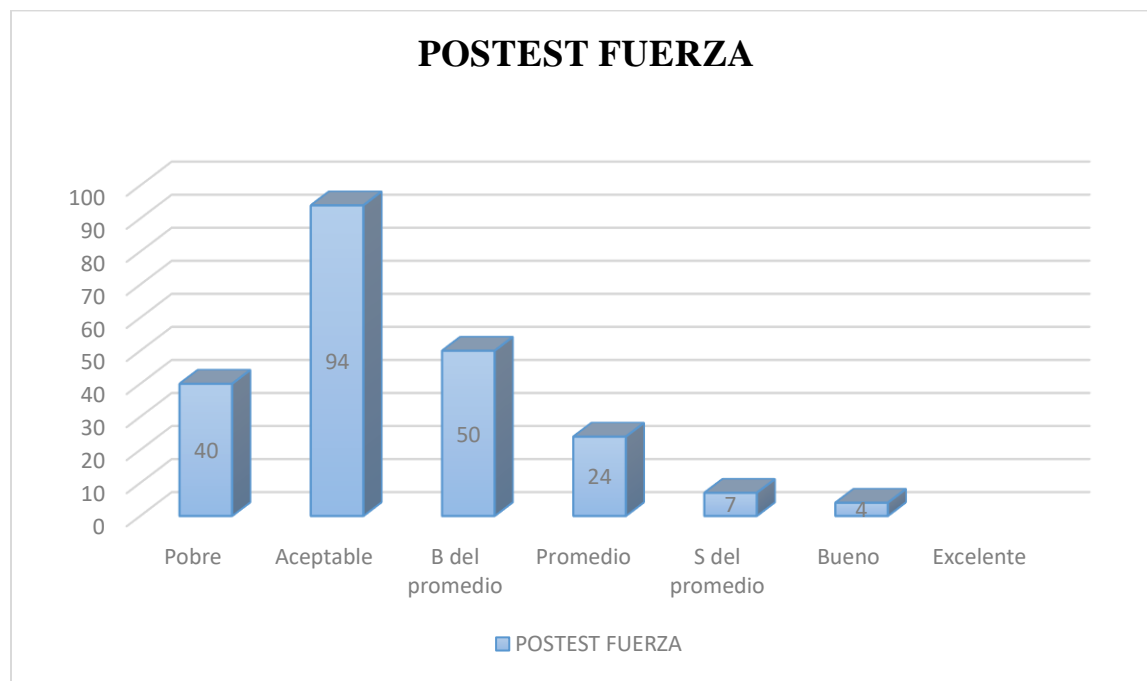
Gráfica 5. Pretest de resistencia



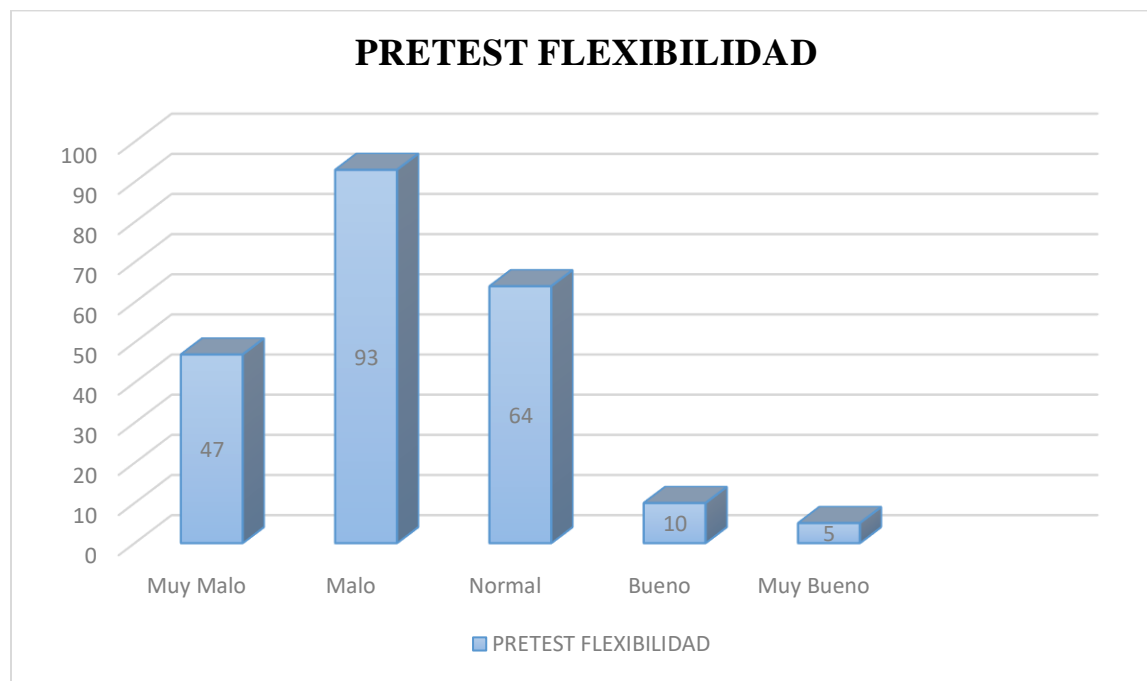
Gráfica 6. Postest de resistencia



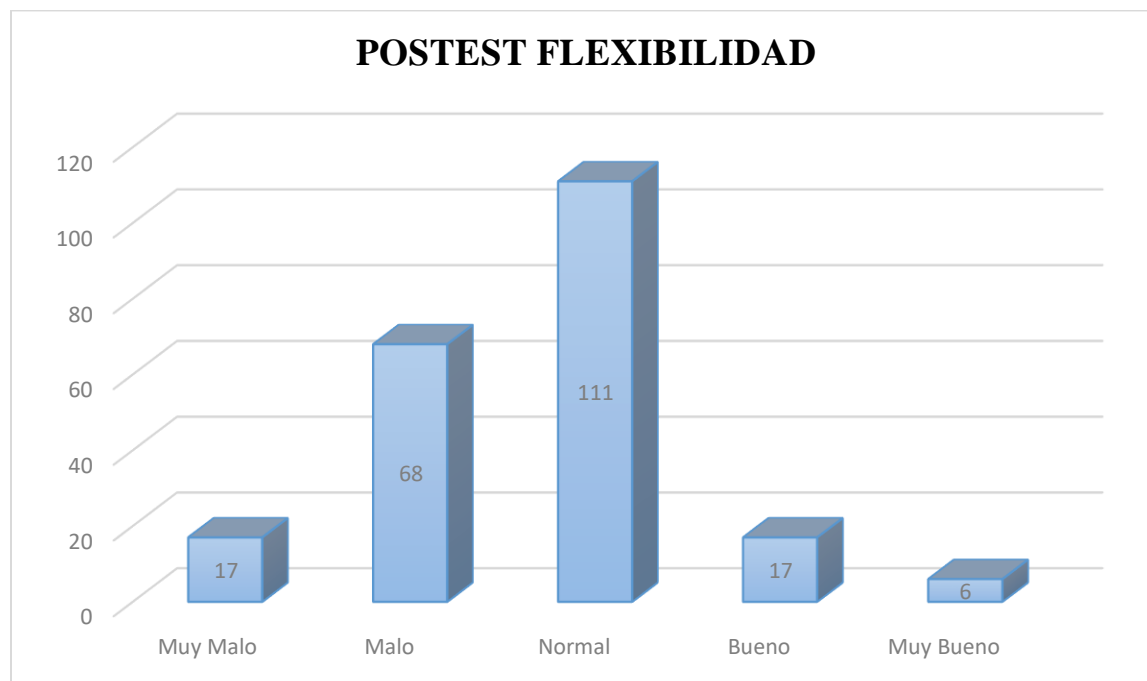
Gráfica 7. Pretest de fuerza



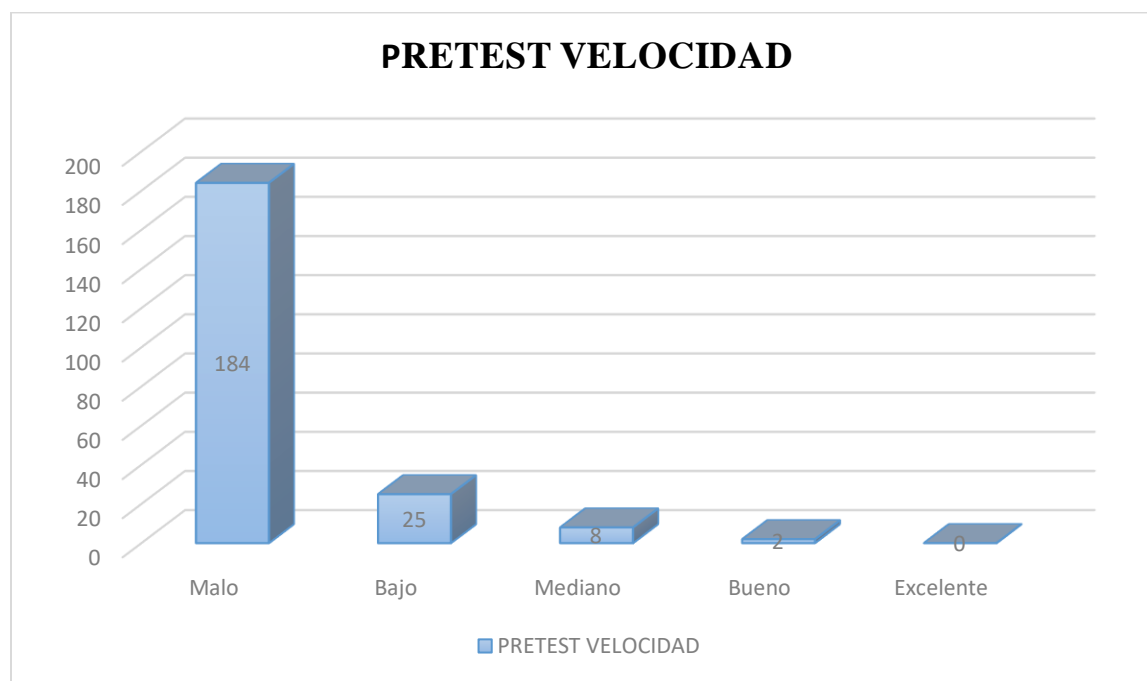
Gráfica 8. Postest de fuerza



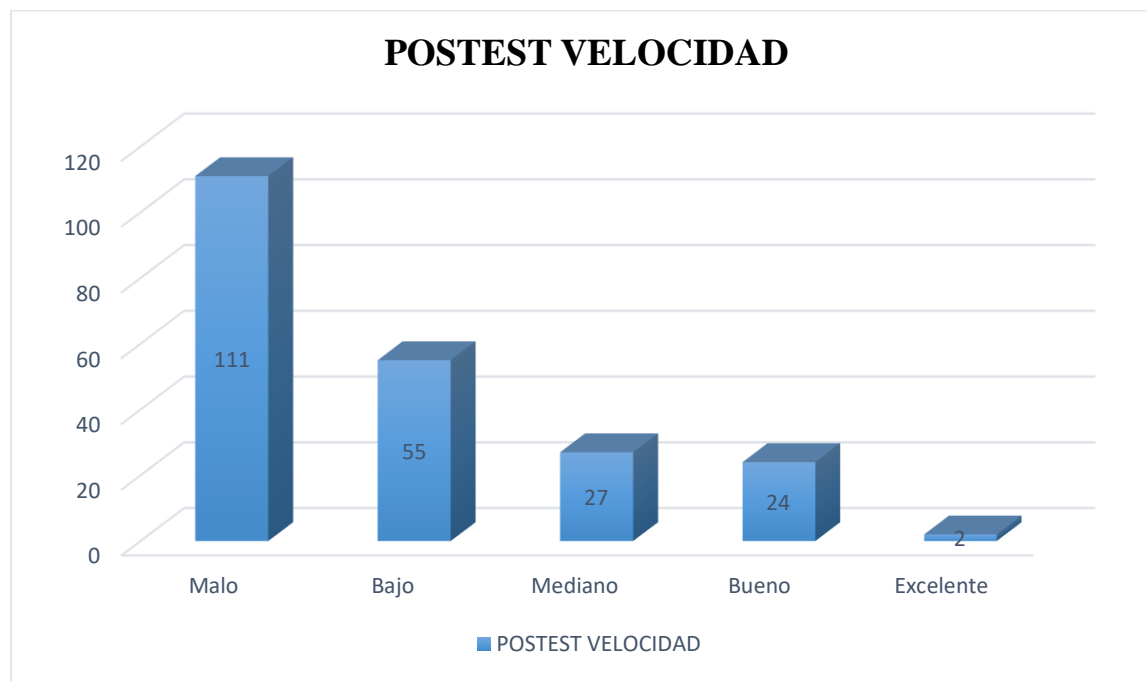
Gráfica 9. Pretest de flexibilidad



Gráfica 10. Postest de flexibilidad



Gráfica 11. Pretest de velocidad



Gráfica 12. Postest de velocidad

5. Diseño Metodológico

Dentro de los enfoques metodológicos, esta es una investigación que se caracteriza por ser de tipo cuantitativo descriptivo transversal con fases correlacionar.

5.1. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

- Consentimiento informado.
- Toma del IMC.
- Encuesta.
- Test de Burpee.
- Test de Fuerza Máxima.
- Test de Flexibilidad Wells.
- Test de Velocidad.

Como estrategia utilizare la metodología correcta en la ejecución de los instrumentos y las actividades realizadas con los alumnos de la Institución Educativa María Inmaculada del municipio de San Benito Abad Sucre para prevenir el sedentarismo en los estudiantes de 8°- 9° grado de la Institución anteriormente mencionada. Mediante la aplicación del Test de Burpee, Fuerza Máxima, Flexibilidad y Velocidad, donde se analizarán los resultados en la primera intervención para determinar los resultados de cada participante teniendo en cuenta las tablas de clasificación de estos mismos. Respectivamente después del análisis cuantitativo se requiere de la intervención del programa de actividad física a los efectos de este se aplican nuevamente los mismos instrumentos comparando sus resultados para confrontar si existe una mejora que nos permita prevenir el sedentarismo en los estudiantes de 8°- 9° grado de la Institución Educativa María Inmaculada.

5.2. Actividades Realizadas

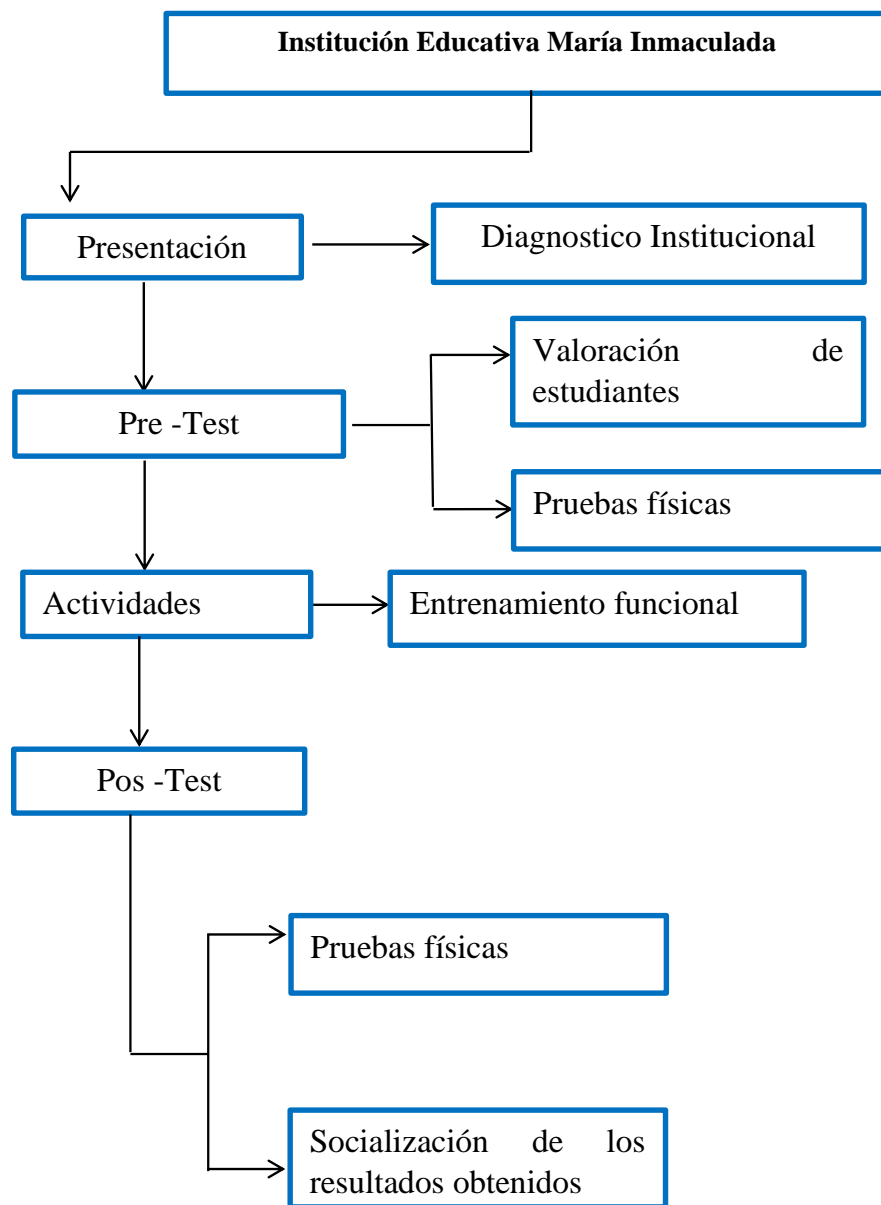


Figura 2. Actividades Realizadas

6. Antecedentes

En una investigación a nivel internacional realizada por Maureira, et al (2014), titulada “Relación de la práctica de actividad física y el rendimiento académico en escolares de Santiago de Chile, Universidad Católica del Maule, Talca, Chile”.

Dejando como resultados de la investigación aplicada a 309 estudiantes representando a 16 individuos equivalentes al (5,2%) no ejecutan las clases de actividad física en las instituciones, por otra parte, 293 estudiantes equivalentes al (94.8%) ejecutan la actividad de manera regular, en este sentido, las actividades deportivas extraprogramáticas dentro de la institución son efectuados por 83 estudiantes de los cuales representan a un (26,9%) y 226 de los estudiantes, ósea el (73,1%) afirman no ejecutar dicha actividad y finalmente 213 estudiantes (68,9%) realizan algún tipo de actividad física. Cabe destacar que los programas de actividad física escolar, deben estar directamente relacionadas para el fomento de buenos hábitos de vida y en este caso, desde la perspectiva de la actividad física como medio preventivo del sedentarismo dentro y fuera de las instituciones educativas.

En una investigación a nivel internacional realizada por Morales, et al (2016), titulada “Nivel de actividad física en adolescentes de un distrito de la región Callao, Perú”, los participantes de este estudio fueron estudiantes de 15 a 19 años del colegio estatal de “Mi Perú”, en los cuales, 461 estudiantes representan un 48.8% (225) de sexo masculino y el 51,2% (236) representan al sexo femenino, del total de participantes, el 59% (272) alcanzaron un nivel alto de AF, el 25,8% (119) nivel moderado de AF, y 15,2% (70) nivel bajo de AF. En el 50% de los jóvenes el nivel de AF fue menor o igual a 4212 MET/min/sem. Según las áreas del IPAQ, obtuvieron mayores niveles de AF en las áreas labores de hogar y recreación. La AF en las labores del hogar fue mayor en el sexo femenino respecto a los varones ($p=0,010$), mientras que en las actividades de recreación la AF fue mayor en los varones ($p=0,009$). Solo el 2,6% (12) jóvenes usaron Internet más de 20 horas semanales.

En una investigación a nivel nacional realizada por Ramos, et al (2016), titulada “Efectos de un programa de promoción de actividad física sobre el fitness de mujeres adolescentes de dos colegios de Bogotá”, dejando como resultados del promedio de edad de las 49 niñas que asistieron a todo el programa y que realizaron las valoraciones inicial y final fue de 15.2 años (± 1.19); el rango de edad fue entre 12 y 17 años, sobre las cualidades físicas se observó un incremento relevante en la evaluación física de abdominales ($p < 0.001$), en la evaluación de sentadillas, se obtuvo de igual forma mejoría después de 12 semanas con un nivel de confianza del 95%, en cuanto al Valor p obtenido mediante la prueba de Wilcoxon se encontró diferencias significativas con nivel de confianza del 95%.

En una investigación a nivel nacional realizada por Gámez (2015), titulada “Módulo Activo Recreo Activo: una estrategia para incrementar la actividad física en niños y niñas de 5° grado en Bogotá, Universidad del Rosario Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud, Colombia”

La edad en promedio fue de 10,4 años en el CIM y de 10,6 años en el CC, encontrando diferencia. ($p = 0,0171$). El (60%) de los participantes fueron del sexo femenino, el IMC represento al 75% (CIM) y un 80,6% (CC), en las respuestas de los niños se evidencia la asistencia de un 86,67%, pero la participación semanal en los tres módulos colocados por semana fue de solo el 21,67%. Adicionalmente se registró la participación de la asistencia llevada por las encuestadoras, y se registró que el 34,38% de los niños incrementaron la frecuencia de AF en la hora del recreo del 38,3% al 53,3.

En una investigación a nivel local realizada por Vidarte, Velos y Ángel (2015), titulada “Niveles de sedentarismo en población entre 18 y 60 años, Universidad del Norte, barranquilla”, En el presente estudio se determinó que los 457 evaluados, el 50,1 % son del sexo femenino y 49,9 % al masculino; el 48,4 % tiene estudios de secundaria y el 40 % es universitario, el 0,4 % no tiene estudios; el 60,4 % es soltero. La media de la edad fue de 32,7 años $\pm 13,812$ años. La prevalencia del sedentarismo calculado a partir de los resultados de este estudio es de 78,5 % IC 95 %: (74,8 %; 82,4 %).

7. Marco teórico

Hoy en día debemos destacar la importancia de incluir modelos de actividades físicas en las instituciones educativas privadas y públicas no porque está establecido en la ley, sino como parte fundamental de la vida de los infantes y adolescentes y como una herramienta fundamental para combatir el flagelo del sedentarismo y sus efectos psicosociales, en este sentido, está demostrado científicamente y basado en estudios irlandeses en que si el niño es estimulado a saltar la cuerda por lo menos unas 250 a 300 veces por día o entre días, prevendrá a no sufrir enfermedades de tipo ósea o bien osteoporosis, de tal forma, la práctica de la actividad física debería ser orientada con fines profilácticos en edades tempranas, de tal forma que el individuo crezca sano y fuerte.

En este orden de ideas, entendemos por actividad física según la Organización Mundial de la salud OMS (2010), como todo movimiento corporal que implica la integración de los músculos en función de un estímulo, por tal motivo, la actividad física es recomendada para cualquier tipo de edad y condición física por sus beneficios psicofisiológicos, por otra parte, la contraparte de la actividad física se relaciona directamente con el sedentarismo y según la OMS (2002) la define como “la poca agitación o movimiento” lo que conlleva a sufrir alguna enfermedad crónica no transmisible, según la OMS el 60% de la población mundial tiene tendencias sedentarias o no realiza la cantidad de actividad física para no considerarse sedentario.

Lo que se considera trascendental y relevante en los programas de actividad física realizados en instituciones educativas es la adaptaciones o cambios del estilo de vida de los estudiantes puesto a que, nos enfrentamos a un problema de salud pública que cada día abarca la mayoría de la población, no obstante, desde las instituciones se crea conciencia o cultura física promoviendo y creando espacios lúdicos recreativos según las distintas etapas de vida, la OMS (2010) dice que las personas que se consideran inactivas o tienen tendencias sedentarias están en un 20 – 30% de posibilidades de morir prematuramente, además de ser la 2 causa principal de muertes en el mundo generando 3,2 billones de muertes cada año, en este mismo orden de ideas,

todas estas bases, causas y efectos de la actividad física y el sedentarismo están directamente ligadas por la falta de inclusión de actividad física y modelo de vida educativa para cambiar la perspectiva y mostrar a través de la actividad física a temprana edad los posibles eventos traumáticos de enfermedades generadas por el sedentarismo en este mundo obeso génico.

8. Marco conceptual

El ser humano desde los tiempos paleolíticos fue diseñado como esa máquina perfecta que es capaz de fatigarse en busca de su alimento pero que a la vez este dicho alimento una vez consumido lo generaría más energía para poder seguir fatigándose o corriendo en busca de su alimento, de este modo, en el contexto donde nos encontramos el ser humano ha olvidado la esencia del por qué fue creado y ha perdido y descuidado el cuerpo de tal forma que se alimenta menos y corre menos en busca de los alimentos lo que genera una descompensación entre lo que come y lo que gasta y es aquí donde el ser humano genera gradualmente comportamientos sedentarios.

El sedentarismo según Frank (2010), lo define como “la realización de actividad física durante menos de 15 minutos y menos de tres (3) veces por semana durante el último trimestre”, los efectos del sedentarismo no solo son a nivel fisiológico en el cual se pueda contraer alguna enfermedad no trasmisible si no que trasciendo lo social en donde muchas veces las mismas personas son catalogadas como factores de riesgo para ser sedentario y en este caso en particular los niños aprenden por imitación lo que quiere decir que si no se le inculca los buenos hábitos de actividad física en las instituciones pues lógicamente están predestinados a ser sedentarios.

La actividad física según Frank (2010) la define como “cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que resulte en pérdida de energía”, la actividad física genera efectos fisiológicos que le permiten a la persona mejorar las funciones normales del cuerpo y si se programa desde la niñez ayuda a fortalecer los sistemas corporales permitiéndoles crecer sanos y con buenas condiciones físicas, por ende, se hace imprescindible en las instituciones educativas puesto a que es el único método para contrarrestar el sedentarismo creando buenos hábitos de vida.

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA PREVENIR EL
SEDENTARISMO



No	Actividades	Mes: Julio				Mes: Agosto			Mes: Septiembre				Mes: Octubre				Mes: Noviembre		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	19/08/2019. No se trabajó porque era festivo																		
20	20/08/2019. Test de fuerza																		
21	21/08/2019. Test de flexibilidad																		
22	22/08/2019. Test de flexibilidad																		
23	26/08/2019. Test de flexibilidad																		
24	27/08/2019. Test de velocidad																		
25	28/08/2019. No se trabajó porque estábamos en paro																		
26	29/08/2019. No se trabajó porque estábamos en paro																		
27	02/09/2019. Test de velocidad																		
28	03/09/2019. Sesión de recuperación activa																		
29	04/09/2019. Sesión de resistencia																		

10. Conocimientos adquiridos

Los conocimientos adquiridos en la ejecución del programa de actividad física para prevenir el sedentarismo se lograron observar claramente en los estudiantes de 8° y 9° grado de la Institución Educativa María Inmaculada que participaron en la propuesta debido que utilizamos una metodología pertinente al momento de realizar las sesiones de trabajo basado en el entrenamiento funcional puesto que óptimos una mejora significativa en las cualidades física evaluadas

Finalmente, la experiencia obtenida en la Institución Educativa María Inmaculada fue muy gratificante puesto que me permitió fortalecer mis conocimientos teóricos como practico en el campo del deporte, puesto que se realizó un trabajo con responsabilidad social y esto genero impacto en la Institución por parte de los alumnos y los profesores del plantel educativo debido a los resultados positivos que logramos alcanzar en el programa de actividad física.

11. Aporte a la Institución Educativa María Inmaculada

Los aportes a la Institución Educativa María Inmaculada, fue el apoyo incondicional de un profesional en ciencia del deporte y la actividad física, que nos permito llevar a cabo un programa de actividad física para prevenir el sedentarios en los estudiantes de octavo y noveno grado de la Institución anteriormente mencionada, con la finalidad de promover la actividad física y concientizar a la población estudiantil en los beneficios fisiológico, físico y social que produce el ejercicio físico en nuestro cuerpo humano.

12. Recomendaciones

Según OMS considera que la inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo. Significa que la inactividad física sobrelleva al ser humano a padecer de enfermedades crónica no trasmisible debido a los espacios reducidos que le prestamos a la actividad física en el transcurso de nuestra vida, esta situación se produce porque las personas no se han concientizado en realizar un programa de actividad física apropiado para afrontar mejor las necesidades fisiológica del cuerpo humano y de esta manera mantener un estilo de vida activo

Teniendo en cuenta lo anterior les recomendamos a los estudiantes de 8° y 9 grado de la Institución Educativa María Inmaculada a realizar actividad física en las clases de educación física y por fuera de la Institución para cumplir con el tiempo apropiado que recomienda la organización mundial de salud y de este modo prevenir cualquier tipo de enfermedad crónica no trasmisible

Por otra parte, permitirles a los practicantes la intervención en la Institución Educativa María Inmaculada para llevar acabo sus conocimientos y en pos de fortalecer estos mismos en el campo del deporte.

Así mismo utilizar métodos apropiados para aplicar un programa de actividad física que beneficie a toda la población estudiantil con la finalidad de prevenir el sedentarismo en los estudiantes de la Institución.

13. Conclusiones

A modo de conclusión se puede decir que el objetivo de este proyecto fue obtenido dado el caso que obtuvimos el tiempo pertinente para realizar un trabajo sistematizado con los estudiantes de 8° y 9° de la Institución Educativa María Inmaculada del municipio de San Benito Abad Sucre. donde se aplicaron un conjunto de pruebas físicas para evaluar el sedentarismo en los estudiantes que participaron en esta propuesta, en donde encontramos un alto nivel de estudiantes sedentarios por inactividad física, es decir que los alumnos no demanda el gasto energético que requiere el cuerpo humano para obtener todos los beneficios que nos brinda el ejercicio físico, por lo tanto se planifico un programa de actividad física para prevenir el sedentarios en los participante del programa y posteriormente después del trabajo estructurado logramos adquirir unos resultados positivos al momento de aplicar el POSTEST en los estudiantes de 8° y 9° de la Institución Educativa María Inmaculada del municipio de San Benito Abad Sucre.

Referencias Bibliográficas

- Álvarez, F. (2010). Sedentarismo y actividad física. *Finlay revista de enfermedades no transmisibles*, 10. (1.). Cienfuegos, Cuba. Universidad de Cienfuegos "Carlos Rafael Rodríguez". Recuperado de <http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/10/10>
- Gámez, E. (2015). *Módulo Activo Recreo Activo -MARA: una estrategia para incrementar la actividad física en niños y niñas de 5º grado en Bogotá* (Tesis de maestría). Universidad del Rosario. Bogotá. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/86438756.pdf>
- Maureira, F. (2014). Relación de la práctica de actividad física y el rendimiento académico en escolares de Santiago de Chile. *Revista ciencias de la actividad física*, 15. (1.). Santiago de Chile: Universidad de Santiago de Chile. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/271328598_Relacion_de_la_practica_de_actividad_fisica_y_el_rendimiento_academico_en_escolares_de_Santiago_de_Chile
- Morales, J. (2016). Nivel de actividad física en adolescentes de un distrito de la región Callao. *Revista peruana de medicina experimental y salud*, 33. (3.). Lima, Perú: Instituto nacional de salud. Recuperado de <https://rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/view/2312>
- Ramos, D, et al. (2016). Efectos de un programa de promoción de actividad física sobre el fitness de mujeres adolescentes de dos colegios de Bogotá, DC. *Revista de la facultad de medicina*, 64. (3.). Bogotá: Universidad Nacional de Colombia. Recuperado de <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/51370>
- Vidarte, J, et al. (2015). Niveles de sedentarismo en población entre 18 y 60 años: Sincelejo, Colombia. *Revista Salud Uninorte*, 31. (1.). Barranquilla: Universidad del Norte. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/817/81739659008.pdf>

Anexos

- **Institución Educativa María Inmaculada**



Figura 3. Instalaciones de la institución María Inmaculada

- Toma de peso



Figura 4. Actividad, toma de peso

- Toma de talla



Figura 5. Actividad toma de talla

- **Aplicación de la encuesta**



Figura 6. Actividad, aplicación de encuesta

- **Test de resistencia**



Figura 7. Actividad, test de fuerza

- **Test de fuerza**



Figura 8. Actividad, test de fuerza

- **Test de flexibilidad**



Figura 9. Actividad, test de flexibilidad

- **Test de velocidad**



Figura 10. Actividad, test de velocidad

- **Sesiones de trabajo**



Figura 11. Actividades en clase

- **Estudiantes**



Figura 12. Grupo de estudiantes