



Tecnología en actividad física deportiva y recreación

Sistematización de experiencias en actividades recreativas en niños de la comunidad de
Paquiestancia

Trabajo de Titulación presentado como requisito previo para optar el título de Tecnóloga
Superior en Actividad Física Deportiva y Recreación.

Autora: Jóselin Amanda Conlago Gualavisí

Tutor: MSc. Dávila Tamayo Pablo Damián

Quito – Septiembre 2023

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL TUTOR

En calidad de tutor de la Sistematización de Experiencias en Actividades Recreativas en niños de la Comunidad de Paquiestancia, presentada por la Srta. Conlago Gualavisí Jóselin Amanda. Para optar por el título de Tecnóloga Superior en Actividad Física Deportiva y Recreación, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal que se designe.

En la ciudad de Quito, a los 6 días del mes de Septiembre de 2023

.....

MSc. Dávila Tamayo Pablo Damián

Tutor

CI. 171916545-6

DEDICATORIA DE RESPONSABILIDAD

Los componentes teórico-practico desarrollados, la reflexión crítica, las conclusiones y las recomendaciones de la presente sistematización de la experiencia práctica de investigación son de exclusiva responsabilidad del autor. Autorizo al Instituto Universitario Pichincha el uso del presente documento con fines educativos y formativos.

.....

Conlago Gualavisí Jóselin Amanda

CI. 172746362-0

DEDICATORIA

Una vez acabado la sistematización de experiencias se la dedico con mucho cariño y amor.

A Dios, la virgen de Guadalupe por brindarme la sabiduría y fortaleza para culminar mi carrera profesional, a mis padres Vinicio y Rosa por haberme dado la vida, por ser mis pilares fundamentales a lo largo de mi vida en mi formación, a mi hermano Saúl y a mi sobrina por el apoyo incondicional, a mis familiares y amigos que estuvieron ahí apoyándome en esta etapa de mi vida.

Jóselin Amanda Conlago Gualavisí

AGRADECIMIENTO

Agradezco desde lo más profundo de mi corazón a Dios, a la virgen de Guadalupe, a mis padres, a mi hermano, a mi familia y amigos que estuvieron ahí siempre para apoyarme cuando más los he necesitado para llegar a cumplir esta meta.

Al instituto universitario Pichincha por acogerme en su noble institución y permitirme ser estudiante y tener conocimientos profesionales.

Al MSc. Dávila Pablo, por brindarme todos sus conocimientos, por ser el guía para el desarrollo de mi trabajo de titulación.

A los niños y niñas de la comunidad de Paquiestancia y a su directiva por brindarme el apoyo para lograr este trabajo.

Por último, agradecer a cada uno de los participantes de esta sistematización y a los padres de familia por la confianza que pusieron en mí, por permitirme impartir cada uno de los conocimientos en el ámbito de la recreación.

Índice general

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
DEDICATORIA DE RESPONSABILIDAD.....	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
LISTA DE TABLAS.....	xi
LISTA DE ILUSTRACIONES	xii
LISTA DE FIGURAS.....	xiii
LISTA DE GRÁFICOS	xiv
B.1. Resumen.....	1
Abstract	2
B.2 Introducción	3
B.3 Justificación	4
B.4 Antecedentes del problema.....	5
B.5 Planteamiento del problema	6
B.6 Formulación del problema	8
B.7 Objetivos	8
7.1 Objetivo general.....	8
7.2 Objetivos específicos.....	8
B.8 Marco Teórico	8
Recreación.....	8
8.1 Definición de la recreación.....	8
8.2 Clasificación de la recreación	9
8.2.1. Recreación Pasiva.....	9
8.2.2. Recreación Activa.....	9
8.3 Características	9
8.3.1 Presente en todas las culturas	9
8.3.2 Organizada o espontánea	10
8.3.3 Diversidad en actividades recreativas.....	10
8.3.4 Voluntaria, gozo o diversión.....	10
8.3.5 Activa o pasiva.....	11
8.3.6 Física y mental.....	11

8.3.7 Recreación grupal o individual	11
8.4 Importancia de la recreación	11
8.5 Beneficios	12
8.5.1 Beneficios psicoemocionales	12
8.5.2 Beneficios cognitivos.....	12
8.5.3 Beneficios físicos	12
8.5.4 Beneficios sociales.....	12
8. 2 clasificación de la recreación.....	13
8.2.1 Recreación comunitaria	13
8.2.2 Recreación cultural.....	13
8.2.3 Recreación deportiva	13
8.2.4 Recreación al aire libre.....	14
8.2.5 Recreación turística.....	14
8.2.6Recreación lúdica	14
8.2.7 Recreación ambiental.....	14
8.2.8 Recreación laboral.....	15
8.2.9Recreación pedagógica	15
8.2.9 Recreación terapéutica	15
8. 3 recreación infantil	16
8.3.1 Importancia	16
8.3.2 Definición	16
8.3.3 Beneficios	16
8.3.4 Beneficios primera infancia.....	17
8.4.5 Beneficios familiares	17
8.4.6 Beneficio social.....	17
8.4.7 Características	17
8.4.8 Juegos tradicionales	18
8.4.9 Juegos.....	19
8.4 ocio.....	20
8.4.1 Definición	20
8.4.2 Ocio humanista	21
8.4.3 Definición de coordenadas.....	21
8.4.4 Dimensiones del ocio	22

8.4.5 Educación del ocio.....	22
8.4.7 Tiempo de calidad	23
8.4.8 Tiempo de cantidad.....	23
8.5 Obesidad	24
8.5.1 Definición	24
8.5.2 Características	24
8.5.3 Índice de masa corporal	24
8.5.4 Factores psicológicos.....	25
8.6 Clasificación.....	25
8.6.1 Obesidad periférica	25
8.6.2 Obesidad central	25
8.6.3 Obesidad de distribución homogénea	25
8.6.4 Causas de la obesidad	25
8.6.5 Prevención de la obesidad	26
8.7 Tipos de obesidad.....	26
8.7.1 Obesidad alimentaria	26
8.7.2 Obesidad hereditaria familiar	27
8.7.3 Obesidad circulatoria venosa	27
8.7.4 Obesidad circulatoria capilar.....	27
8.7.5 Obesidad glútea	27
8.7.6 Obesidad abdominal nerviosa.....	28
8.7.7 Obesidad por sedentarismo	28
8.8 Enfermedades no transmisibles	28
8.8.1 Problemas cardíacos	28
8.8.2 Problemas respiratorios	28
8.8.3 Diabetes.....	29
8.9 Definición de nutrición.....	30
8.9.2 Alimentación saludable	30
8.9.3 Clasificación de la alimentación	30
8.9.4 Alimentos según su origen	31
8.10 Calidad de vida	33
8.10.1 Estilo de vida	33
8.10.2 Esperanza de vida.....	33

8.11 Desarrollo infantil.....	34
8.11.1 Desarrollo cognitivo	34
8.11.2 Desarrollo social y emocional.....	34
8.11.3 Desarrollo el habla o lenguaje.....	35
8.12 Habilidades motoras finas.....	35
8.13 Habilidades motoras gruesas	35
8.14 Deportes.....	35
8.15 Buen vivir.....	35
8.16Salud.....	36
8.17 Motricidad.....	37
8.18 Coordinación	37
8.19Equilibrio	37
B.9 MARCO CONCEPTUAL	38
9.1 Recreación.....	38
9.2 Lúdico	38
9.3 Equilibrio	38
9.4 Ocio	38
9.5 Cultura	38
9.6 Tradición.....	39
9.7 Motricidad.....	39
9.8 Obesidad	39
9.9 Nutrición.....	39
9.10Alimentación	39
9.11 Salud publica	39
B. 10 Marco institucional	40
Comunidad Paquiestancia.....	40
Datos generales.....	40
Historia de la comunidad	40
Geografía	41
Fauna	42
Agricultura:.....	42
El páramo:	43
Fauna	43

Lugares turísticos	44
Ubicación de la comunidad de Paquiestancia.....	47
Cultura	48
B.11. DISEÑO METODOLOGICO.....	50
Población.....	50
Técnica de investigación	52
B.12. Actores claves	52
B. 13 Materiales y Métodos	54
B 13. 1 Plan de sistematización	54
B.14 Ejes de análisis	72
B.15 principales hallazgos	75
Capitulo III	88
B 16. Análisis de resultados.....	88
B 17. Conclusiones	89
B. 18 Recomendaciones	89
B.19 Anexos.....	91
Referencias bibliográficas	93

LISTA DE TABLAS

Tabla 1: actividades recreativas	10
Tabla 2: causas de la obesidad	26
Tabla 3: directiva de la comunidad	46
Tabla 4: Sectores de la comunidad	47
Tabla 5: actores claves	53
Tabla 6: percentiles	56
Tabla 7: Cronograma de actividades recreativas	58
Tabla 8: carrera de sacos	59
Tabla 9: carrera de carretillas	59
Tabla 10: la rayuela	60
Tabla 11: gallinita ciega	60
Tabla 12: relevos	61
Tabla 13: danza	62
Tabla 14: futbol	62
Tabla 15: trompos	63
Tabla 16: carrera de cintas	64
Tabla 17: carrera de zambos	65
Tabla 18: enlace del cuy	66
Tabla 19: saltos de la cuerda	67
Tabla 20: senderos comunitarios	67
Tabla 21: Cronograma de sistematización	71
Tabla 22: encuesta antes	75
Tabla 23: encuesta después	78
Tabla 24: IMC antes y después	83

LISTA DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1: Logotipo de la comunidad	40
Ilustración 2: hacienda	41
Ilustración 3: siembra de papas	42
Ilustración 4: paramos comunitarios.....	43
Ilustración 5: cascada	44
Ilustración 6: ubicación	47
Ilustración 7: vestimenta autóctona.....	48
Ilustración 8: vestimenta autóctona hombres.....	49
Ilustración 9: socializaciones padres de familia.....	68
Ilustración 10: charla con los participantes	69
Ilustración 11: danza.....	69
Ilustración 12: futbol.....	70
Ilustración 13: paramos	70
Ilustración 14: sendero.....	71

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Antes	81
Figura 2: Después de la sistematización.....	81
Figura 3: Antes de la sistematización	85
Figura 4: Después de la sistematización.....	85

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1: línea de tiempo	57
Gráfico 2: recreación	73
Gráfico 3: obesidad	74

B1. Resumen

En el presente trabajo de investigación lo hemos realizado mediante hechos en los cuales nos ayudaran a tener una mejor visión sobre las actividades de recreación en los niños de la Comunidad de PAQUIESTANCIA ya que muchos de ellos no se recrean adecuadamente y pasan solo en el celular.

Además de la recolección de datos vamos a integrar todo lo que se aprendido a lo largo de la carrera y lo vamos a llevar a la práctica ya que a base de esos aprendizajes los vamos a guiaremos por un buen camino a los niños de dicha comunidad.

Desde la antigüedad hasta nuestros días la educación física, la recreación y el deporte han estado en una invariable y profunda evolución, con el pasar de los días en las cuales a ha ido respondiendo a las distintas políticas económicas y sociales que han prevalecido no solo en la naturaleza del mismo, sino también de la característica del ejercicio físico ya que muchas de los niños no toman como deben tomar a la actividad física deportiva y recreación ya que muchas necesidades van de la mano como factores principales, es decir sociales con la influencia en la colocación de la cultura física y el deporte, dependiente a la ideología o pensamiento de las clases.

En estas actividades que son vitales para la salud, y el bienestar de los seres humanos, en los cuales contribuye al descanso multilateral del individuo que se proporciona a través de la participación sistemática un nivel de preparación, en transcurso de hábitos socialmente como son: el respeto, la disciplina, el autocontrol, el colectivismo, dar la oportunidad por medio de la participación para la formación moral y el desarrollo socio político e ideológico, que facilita durante el desarrollo de las actividades la observación de la naturaleza y la sociedad, que vinculan del conocimiento cultural.

Palabras claves: Sistematización, Recreación, Obesidad, Juegos

Abstract

In the present research work we have done it through facts in which will help us to have a better vision of recreational activities in children of the Community of PAQUIESTANCIA since many of them do not recreate properly and pass only on the cell phone.

In addition to data collection, we will integrate everything that has been learned into the throughout the degree and we are going to put it into practice since based on these learnings We are going to guide the children of said community on a good path.

From antiquity to the present day, physical education, recreation and sport have been in an invariable and profound evolution, with the passing of the days in which has been responding to the different economic and social policies that have prevailed not only in its nature, but also in the characteristics of the exercise physical since many of the children do not take as they should take to sports physical activity and recreation since many needs go hand in hand as main factors, that is social with the influence on the placement of physical culture and sport, dependent on the ideology or thought of the classes.

In these activities that are vital for the health and well-being of being's humans, in which it contributes to the multilateral rest of the individual that is provided through systematic participation a level of preparation, in the course of habits socially as they are: respect, discipline, self-control, collectivism, giving opportunity through participation for moral formation and social development political and ideological, which facilitates during the development of activities the observation of nature and society, which link cultural knowledge.

Keywords: Systematization, Recreation, Obesity, Games

B.2 Introducción

En el presente trabajo de sistematización de experiencias de actividades recreativas para la enseñanza aprendizaje en los niños y niñas de la comunidad de Paquiestancia, parroquia Ayora, cantón Cayambe, provincia de Pichincha ya que es con un fin de dar a conocer diferentes aportes de la recreación en el bienestar del cuerpo tanto en lo físico como mental y así mantener algunas de las actividades de nuestra comunidad viva como lo hacían nuestros antepasados.

Esta sistematización se enfocara en los niños, niñas con este tipo de enseñanza se demostrará cuáles son las cualidades y aptitudes que tienen cada uno de ellos para la realizar las actividades.

La recreación es una aptitud positiva de cada uno de los niños y niñas de nuestra comunidad para que ocupen de excelente manera su tiempo libre, transportarnos a nuestros antepasados, permitiéndonos trascender los límites de la conciencia y el logro del equilibrio social y biológico dándonos como resultado un buen estado de salud y la mejor calidad de vida.

También la recreación es base fundamental en las actividades a edades tempranas con propósito de distraernos o relajarnos de cada una de las actividades diarias que estemos realizando, la recreación nos llevara a un tiempo de gozo de este modo podemos decir que estas actividades nos favorecen al desarrollo de las diferentes destrezas motoras.

B.3 Justificación

El presente trabajo de investigación, es de mucha importancia para la comunidad de Paquiestancia es un proyecto es de carácter social, ya que muchos de los niños, niñas de dicha comunidad están mal gastando su tiempo libre, muchos de los niños después de lo que llegan de las escuelas malgastan su tiempo por aparatos electrónicos, dejando a un lado las actividades recreativas que serían de buena utilidad para su salud misma que nos llevara al fortalecimiento y progreso de sus habilidades.

Este proyecto beneficiara a los niños y niñas de la Comunidad de Paquiestancia ya que son el futuro de nuestro país, nueva generación y por ello debemos guiarlos para que utilicen bien su tiempo libre y estén descartados cualquier tipo de enfermedad como obesidad, sobre peso, problemas cardiacos.

Esta sistematización tiene como finalidad de encaminar a los niños y niñas de nuestra Comunidad para que fortalezcan las actividades recreativas, culturales y tradicionales siendo el eje fundamental en cada uno de ellos, beneficiando al desarrollo motor, habilidades, destrezas, equilibrio, resistencia, entre otras.

Siendo factible por la accesibilidad que tienen los niños, niñas de la Comunidad de Paquiestancia y por la apertura de la misma y su comitiva para el desarrollo de la presente investigación, contando con la colaboración de padres de familia y personas capacitadas.

Lo que produce la recreación es la diversión divertirnos, hay muchos estudios que muestran los beneficios de la recreación en cuanto a las mejoras en la salud mental y su mantenimiento, se logra una sensación holística de bienestar a través de actividades recreativas, teniendo una percepción de bienestar ajena y alienada, fuera de la mente, en una situación placentera y simbiótica. La reducción de la depresión puede generar cambios positivos en el estado de ánimo y los estados emocionales como resultado de la prevención y el manejo del estrés.

En cuanto al desarrollo y crecimiento personal, la implicación en actividades lúdicas tiene numerosos efectos positivos en la personalidad de las personas, como una mayor y mejor confianza en sí mismo, independencia directa de los demás individuos, mayor

percepción de competencia y, por tanto, mayor competencia real. El individuo se siente libre, actualizado, en armonía consigo mismo, alcanza un estado de óptima fluidez, se siente parte activa de las situaciones que se presentan y en su resolución, el desarrollo y aplicación de la creatividad, la utilidad en la sociedad y en su entorno.

Sistematizar actividades recreativas y lúdicas para la disminución de la obesidad, además de poner el énfasis en las actividades que deben desarrollar los niños en sus tiempos libres ya que así podrán ver la vida de otra manera, la responsabilidad que cada uno tiene es muy grande, pero a pesar de eso deben ellos tener en cuenta que tienen su tiempo libre en los cuales deben aprovecharlo en diferentes actividades para estar más activos a cada momento.

B.4 Antecedentes del problema

Las actividades recreativas son todo lo que se realiza en los tiempos libres a voluntad de los participantes en las que pueden realizar de forma individual o grupal brindando una satisfacción en instantes, divertida o algunas emociones que transmita el cuerpo.

Actividades deportivas son ejercicios relacionadas con la habilidad metodológica del ejercicio físico, que tiene como propósito superar una meta o dominar a un adversario en capacidad sujeta a las reglas establecidas.

Repositorio

ESPE

Actividades físico recreativas y su influencia en la obesidad en estudiantes de 9 a 11 años de la Unidad Educativa del Pacífico de la ciudad de Machala

Correa Mendoza, Oscar Lorenzo

Una vez investigada en la ESPE contamos con el presente estudio de las actividades físico-recreativas y su influencia en la obesidad que se presentan desde edades tempranas surge debido a los alarmantes riesgos vinculados con el aumento de enfermedades cardiovasculares, que reflejan los niños niñas en edades. El nivel de actividad recreativa, la población objeto de estudio es de 184 evaluados, los cuales se distribuyen 85 de sexo femenino y 99 del sexo masculino en la que se aplicó a una alternativa, en base a la evaluación

del peso, talla, índice de masa corporal (IMC) se hace una aplicación de actividades físico recreativas para verificar los resultados esperados que radican en disminuir los niveles de obesidad, mejorando así su salud física y psicológica incrementando su autoestima y mejorando así sus relaciones personales, familiares y académicas, la actividad física, definida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulte el gasto calórico, y practiquen de tres a cuatro veces a la semana por su escasa actividad recreativa a través del aporte práctico de la investigación en la que se encomienda establecer y divulgar programa de desarrollo de actividades físicos recreativos.

B.5 Planteamiento del problema

La falta de las actividades de recreación es mínima en la comunidad de Paquiestancia en las cuales afectan mucho al desarrollo motor de cada uno de los niños en las cuales no cuentan con personas capacitadas para que guíen y beneficien a cada uno de los niños que van a participar de dicho proyecto.

Muchos de los niños, niñas no realizan juegos recreativos, a lo mucho por percepción propia se dedica a realizar actividades adecuadas a su edad, pero sin tener una dirección de los docentes para que estos movimientos permitan un desarrollo motriz adecuado, realizando actividades motrices en una forma coordinada.

Algunas personas que están a cargo de los niños no están capacitadas en la recreación, por lo que los niños no desarrollan destrezas y habilidades motrices, pero por las exigencias del sistema se limitan a realizar actividades y en algunas ocasiones el deporte, dejando a un lado la parte recreativa, por lo que los niños, niñas poco o nada desarrollan sus aspectos motrices dentro del proceso de crecimiento.

Se espera que 41 millones de niños menores de cinco años estén vivos en 2018. Tenían un peso excesivo u obeso. A pesar de que tener sobrepeso u obesidad solía ser una. Ambos trastornos están actualmente en aumento en los países de altos ingresos, lo cual es un problema, países de bajos y medianos ingresos, particularmente en áreas urbanas. el en África los niños menores de cinco años que tienen sobrepeso casi se han duplicado.

La prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes (5 a 19 años), del 4%, a más del 18% en 2018 representa un aumento significativo. esta expansión, ha sido similar en ambos sexos, con un 18% de niñas y un 19% de niños con sobrepeso 2020, el sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes es un grave problema en el Ecuador. En 2019, 1 de cada 10 niños menores de 5 años padecía la enfermedad. El número aumenta con la edad, con 1 de cada 3 niños en edad escolar y 1 de cada 4 jóvenes que ya tienen sobrepeso.

La obesidad infantil puede provocar diabetes tipo 2 de inicio temprano, estigma y depresión, y es un fuerte predictor de obesidad en adultos y enfermedades crónicas no transmisibles como hipertensión, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer la obesidad es muy similar en todos los estratos de la sociedad, desde los más pobres hasta lo más ricos.

La triple desnutrición de desnutrición crónica, deficiencias de micronutrientes y obesidad amenaza la supervivencia, crecimiento y desarrollo de niños, niñas y adolescentes, con consecuencias sociales y económicas a nivel comunitario y nacional.

Según la última Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de 2018, Ecuador tiene niños en edad escolar con sobrepeso, bajo peso y deficiencias de micronutrientes al mismo tiempo. Por el contrario, se encontró que uno de cada diez hogares tenía madres obesas y niños con desnutrición crónica.

En Cayambe, la prevalencia de desnutrición crónica o retraso del crecimiento fue de 4,65% y la prevalencia de obesidad fue de 6,98% en el grupo de estudio. Se evaluó la ingesta de alimentos y se encontró que el 62,79 % consumía energía en exceso y el 74,42 % consumía carbohidratos en exceso. El 93,02% del grupo tuvo un consumo insuficiente de grasa. La proteína, en cambio, resultó ser suficiente según la edad.

La Encuesta de Estratificación Socioeconómica, el 53,49% de los hogares pertenecen a la clase media baja.

La mayoría de los estudiantes estaban bien nutridos. Sin embargo, se encontró que la proporción de niños con desnutrición severa (6,98%) era mayor que la proporción de niños

con desnutrición crónica (4,68%). Se cree que esto se debe a los cambios en la dieta que se están produciendo en América Latina y en algunos países del mundo, lo que se traduce en una disminución del número de niños con desnutrición crónica, mientras que el número de niños con sobrepeso y obesidad va en aumento.

B.6 Formulación del problema

¿Cómo incide la aplicación de actividades recreativas para disminuir la obesidad en niños de la comunidad de Paquiestancia?

B.7 Objetivos

7.1 Objetivo general

Sistematizar que actividades recreativas y lúdicas nos benefician para disminución de la obesidad de los niños de la comunidad de Paquiestancia.

7.2 Objetivos específicos

- Analizar qué actividades recreativas, culturales y sus beneficios con la finalidad de desarrollar sus habilidades físicas e intelectuales para los niños de la comunidad de Paquiestancia.
- Determinar el porcentaje de los beneficiarios con obesidad mediante encuesta en que usan el tiempo libre para la práctica de la cultura de un buen estado de salud.
- Explorar los antecedentes psicológicos y sociales de las conductas vinculadas a la nutrición y la actividad física para el desarrollo de los niños de la comunidad.

B.8 Marco Teórico

Recreación

8.1 Definición de la recreación

El entretenimiento define todas aquellas actividades organizadas cuyo objetivo es la relajación, diversión y pasatiempo de un individuo, por ejemplo, merodear y ver la naturaleza y llevar a cabo un deporte, el entretenimiento se define como el acto y el efecto de recrear sea esto para calmar el estrés o por goce.

El entretenimiento es un ambiente para el crecimiento que satisface a la evacuación

humana o que a través de esta se pueden suscitar procesos personales y sociales que tienden a enriquecer con la evacuación de ocio, asimismo, el entendimiento, afecto, participación, creación, identificación y libertad.

Definimos como la acción o efecto de recrear, por lo tanto, se hace mención a inventar o provocar algo nuevo, asimismo se refiere a divertir, alegrar, deleitar, en una acción de pasatiempo en un ambiente de la labor y de las obligaciones cotidianas.

La recreación es un acto y efecto que se refiere a crear o producir algo para disfrutar, dinamizar, complacer o buscar otras alternativas de distracción del trabajo o del ajetreo de la vida cotidiana.

8.2 Clasificación de la recreación

8.2.1. Recreación Pasiva.

Realizar actividades relacionadas con la observación, como asistir a eventos deportivos o conciertos, contemplar paisajes, la naturaleza, cine o teatro. Tomando en cuenta que la recreación pasiva se puede realizar en grupo o individualmente en espacios abiertos o cerrados siendo este tipo de actividad no limitante a un espacio físico específico o un número de actores.

8.2.2. Recreación Activa.

Se refiere a todas las actividades que tienen como objetivo estimular la motricidad de una persona, para llevarla a un lugar donde seguirá activa de una forma u otra.

Entretenimiento que no se suele hacer para individuos o grupos, donde la ubicación es el factor decisivo. Entre los muchos tipos de entretenimiento tenemos correr, bailar, bailar, hacer deporte, etc.

8.3 Características

8.3.1 Presente en todas las culturas

En todos nuestros antepasados han dejado tiempo libre para el descanso, por los cuales son juegos, deportes y el entretenimiento que ya van conociendo por miles de años los estadios, arenas y anfiteatros como ejemplo la cultura griega o romana eran lugares

donde se realizaban juegos y espectáculos (juegos, concursos entre dos o más oponentes).

8.3.2 Organizada o espontánea

Las vacaciones pueden ser parte de un evento organizado por la organización, como parte de un programa de educación física o vacaciones; o puede ser un evento especial para cualquier grupo de personas en un parque o en la playa.

8.3.3 Diversidad en actividades recreativas

Las actividades recreativas pueden ser.

Tabla 1: actividades recreativas

Actividades recreativas	
Organismo turísticas	Excursiones, paseos
Culturales	Lecturas, exposiciones, conferencias, conciertos
Deportivas	Juegos para el participante
Lúdicas	Juegos de mesa, acuáticos
Artísticos	Pintura, escultura, literatura
Virtuales	Videojuegos
Familiares	Reuniones o fiestas

Elaborado por: Conlago Jóselin

Fuente: datos investigativos

8.3.4 Voluntaria, gozo o diversión

Aunque las recomiende el profesor, las actividades de ocio deben ser voluntarias y agradables para que se recuerden como divertidas, no forzadas ni aburridas.

Se destaca la conexión entre recreación y desarrollo en vista como un factor de bienestar social que contribuye al desarrollo humano, donde el autoconocimiento, la interacción y la comunicación con el contexto social sirven como base fundamental para la construcción de una mejor calidad de vida. Dado que la recreación favorece el desarrollo intelectual, mental y físico del individuo y de la comunidad, es un componente de la educación. Como tal, tiene el potencial ideal para enriquecer la vida al involucrar experiencias y actividades que se llevan a cabo en un momento elegido libremente. Si bien

existe el riesgo de malentendidos al intentar conceptualizar la recreación si no se le otorga el valor que tiene en sí misma si se asume que actividades como el juego y el consumo de alcohol, entre otras, que producen disfrute y satisfacción personal, podrían ser consideradas como actividades de ocio y recreación por su libre elección.

A partir de estos conceptos, se desarrolla una nueva perspectiva para ver el ocio como una de las vías que ayuda a las personas a desarrollarse como personas íntegras capaces de influir positivamente en el desarrollo social a través del uso del tiempo libre. El ocio tiene tres finalidades básicas: el descanso, que ayuda a las personas a superar el cansancio, la diversión, que ayuda a las personas a superar el aburrimiento, y el desarrollo de la personalidad, que ayuda a las personas a superar los automatismos del pensamiento y la acción cotidiana.

8.3.5 Activa o pasiva

Si se usa el lapso bohemio viendo televisión podemos expresar de expansión pasiva. Si en contrario se realiza algún hecho físico ya con un tributo espiritualidad más intensa, podemos expresar de expansión activa.

8.3.6 Física y mental

Existen actividades recreativas que implican una utilización predominante del intelecto: leer, competir ajedrez y otros juegos de mesa, personarse a charlas y exposiciones. En cambio, podemos exponer las actividades físicas cuando participamos en ejercicios, juegos y deportes, solos o en equipos.

8.3.7 Recreación grupal o individual

Las actividades grupales e individuales son las que más se realizan a lo largo de la recreación ya que se busca la diversión, de cada una de las personas dando como resultado el deleite de cada uno de quienes participan del mismo.

8.4 Importancia de la recreación

La distracción funciona como una espita de independencia al boicoteo de la tarea o del examen intenso. Realizar actividades recreativas libera tensiones, favorece los conocidos

sociales y la bonificación de las condiciones físicas y mentales de los participantes. Las actividades recreativas en todas las sociedades certifican que se proxenetismo de un apuro humano fundamental, que sirve para relajarse o sortear tensiones, para instruirse de fase amena y desahogarse con la sociedad.

8.5 Beneficios

8.5.1 Beneficios psicoemocionales

El entretenimiento aumenta la confianza en sí mismos de los niños y jóvenes, ya que en esta situación tienen que superar problemas e imprevistos en la sociedad que los alientan a dar lo mejor de sí, a enfrentar y resolver nuevos problemas, a aprender experiencias diferentes. Cuando la recreación se realiza en plazas o parques, aumenta la necesidad de comunicarse con sus pares, para desarrollar su capacidad de comunicación, empatizar y resolver conflictos de manera efectiva.

8.5.2 Beneficios cognitivos

La libre comunicación con el entorno, la necesidad de independencia para resolver las diversas tareas que éste los prepara, ayudan a desarrollar las ideas, la creatividad y la memoria, así como la meditación y la atención. Además, en esta relación con el entorno, se procesan conceptos importantes como color, tamaño, forma, espacio y cantidad según la experiencia humana. Por ello, también enfatiza el concepto de sana competencia y tolerancia a la frustración.

8.5.3 Beneficios físicos

La recreación promueve el desarrollo de diversas habilidades motrices. Interactuar con el entorno y jugar activamente, individualmente y en grupo, mejorar la conciencia corporal, controlar los propios movimientos, desarrollar la coordinación y el equilibrio, y mejorar su posicionamiento en el tiempo y el espacio.

8.5.4 Beneficios sociales

Entre los beneficios sociales de las actividades recreativas se encuentran promover la

identidad y el sentido de pertenencia a la familia, al grupo, a la sociedad, promover la inclusión social, la empatía y el compromiso con la comunidad, además de prevenir conductas antisociales, violentas y disruptivas.

La recreación social brinda oportunidades para interactuar y conocer personas con intereses similares, y es un beneficio importante en sí mismo. Además de los beneficios físicos y sociales, las actividades al aire libre pueden aumentar la confianza en uno mismo, mejorar la creatividad y la autoestima.

8. 2 clasificación de la recreación

8.2.1 Recreación comunitaria

En esta recreación se llevan a cabo actividades dentro de un sector, en donde sus habitantes desarrollan la integración con los demás. Este tipo de actividades son muy importantes pues acerca a las personas de un mismo entorno. Es en la comunidad donde viven y pasan la mayoría de tiempo, por lo cual es bueno tener armonía entre todos.

Estas actividades son normalmente propuestas por algún grupo organizativo dentro de la misma comunidad, y pueden comprender cenas, almuerzos, juegos, y demás.

8.2.2 Recreación cultural

La recreación cultural es aquella que integra en sí, actividades que aporten al desarrollo cultural y promueva el movimiento artístico. Entre estas actividades podemos encontrar obras de teatro, películas, el baile, conciertos musicales y otros.

8.2.3 Recreación deportiva

Este tipo de recreación conjuga actividades deportivas que no necesariamente se realicen con fines competitivos o profesionales. Es una recreación de ocio, de integración, que ayuda tanto a despejar la mente como a mantener el cuerpo activo y en buenas condiciones físicas.

Es una de las recreaciones más comunes, dentro de las comunidades, instituciones

escolares y otros lugares. Estas actividades se realizan tanto en lugares abiertos ya sean en campos de fútbol, béisbol u otro deporte. También se desarrolla en ambientes cerrados creados propiamente para una buena y correcta ejecución deportiva.

8.2.4 Recreación al aire libre

Esta incluye actividades que se realizan en el exterior. Incluye un sinnúmero de actividades, unas más activas que otras como, por ejemplo, andar en bicicleta, caminar por la playa o simplemente observar un paisaje.

8.2.5 Recreación turística

Este tipo de recreación incluye actividades relacionadas directamente con el sector turismo. El turista normalmente va en busca de relajación y de pasarla bien, es por esto que siempre existe una variedad de opciones para su recreación.

Una de las actividades que más se realizan en este sector es el turismo ecológico, de esta manera los visitantes conocen áreas naturales y a la vez se divierten.

8.2.6 Recreación lúdica

Es un tipo de recreación que implica la utilización de juegos como forma de entretenimiento y enseñanza dentro de sus actividades.

Mayormente es utilizado para impulsar el desarrollo infantil. Es común que se realice este tipo de actividades en instituciones escolares, aunque puede implementarse en cualquier lugar donde existan las condiciones necesarias para llevarlas a cabo.

8.2.7 Recreación ambiental

Esta recreación comprende todo tipo de actividad que se haga comprometer a sus participantes con el cuidado del medio ambiente.

Por lo general este tipo de actividades se planifican de tal manera que exista una

preparación y un orden en el proceso. Se verifica con anterioridad cuales son los lugares en condiciones ecológicas desfavorables aptas para este tipo de jornadas.

Entre este tipo de recreación encontramos la siembra de árboles, el riego a las plantas, la recogida de basura. También se encuentran las charlas para crear conciencia y otras actividades en el mismo contexto ambiental.

8.2.8 Recreación laboral

Es un tipo de recreación que se realiza dentro de las empresas, como una manera de quitar estrés a sus empleados. Cada día va tomando fuerza, pues son cada vez más las empresas que están adoptando este tipo de actividades.

Pueden ser realizadas dentro de la misma organización en horarios libres, o fuera de ella, ya sea con viajes y otras salidas. Así como disminuye el estrés, aumenta la productividad de los trabajadores.

8.2.9 Recreación pedagógica

Esta comprende un conjunto de actividades que permitan no solo el entrenamiento sino el desarrollo de habilidades y de destrezas de los participantes. Este tipo de recreación se realiza en cualquier lugar, teniendo más importancia para las instituciones educativas, con mayor realce en los más pequeños.

8.2.9 Recreación terapéutica

Esta es una recreación que conjuga actividades que tienen como fin el restablecimiento físico o mental de las personas. Pueden ser programas de actividades que incluyan movimientos como ejercicios en piscina o una charla grupal.

8. 3 recreación infantil

8.3.1 Importancia

Los juegos que se incorporan para los niños en un ambiente conveniente y sobresaliente en sus vidas. Es la fase en la que descubren el mundo, se interrelacionan y aprenden. Pues determina un elemento inevitablemente para el crecimiento moral y emocional del pequeño.

A veces la consideramos una manera de expresar que los niños ya no molesten. No obstante, la recreación es pilar fundamental por lo que desde niños van desarrollando habilidades que de adulto es un aspecto vital.

8.3.2 Definición

La recreación en niños, niñas y en general en personas de cualquier edad, se concreta como la diversión o descanso durante el tiempo libre. Es importancia de realizar actividades recreativas, permanece en los beneficios que brinda para el desarrollo psicológico, cognitivo, físico y social.

8.3.3 Beneficios

Beneficia la relajación y disminuye la ansiedad, mejora la circulación, la respiración, Metabolismo y la digestión, estimula la concentración, aprendizaje y la memoria, fortalece los músculos, sistema inmunológico, huesos, motricidad, equilibrio y el tono muscular.

La participación en actividades recreativas brinda muchos beneficios importantes en las áreas de salud individual, desarrollo humano, calidad de vida, reducción del comportamiento antisocial y construcción de comunidades saludables.

Otros beneficios de salud física más específicos, beneficios psicológicos, beneficios para la primera infancia, beneficios familiares, beneficios de capital social, beneficios sociales y económicos también.

Fomentar el desarrollo integral del niño a través de la recreación es una tarea muy importante para los padres y un proceso divertido para ambas partes.

8.3.4 Beneficios primera infancia

La recreación favorece el crecimiento de diferentes destrezas motoras. El interactuar con el escenario y aventurar activamente, en el estado unipersonal como grupal, la conceptualización corporal, la defensa de los propios movimientos, desarrolla la coordinación, equilibrio en un establecimiento de tiempo y espacio.

8.4.5 Beneficios familiares

Es importante la recreación en la familia ya que unen muchos vínculos familiares se trata de realizar ventajas y fortalecer la confianza, el apoyo, el cariño, el amor y, sobre todo la diversión.

8.4.6 Beneficio social

Las actividades son para potenciar la consolidación de la propia identidad y el sentido de presencia entre la familia o en un grupo de amigos, favoreciendo en el crecimiento de la empatía y evitando cualquier tipo de comportamiento violento.

8.4.7 Características

- Compromiso, no intervención.
- Esta es una conexión feliz, felicidad.
- No debe usarse en el sentido de esperar una recompensa o conseguir cosas.
- Restaura la energía utilizada en el trabajo o el estudio, ya que proporciona un descanso y relajación completos.
- Compensa las limitaciones y exigencias de la vida moderna, permitiendo la expresión de la creatividad humana en el arte, la ciencia, el deporte y la naturaleza.
- Es bueno porque se enfoca en el desarrollo y crecimiento humano.
- Es una forma de vida porque se basa en una forma divertida y positiva de pasar el tiempo libre.

- Este es un derecho humano que debe aplicarse a todos los ámbitos de la vida y todas las situaciones.
- Es parte de un proceso educativo continuo que busca proporcionar formas de usar el tiempo libre de manera significativa.
- Un objeto puede ser espontáneo u organizado, dividido

8.4.8 Juegos tradicionales

Los juegos tradicionales forman parte del patrimonio cultural de las regiones y permiten la identificación de costumbres y tradiciones. Estas prácticas lúdicas fortalecen la identidad cultural y favorecen las habilidades sociales, gracias a su valor pedagógico.

Los juegos tradicionales son el conjunto de operaciones que pueden ser realizadas en un momento dado por un sujeto o grupo en una situación que puede satisfacer sus necesidades. Se necesita el más alto grado de libertad interna y externa para que este comportamiento se realice.

Las actividades representan un juego que estimula el desarrollo motor y se convierte en acciones útiles para la enseñanza de otros conocimientos. están involucradas las sensaciones, la percepción y el pensamiento. Para comprender por qué el juego es una expresión corporal e intelectual lúdica y artística que se convierte en una actividad con un papel potencial en la educación de niños, jóvenes y adultos, analizaremos los aspectos.

¿A que jugaban nuestros abuelos cuando eran niños?

En nuestra comunidad antes, carecíamos de las nuevas tecnologías que tenemos ahora, pero no teníamos más que imaginación y algún que otro juguete para hacer alguna actividad, divertirnos y poner en práctica nuestro ingenio y empezar a jugar y soñar con nuestros amigos, vecinos, con alegría, a veces con lágrimas por el fracaso del juego, pero eso no importa porque al día siguiente podemos ser los ganadores.

Por eso es necesario recopilar estos juegos tradicionales que jugaban nuestros abuelos para que esta nueva generación de niños y jóvenes conozcan los enormes tesoros que estos

juegos tradicionales esconden y que son parte de nosotros llevando alegrías, tristezas, entusiasmos, con esto podríamos estar recopilando los juegos de nuestra comunidad de Paquiestancia, tradición y cultural que no se desvanezca con el tiempo y no sea olvidada.

8.4.9 Juegos

Saltos en la cuerda

Este juego era muy jugado por las mujeres, es muy importante tener varias participantes para que dos personas hagan girar la cuerda mientras las demás niñas vayan cantando.

Monja viuda, soltera, casada, enamorada divorciada. Lima limita limón rosa clavel y botón sal mi niña que vas a perder a la 1, 2 o 3, la persona que estaba participando no puede topar la saga porque ello lo llevaría a comenzar de nuevo o le tocaría a otra participante.

El osito

Juego similar al anterior ya que tiene que saltar sin topar la cuerda las demás participantes canta: osito osito mira al cielito, osito osito date la vuelta, osito osito toca el zapato, osito osito sal del jueguito

Carrera de cintas

Este juego era muy particular ya que se jugaba en grupo de 3, el un participante se hacia carretilla, el participante dos le sostenía los pies y el tercero iba encima del participante un con una aguja para tratar de coger las cintas que más puedan y era los ganadores.

Carrera de zambos

Para este juego lo que se necesita es el (zambo), juego que se necesita de mucha destreza por parte del participante ya que debe conducir al zambo de extremo a extremo solo con la cabeza sin utilizar más manos.

Enlace del cuy

Juego que se lo realizaba en días festivos en la cual asían un cajón con tablas para que el cuy no se pueda escapar y lo enlazan con una piola para esto se necesita de un buen pulso, habilidad y destreza.

Rayuela

Este juego se lo practicaba común mente por que se jugaba en los patios de la casa,

escuela o parques en ello se necesitaba la concentración, habilidad y destreza de cada uno de los participantes.

Existiendo muchas formas de juego la que prevalecía en la comunidad es el bombon con los días de la semana, se hacen siete cuadros.

Tortas

Juego de precisión donde debe introducir las tortas en unos hoyos(huecos) que se hace en el piso mientras más precisión tenga será otorgara más tortas.

Bolas

Juego de mucha precisión en la cual el participante debía sacar las bolas de una circunferencia.

Trompos

Este juego se realizaba con trompos de madera los mismo que muchos de nuestros abuelos los hacían para poder jugar, en este caso se podría decir que el ganador era el participante que mejor lo hacía bailar y algún truco en especial.

8.4 ocio

8.4.1 Definición

Ocio es el tiempo de una persona para descansar y aprovecharlo en actividades que no sean meramente laborales, es un tiempo para realizar todo aquello que al individuo le guste y le divierta. La palabra ocio es de origen latín “otium” que significa (reposo). El ocio se representa en las vacaciones o al finalizar el trabajo, los estudios, en este tiempo se puede realizar actividades como: deporte, paseos, actividades que el ser humano tenga vocación, por ejemplo: tocar un instrumento, pintar, entre otros. El ocio es un tiempo de recreación, indispensable para obtener un mejor rendimiento en el trabajo o los estudios ya que nos permite recargar las energías empleadas en las obligaciones diarias. Como tal, el ocio son todas aquellas actividades que el individuo realiza voluntariamente para liberarse de sus obligaciones familiares, profesionales (trabajo o estudio) y sociales con el fin de relajarse y descansar, ya que es esencial el descanso mental para la salud y el bienestar del hombre. La palabra 'ocioso' es un adjetivo que se utiliza para describir a alguien que no

hace nada o no tiene trabajo, es decir, sin obligaciones. La recreación es conocida como una importante fuente de energía física o mental para una persona que trabaja o estudia.

8.4.2 Ocio humanista

Entendemos por ocio humanista aquel que defiende el orgullo de la mujer y su uso a enhiesto perecedero. Se reconoce a un ocio concreto que, favoreciendo la mejora individual y comunitaria, se sustenta en los tríos valores fundamentales del ocio autotélico familiaridad, regocijo y gratuidad. Estos valores se complementan con otros importantes tales tanto identidad, avance y justicia. El ocio humanista es garra vivencia gratificante, integral y compleja que no surge de un modo espontáneo, albur que requiere formación.

Es un ocio con valores positivos para las personas y las comunidades, un ocio basado en el recuerdo de la importancia de las experiencias satisfactorias y su potencia de adelanto. La aposición útil enfatiza la actualidad general fructuoso que se reconoce en la pericia de determinados ocios, de tal su amplitud de crecimiento persona, lo que no excluye que, quienes lo fomentan, puedan obtener otros tipos de beneficios.

El ociopreciado, en cuanto necesidad humana de reparación, goce, enemistad de la acción y rebaja íntimo o comunitaria, se indicio de diferentes modos, en función de las mentalidades, tradiciones y culturas de los diferentes pueblos; lo que, en ninguna cuestión, se puede obviar. De allí que, a primer proceso, no podamos establecer a ocio exorbitante el que nos ofrece el estado de dispendio.

8.4.3 Definición de coordenadas

Las Coordenadas del Ocio sonoridad áreas diferenciadas en las que se realiza el ocio y que, desde la marca de previsión de la exploración, la fiscalización o la instrucción orienta su entendimiento, estudio y encasillado. Consideramos que el ocio puede manifestarse en cuatro coordenadas diferentes Autotelica, Exotelica, Lejano y Nociva. Cada garra de estas coordenadas tiene garra desfile y un modelo de vivencia de ocio distinto. El ocio autotélico, a se ha indicado, se corresponde con las experiencias de

ocio que se realizan de un modo ventajoso, libre y por sí mismas, exento zarpa propósito utilitaria. El ocio exotélico ve en su habilidad una renta para agenciar otra meta y no tal fin en sí mismo.

Se refiere a experiencias que pueden personas libres y satisfactorias, empero que no se realizan por ellas mismas hado por lo que se consigue a través de ellas.

Por ocio carente entendemos la insuficiencia de ocio, en un objetivo percibe la falta de vivencias libres, satisfactorias y gratuitas. Chiste en términos coloquiales, sería pizca precisamente tanto la apreciación de una época necia, lleno de inapetencia.

Finalmente, llamamos ocio nocivo a las experiencias de ocio caracterizadas por la soledad de autonomía subjetivo o benéfico, reparación en la trayectoria de agrado interna y o gratuidad referida a fin en sí mismo. Modo, por porcentaje, experiencias de ocio deficientes, que carecen de individualidad o varios aspectos esenciales del ocio autotélico y, por ello, tienen unas de consecuencias negativas, individual o socialmente.

8.4.4 Dimensiones del ocio

Si las coordenadas del ocio señalan áreas de actuación diferenciada que permiten zarpa primera identificación de las experiencias de ocio, las dimensiones se refieren a las manifestaciones específicas en cada línea concreta. Las dimensiones del ocio responden a distintos modos de coexistir el ocio y se relacionan con diversos ámbitos, ambientes, equipamientos y recursos, en cada una de las coordenadas anteriores podemos decir que cada que cada una es interesante, puesto que el ocio y el crecimiento de las dimensiones fundamentales como: lúdica, ambiental, ecológica, creativa, festiva y solidaria.

8.4.5 Educación del ocio

Procesos de noviciado de actitudes, habilidades, conocimientos, conductas y valores relacionados con las experiencias de ocio. Es punto básico de la formación constante y tiene pezuña función considerable en el aumento del larvado terrenal, el confort y la clase de subsistencia.

La Enseñanza del ocio nos sitúa en ámbitos de instrucción generoso y acciones

gratificantes. Tiene que curiosear con la revalorización de lo consuetudinario y lo extraordinario, mismamente tal de las experiencias creativas y lúdicas o la vivencia de valores tales a exención, colaboración, compañerismo y comunicación. Es una serie a lo duradero de la historia que, el ocio, evoluciona con nosotros mismos, con nuestras necesidades, capacidades y circunstancias. Su destino firme es añadir las opciones, personales y comunitarias, para disfrutar experiencias de ocio de naturaleza.

8.4.6 Tiempo libre

Es acostumbrado que se identifique ocio y ciclo libre, defecto lo indiscutible es qué modo dos conceptos diferentes que conviene distinguir. Ciclo libre señala una capacidad eventual contrario al de la memoria, una ocasión en el que la carencia de obligaciones nos permite llevar a parte acciones de cualquiera letra, algunas pueden asir que curiosear con el ocio y otras no. El lapso libre, en cuanto lapso comunitario, es migaja imparcial, medible y cuantificable, lo tienes o no lo tienes; empero el ocio, que es garra vivencia humana, se relaciona necesariamente con nuestra inclinación individual y subjetiva. Podemos sujetar copiosa época libre y, falto requisita, no detentar ocio. Es lo que ocurre en alguno dice que se aburre. Asiduamente la composición de las experiencias de ocio se lleva a final mientras el clima libre, dificultad la etapa que precede a la venta de garra acción de ocio, en se planifica o se desea, no tiene que existir necesariamente meteorología libre, ni nada su temporada detrás.

8.4.7 Tiempo de calidad

Se refiere a ese espacio que dedicamos a nuestros hijos e hijas o nuestra pareja, familia o amigos falto interrupciones, incompleto móviles, prestándoles el 100 de nuestra cortesía. Lo que viene siendo pausar las obligaciones y desembragar del estrés consuetudinario para reconectar con las personas que queremos.

8.4.8 Tiempo de cantidad

Los beneficios de la duración a nivel cálido tal colectivo, que nos ayudan a unir lazos familiares y aumentan nuestra autoestima. Pero ojo, porque no significa que tenga que ir

en perjuicio de la duración en multitud. No es irrefutable lo que nos han amigo delegar que la etapa de naturaleza es el singular excelente.

8.5 Obesidad

8.5.1 Definición

El exceso de grasa corporal es un trastorno que aumenta el riesgo de problemas de salud. La obesidad puede ser causada por comer más calorías de las que se queman durante el ejercicio. La obesidad se caracteriza por un índice de masa corporal igual o superior a treinta. El riesgo de problemas de salud graves aumenta con el exceso de grasa corporal. Comer una dieta más saludable y hacer ejercicio son algunos de los cambios en el estilo de vida que forman parte del tratamiento principal.

8.5.2 Características

Un aumento en la composición de la grasa corporal se conoce como obesidad. Aunque no todo aumento de peso se debe a una extensión del tejido adiposo, en la práctica médica el término está ligado al peso corporal. Una enfermedad compleja, crónica y multifactorial, que suele comenzar en la infancia o la adolescencia y que se inicia en una interacción ambiental y genética, siendo más notable la parte conductual, está determinada por un desequilibrio entre el gasto y la ingesta de energía.

8.5.3 Índice de masa corporal

Surge así un dato numérico, que es el que ha asumido la Organización Mundial de la Salud (OMS) para describir la obesidad y diferenciarla del sobrepeso: cuando dicho valor es igual o mayor a 30, se considera que la persona es obesa, sin embargo, cuando dicho valor está entre 25 y 29, se dice que hay sobrepeso.

Cálculo de IMC

Estatura (metros)

Peso (kilogramos)

IMC= peso (kg)/estatura(m)²

8.5.4 Factores psicológicos

Los estudios epidemiológicos han demostrado que la variable autoestima contribuye significativamente al problema de la obesidad y que tanto el aumento de peso como la baja autoestima son causados por la baja autoestima, lo que enfatiza la necesidad de una estrategia integral que aborde las preocupaciones emocionales y psicológicas. igual consideración en el tratamiento de la enfermedad.

8.6 Clasificación

8.6.1 Obesidad periférica

Específicamente en los muslos y las caderas, la grasa es visible. Estas venas, también denominadas varices y la artrosis de las rodillas son las principales patologías asociadas a este tipo de distribución. Las mujeres son más propensas a experimentar los síntomas de esta categoría que los hombres, lo cual es una de sus características.

8.6.2 Obesidad central

El abdomen, la cara y el tórax son las zonas con exceso de grasa. Se asocia con un mayor riesgo de diabetes, enfermedad cardiovascular y muerte. Con mayor frecuencia, los hombres experimentan este tipo de obesidad.

8.6.3 Obesidad de distribución homogénea

Debido a que no predomina en ninguna zona del cuerpo, el exceso de grasa recibe este nombre.

8.6.4 Causas de la obesidad

Hemos comentado que la obesidad es una combinación de muchos factores diferentes que conducen a la enfermedad. Sin embargo, además de los factores genéticos, podemos destacar:

Tabla 2: causas de la obesidad

Causas	La ingesta de calorías es más alta de lo necesario
	La vida no es activa
	Malos hábitos alimenticios
	Alimentos ultra procesados, alcohol y exceso de azúcar
	Falta de descanso y malos hábitos de sueño
	Estrés o menopausia

Elaborado por: Conlago Jóselin

Fuente: datos investigativos

Además de estos, los factores socioeconómicos también afectan en gran medida en el desarrollo de la enfermedad, llegando a ver el doble de diferencia en el alero de personas obesas entre las personas mediocridad socioeconómica más que países desarrollados.

8.6.5 Prevención de la obesidad

La mejor manera de prevenir la obesidad es promover estilos de vida saludables entre los miembros de la familia y entre nosotros mismos, donde la alimentación saludable y el ejercicio formen parte de nuestra rutina diaria, priorizar los alimentos frescos o ligeramente procesados, añadir más verduras a nuestra dieta y evitar en la medida de lo posible los alimentos procesados asegurará proporcionar al organismo los nutrientes que necesita, hacer ejercicio durante un mínimo de 30 minutos al día, ya sea caminando o en bicicleta, nos permitirá obtener la dosis saludable diaria que nuestro cuerpo necesita. El cuerpo está diseñado para moverse, por lo que pasar la mayor parte del día sentado o acostado va en contra de nuestra naturaleza.

8.7 Tipos de obesidad

8.7.1 Obesidad alimentaria

Es más frecuente en el tórax, el cuello, la espalda y la cara. Los excesos de una

mala alimentación son la raíz del problema. Si esto sigue ocurriendo, el cuerpo podría verse seriamente amenazado. Los síntomas incluyen una sensación inusual de calor corporal y transpiración excesiva.

8.7.2 Obesidad hereditaria familiar

Aunque típicamente no resulta en una apariencia muy desproporcionada, este tipo de obesidad se manifiesta como una acumulación de grasa y celulitis fría en la parte superior externa de los glúteos, así como una acumulación de calor por encima del pubis. Este tipo de obesidad se desarrolla a través de brotes repetidos en momentos cruciales específicos de la vida.

8.7.3 Obesidad circulatoria venosa

Los miembros inferiores se ven afectados por esta forma de obesidad de base genética, debido a que ocurre durante el embarazo e incluye hinchazón de las paredes venosas y formación de coágulos (flebitis o periflebitis), se diferencia de la obesidad circulatoria capilar.

8.7.4 Obesidad circulatoria capilar

La acumulación invasiva de grasa ocurre tanto en las extremidades superiores como en las inferiores en esta forma de obesidad, que se hereda genéticamente. En la pubertad, normalmente se manifiesta como celulitis y se afianza antes de convertirse en un problema circulatorio grave.

8.7.5 Obesidad glútea

Provoca un aspecto muy característico, sobre todo en la parte interna de las piernas, y se extiende desde la cintura hasta las rodillas.

Comienza en la adolescencia y la pubertad, luego se arraiga en embarazos, desequilibrios hormonales, procedimientos ginecológicos y el inicio de la menopausia.

8.7.6 Obesidad abdominal nerviosa

La acumulación de grasa en las regiones abdominales anterior y central crea una apariencia hexagonal distintiva.

Cuando la ansiedad y el estrés están en su apogeo o cuando un episodio depresivo está en curso, se desarrolla y se manifiesta más rápidamente. Cuando los niños son pequeños, ocurre con frecuencia como una reacción psicósomática.

8.7.7 Obesidad por sedentarismo

Cada vez es más típico. Cuando hay una disminución significativa en la actividad física sin una disminución correspondiente en la ingesta de grasas y carbohidratos, la grasa se acumula en forma de flotador y típicamente se manifiesta como tal, la zona se siente sobrecalentada y la grasa tiene un aspecto denso. La actividad física diaria es crucial, y es más eficaz cuando se realiza bajo la supervisión de un profesional.

8.8 Enfermedades no transmisibles

Cada vez es más típico. Cuando hay una disminución significativa en la actividad física sin una disminución correspondiente en la ingesta de grasas y carbohidratos, la grasa se acumula en forma de flotador y típicamente se manifiesta como tal.

La zona se siente sobrecalentada y la grasa tiene un aspecto denso. La actividad física diaria es crucial, y es más eficaz cuando se realiza bajo la supervisión de un profesional.

8.8.1 Problemas cardíacos

Los defectos cardíacos congénitos ocurren cuando el niño tiene un problema estructural en el corazón. Los defectos cardíacos congénitos en los niños son simples y no requieren tratamiento. Otros son más complicados y pueden requerir múltiples operaciones durante varios años

8.8.2 Problemas respiratorios

Un virus simbiótico se convierte en una enfermedad infecciosa, y las moléculas virales

y bacterianas se salen de control y comienzan a causar síntomas de enfermedades respiratorias. Estas bacterias y virus se multiplican y están predispuestos a su presencia en el tejido bronquial por factores ambientales como la contaminación y las temperaturas invernales. Además de los niños, los ancianos son más susceptibles a enfermedades respiratorias como el virus sincicial, resfriados y bronquitis. Para evitar que estas condiciones empeoren, es importante acudir a urgencias lo antes posible.

- Bronquitis.
- Bronquiolitis.
- Neumonías virales (por ejemplo, por virus sincicial y otros).
- Laringitis.
- Faringitis.
- Rinofaringitis

8.8.3 Diabetes

El tipo de diabetes más común en niños y adolescentes es el tipo 1, también conocida como diabetes juvenil. En este tipo de diabetes, el páncreas no produce insulina, la hormona que ayuda a que la glucosa entre en las células. Sin insulina, el exceso de azúcar permanece en la sangre. Hoy en día, cada vez más jóvenes padecen diabetes tipo 2. Esta diabetes se llamaba anteriormente diabetes del adulto, pero ahora es más común en niños y adolescentes debido al aumento de la obesidad. En la diabetes tipo 2, el cuerpo no produce ni usa la insulina adecuadamente. Los niños y adolescentes tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 si tienen sobrepeso u obesidad, antecedentes familiares de diabetes o son físicamente inactivos. Los niños afroamericanos, hispanos, nativos americanos/nativos de Alaska, asiáticos americanos e isleños del Pacífico también corren un mayor riesgo. Para reducir el riesgo de diabetes tipo 2 en niños y adolescentes

- un peso saludable
- ejercicio y se mantengan activos
- porciones pequeñas de alimentos saludables y nutritivos
- tiempo que pasan frente al televisor, computadora o videos

8.9 Definición de nutrición

Se entiende por nutrición pediátrica la alimentación que se lleva a cabo en los primeros años de vida y sienta las bases para una salud fuerte y estable en el futuro. Una buena nutrición infantil debe contener todos los nutrientes, vitaminas y minerales en cantidades óptimas para el desarrollo físico del niño, la nutrición es una importante disciplina que cuida el desarrollo mental y físico de los niños, siendo la nutrición infantil la encargada de crear hábitos en las edades tempranas del niño.

8.9.2 Alimentación saludable

En general, una dieta saludable es importante para mantener el buen funcionamiento del cuerpo, mantener o restaurar la salud, minimizar el riesgo de enfermedades y asegurar la reproducción, el embarazo, la lactancia, el desarrollo y el crecimiento, proporcionando al cuerpo los nutrientes que necesita. adecuado. Para lograrlo, necesitamos consumir diariamente cantidades suficientes y variadas de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carne, aves, pescado y aceites vegetales. Cuando hacemos esto, decimos que estamos comiendo sano.

La nutrición infantil se basa en los mismos principios que la de los adultos y requiere nutrientes como vitaminas, minerales, carbohidratos, proteínas y grasas. El énfasis está en la infancia porque es el momento en que los humanos establecen hábitos alimenticios y se presentan los problemas de salud más comunes.

8.9.3 Clasificación de la alimentación

8.9.3.1 Alimentos energéticos

Estos alimentos promueven a nuestro cuerpo de energía para realizar las actividades físicas como correr, caminar o hacer algún deporte en especial.

- Snacks
- Frutos secos
- Cereales
- Pastas
- Productos de la panadería

8.9.3.2 Alimentos plásticos o constructores

Alimentos que favorecen la recuperación celular caracterizando herramientas de la formación de los tejidos como piel y músculos.

- Carnes blancas y rojas
- Leche y derivados
- Legumbres
- Huevos

8.9.3.3 Alimentos protectores

Son los alimentos que contienen minerales y vitaminas

- agua
- Frutas
- Hortalizas
- Verduras

8.9.4 Alimentos según su origen

Estos alimentos los podemos encontrar en tres grupos ya que son fuente de donde provienen.

8.9.4.1 Origen vegetal

En muchas partes del mundo, la tecnología de modificación genética de semillas se utiliza en la agricultura. Los alimentos de origen vegetal aportan al organismo grandes cantidades de minerales y vitaminas, así como proteínas de origen vegetal, algunas de gran calidad y otras de bajo valor biológico, hidratos de carbono y fibra. Una dieta equilibrada utiliza alimentos de origen vegetal, animal y mineral. Sin embargo, existen dietas (como la vegana y la vegetariana) que utilizan únicamente vegetales y minerales.

- Grasas vegetales
- Azúcares
- Cereales aceites
- Leguminosas
- Tubérculos
- Verduras
- Frutas
- Hortalizas

8.9.4.2 Origen animal

Los alimentos de origen animal son simplemente productos comestibles de origen animal. Sin embargo, no todos los animales pertenecen a este grupo y algunos están prohibidos debido al peligro o restricciones legales (como en peligro de extinción). Es habitual comer o consumir productos derivados de la ganadería (pollo, pavo, cerdo, vacuno, ovino, caprino, etc.) o de la pesca (moluscos, crustáceos, tiburones, pescado, etc.).

- Carnes blancas
- Carnes rojas
- Lácteos
- Grasas animales
- Huevos

8.9.4.3 Origen mineral

Son los que contienen los mismos minerales para una dosis correcta.

- Agua
- Calcio
- Magnesio
- Potasio
- Manganeso

8.9.4.5 Macronutrientes

Los macronutrientes proporcionan principalmente al cuerpo la energía necesaria para muchas funciones esenciales: conducción de los impulsos nerviosos, regulación de los procesos corporales y crecimiento de tejido nuevo (crecimiento y su reparación). El cuerpo necesita más macronutrientes y menos micronutrientes para mantener el equilibrio y funcionar correctamente. Este tipo de alimento se encuentra en el azúcar (incluida la glucosa), el almidón y la fibra.

- Glúcidos
- Lípidos
- Proteicos

8.9.4.6 Micronutrientes

Ayudan principalmente a facilitar la mayoría de las reacciones químicas que ocurren en el cuerpo, pero no proporcionan energía. Su principal diferencia con los macronutrientes es que el cuerpo los necesita, pero en cantidades muy pequeñas.

- Vitaminas
- Enzimas
- Minerales
- Agua

8.10 Calidad de vida

Es un concepto que implica diferentes niveles de generalización en la sociedad, la comunidad, incluso los aspectos materiales y espirituales; por lo tanto, el significado de calidad de vida es complejo, ya que tiene diferentes definiciones que van desde la psicología y la sociología hasta las ciencias políticas, la medicina, los estudios del desarrollo y más. Las condiciones de vida de los individuos y de la sociedad en su conjunto cambian con el tiempo, por ejemplo, las políticas sociales, en un estado de bienestar, pueden mejorar las condiciones de vida de las personas: planes de empleo, seguros de desempleo, comedores, planes de vivienda, etc.

Condiciones naturales, sociales, políticas, económicas y salud.

8.10.1 Estilo de vida

Aunque existe cierto debate sobre qué alimentos y en qué cantidades o frecuencias son buenos para el cuerpo humano, los médicos tienden a mostrar preferencia por ciertos tipos de dietas y más importante es su combinación con ciertos programas dietéticos.

- Dietas
- Ejercicio
- Higiene personal

8.10.2 Esperanza de vida

La esperanza de vida saludable se define como el promedio de años que se espera que una persona viva con buena salud, en ausencia de limitaciones funcionales o discapacidades. También se conoce como vida útil libre de discapacidad. Este es un índice compuesto que combina datos de mortalidad con información sobre el estado de salud. La medida del número de vidas que proporciona la esperanza de vida se complementa con la calidad de vida en buena salud que proporciona el índice de esperanza de vida saludable. El concepto de calidad de vida se introduce centrándose en el número de años que las personas pueden disfrutar sin

limitación por enfermedad o discapacidad. Este índice combina información sobre mortalidad y morbilidad.

8.11 Desarrollo infantil

El desarrollo infantil es un término que define como un niño fortalece su capacidad para hacer cosas más difíciles. A medida que los niños crecen, aprenden y dominan habilidades como hablar, saltar y atarse los cordones de los zapatos. También aprenderán a manejar sus emociones y construir amistades y relaciones con los demás.

8.11.1 Desarrollo cognitivo

Es una capacidad que los niños pueden desarrollar como aprender, razonar, memorizar y resolver los problemas que se les presente a sus alrededores

Sobre el tema del desarrollo cognitivo, varios autores han desarrollado teorías. De estos, Jean Piaget, afirma que las influencias ambientales y los procesos de maduración biológica se combinan para influir en el desarrollo cognitivo, que comienza en el nacimiento. Él basa esto en la idea de que las funciones cognitivas están organizadas en etapas, lo que hace imposible dominar las habilidades de una etapa sin dominar las habilidades de la etapa anterior.

8.11.2 Desarrollo social y emocional

Esto incluye ayudar a si mismo el manejo de las emociones y capacidad de relacionarse entre la sociedad.

Un principio clave del aprendizaje y el desarrollo a lo largo de la vida es el desarrollo social y emocional saludable durante los años de formación de un niño. La capacidad de un niño para establecer y mantener conexiones profundas con adultos y otros niños se conoce como desarrollo social. La capacidad del niño para expresar, comprender y regular sus propias emociones, así como para reaccionar adecuadamente a las de los demás, se conoce como desarrollo emocional. La salud mental de los niños pequeños

depende de su crecimiento social y emocional. En realidad, el desarrollo de habilidades sociales y emocionales en niños pequeños es lo mismo que la salud mental.

8.11.3 Desarrollo el habla o lenguaje

La capacidad de los niños para comprender y utilizar el lenguaje. También incluye el uso del lenguaje corporal y los gestos para comunicarse. Un bebé de 12 meses dirá sus primeras palabras. Los niños de dos años nombrarán las partes de su cuerpo. Un niño de cinco años puede contar una historia complicada.

8.12 Habilidades motoras finas

Esta es una de las capacidades en la que utilizan específicamente sus dedos, manos, muñecas, pies, boca y lengua.

8.13 Habilidades motoras gruesas

Habilidades que realizan con los músculos grandes como sentarse pararse caminar o correr, esto implica el tener equilibrio y cambiar de posición.

8.14 Deportes

En la actualidad, el deporte está siendo estudiado desde diversas perspectivas, incluidas las del ámbito cultural y científico, como la sociología, la filosofía, la biomecánica, la educación, la historia, etc., debido al importante aumento de la actividad física relacionada con el deporte. Como se mencionó anteriormente, el deporte abarca una amplia gama de manifestaciones sociales, y en los últimos años, la industria del deporte ha sido referida como un sector diferenciado que proporciona diversión, entretenimiento, educación, diversión, pasatiempo y, en general, bienes y servicios asociados con el ocio y las actividades físicas, competitivas y recreativas.

8.15 Buen vivir

Una calidad de vida y muerte se logra a través de la satisfacción de las necesidades. El sano florecimiento de todos en paz y armonía es dignificarse, amar y ser amado. La extensión de las culturas humanas es con la naturaleza. Tiempo libre para la contemplación es lo que significa el Buen Vivir. Las libertades, las oportunidades, las capacidades y las

potencialidades reales de los individuos son lo que son. Permiten el logro simultáneo de lo que es la sociedad al expandirse y florecer de tal manera. Cada uno es visto como un ser humano. Los valores como objetivo deseable de la vida son universales y particulares al mismo tiempo. Sin producir dominación a otro.

El buen vivir en la actualidad es muy avanzado por lo que se toma mucho en cuenta a los niños para una mejor calidad de vida, ya que los niños son el futuro nuestro país, el tiempo libre de cada uno de nuestros niños tiene como finalidad distraerse de sus labores que muchos les ayudan a sus padres ya que liberan diversas cosas que ellos tienen.

8.16 Salud

La salud de los niños es un grado en el que son. Satisfacer sus necesidades es capaz o habilitado. Deben poder interactuar con lo físico y lo biológico. El período entre la niñez y la adolescencia se conoce como el período social. 0 y 18 años de edad, es diferente al estado de salud en la edad adulta. Es por los niños. Están expuestos a una dinámica constante en su estado de salud. Hay múltiples influencias de naturaleza biológica, ambiental, cultural y conductual. Los factores de riesgo o los factores de protección pueden verse influidos por dichas influencias. Profesionales de la salud. El desarrollo conceptual y empírico del campo de la PS centrada en el niño está en progreso. evolución La definición de salud pública para este grupo de edad ha sido propuesta por ellos. Arte y ciencia de promover y proteger la salud y el bienestar, y prevenir enfermedades Se realizaron esfuerzos organizados en infantes, niños y adolescentes. Grupos civiles y personal de salud. Es una sociedad en su conjunto.

Las acciones se basan en lo que se supone que deben hacer. Se conocen patrones de salud y enfermedad. Mejorar el estado de salud y mitigar su efecto. bienestar de niños y adolescentes.

La salud es un derecho primordial que cada una de las personas tenemos para que gocemos de una salud digna y primordial, ya que gracias a una buena atención podemos

llevar una vida saludable y sin riesgos de nada, también la atención en los centros de salud debería ser gratuita porque muchos de las personas son de bajos recursos y por ello muchas de las veces no hacen atender su salud.

8.17 Motricidad

Las situaciones se adaptan fácilmente a las actividades motoras, defiende que la motricidad en Educación Infantil debe ser una experiencia activa de confrontación con el entorno, siendo el juego como ayuda educativa, el medio que permite al niño ejercer una función de adaptación ya sea solo o con otros niños cree que el movimiento es un elemento vital en el aprendizaje activo y permitirá que la motricidad lúdica vaya tomando control de la situación. El entorno en el que existe. El juego servirá de salvaguardia, al comienzo del comportamiento infantil, un niño necesita participar en la actividad motora. mejorar la capacidad de adaptación a la vida. En la actualidad, se utilizará en las actividades.

Se tiene en cuenta el movimiento, que ofrece al niño un aprendizaje sin agotamiento por el autor para ser su enemigo.

8.18 Coordinación

La coordinación motora es uno de los elementos cualitativos del ejercicio. Depende del estado de desarrollo de S.N.C. Depende de la capacidad genética del alumno para controlar movimientos y estímulos y, por supuesto, de la experiencia y aprendizaje motor adquirido en etapas anteriores. Las propiedades del motor son los componentes responsables del mecanismo. control del motor. Este es un concepto muy relacionado con la motricidad y se define como la capacidad de moverse a través del aprendizaje. Las habilidades motrices corresponden a patrones de movimiento generados en base a todos los factores cuantitativos y cualitativos. El rendimiento atlético es un medio para desarrollar las habilidades motoras. Cuantas más habilidades aprendas, mejor desarrollarás esas cualidades.

8.19 Equilibrio

El equilibrio es el estado de un cuerpo cuando la suma de todas las fuerzas y momentos que actúan sobre el cuerpo están equilibradas. Se deriva del latín *aequilibrium*, compuesto de *aequus*, que significa "igualdad", y *libra*, que significa "equilibrio". Se dice

que alguien o algo está en equilibrio cuando tiene poco apoyo, pero permanece quieto sin caerse. Sinónimos de equilibrio en este sentido son contrapeso, ecualización o estabilidad. Más ampliamente, reconoce el equilibrio en situaciones de armonía entre diferentes cosas o partes de un todo. Por ejemplo, así como asociamos el equilibrio con la salud mental de una persona, actitudes como la ecuanimidad, la moderación, la razón, el sentido común y la tranquilidad son vistas como signos de equilibrio. En educación física conocemos el equilibrio como la capacidad fisiológica de percibir la propia posición en el espacio y mantenerse erguido. Las acrobacias luego usan esta habilidad para desafiar condiciones extremas en situaciones altamente complejas, como caminar sobre cuerdas de varios metros de altura. Este ejercicio se conoce como funambulismo, y quienes lo realizan son llamados funambulistas. También usamos el término “equilibrio” en plural para referirnos a una serie de trucos o acciones inteligentes encaminadas a mantener una situación delicada, incierta o difícil.

B.9 MARCO CONCEPTUAL

9.1 Recreación

Acción y efecto de recrear, es una diversión para el estrés del trabajo llenando a nuestras vidas de gozo, saliendo de lo cotidiano.

9.2 Lúdico

Pertenciente o relativo al juego, recreación, ocio, entretenimiento o diversión.

9.3 Equilibrio

Estado de un cuerpo cuando fuerzas encontradas que obran en él se compensan destruyéndose mutuamente.

9.4 Ocio

Diversión u ocupación reposada, especialmente en obras de ingenio, porque estas se toman regularmente por descanso de otras tareas.

9.5 Cultura

Conjunto de modos de vida y costumbres, conocimientos y grado de desarrollo artístico, científico, industrial, en una época, grupo social, etc.

9.6 Tradición

Transmisión de noticias, composiciones literarias, doctrinas, ritos, costumbres, etc hecha de generación en generación

9.7 Motricidad

Capacidad del sistema nervioso central de producir la contracción de un músculo, es la habilidad que realiza el sistema nervioso, cerebro para trabajar al mismo tiempo.

9.8 Obesidad

Cualidad de obeso se define al acaparamiento de grasa en diferentes partes del cuerpo que puede ser muy lamentable para la salud.

9.9 Nutrición

Disciplina que estudia la relación entre alimentación y salud para asimilar todos los nutrientes que cada uno de los alimentos tiene para brindar a nuestro cuerpo.

9.10 Alimentación

Conjunto de las cosas que se toman o se proporcionan como alimento, es un proceso voluntario que cada uno de los seres humanos tenemos para consumir las sustancias pequeñas.

9.11 Salud pública

Conjunto de condiciones mínimas de salubridad de una población determinada, que los poderes públicos tienen la obligación de garantizar y proteger.

B. 10 Marco institucional

Comunidad Paquiestancia

Ilustración 1: Logotipo de la comunidad



Elaborado por: Conlago Jóselin

Fuente: directorio de la comunidad.

Comunidad rural ubicado en la Parroquia Ayora, Cantón Cayambe, Provincia de Pichincha. Está a una altura de aproximadamente 3000 metros sobre el nivel del mar y cubre 1500 hectáreas de los cuales 4% están dentro del parque nacional Cayambe-Coca. Los 1400 habitantes viven mayormente de la ganadería de leche, la agricultura y emprendimientos en flores. Desde algunos años se intenta establecer una nueva fuente económica con el turismo comunitario.

Dentro de los terrenos de la comunidad, hay además de los bosques primarios de Buga y Ugshapamba, el páramo con un mirador al cóndor.

Datos generales

Historia de la comunidad

Paquiestancia fue parte de la Hacienda La Remonta que se extendió desde la parroquia Ayora hasta Zuleta, Paquiestancia fue un lugar de descanso durante el recorrido desde Ayora a Zuleta.

El nombre Paquiestancia proviene de una mezcla de la palabra kichwa “Paqui” (pequeño) y de la palabra español “Estancia”, en las cuales va dando forma al nombre de (pequeño lugar de descanso).

En 1942 se construyó la Casa Hacienda de adobe y piedra, cubierta de teja en las cuales las mismas personas que habitaban ahí fueron a trabajar en la construcción mandados por los patrones. Es la casa más antigua de la comunidad, ya que muchos de las habitantes de la misma con la disolución de la cooperativa fueron a la repartición de cada una las cosas que había en la cooperativa. Después de la disolución de la Hacienda que pertenecía a los arrendatarios en la época de la ayuda social, hoy en día es propiedad privada.

En el año 1987 un terremoto destruyó Paquiestancia. Con la ayuda de las Naciones Unidas y con la mano de obra de los mismos habitantes de la localidad se logró reconstruir a la comunidad la que es ahora más habitada y dando una mejor presentación.

El 14 de junio de 1994 se creó el comité de Desarrollo Comunal Paquiestancia con 77 socios jefes de familia activos y con 20 socios pasivos con el objetivo de obtener mejores condiciones de vida en la comunidad dedicándose a la ganadería y a la agricultura, primeros trabajos que había en ese entonces.

Ilustración 2: hacienda



Elaborado por: Conlago Jóselin

Fuente: autor

Geografía

Ubicada a 3000 metros sobre el nivel del mar en Ayora, cantón de Cayambe, Provincia de Pichincha, Ecuador a una distancia de 5 kilómetros de la ciudad de Cayambe, camino de piedra y ahora en la actualidad ya se cuenta con una vía asfaltada.

Fauna

Se puede dividir el área de Paquiestancia en zonas vegetativas:

- Pastos
- Campos agrícolas
- Bosques de eucalipto
- Zona de los bosques primarios
- Zona del páramo

Agricultura:

En la zona agrícola se puede divisar que cada uno de los moradores de la comunidad tenía su propiedad de terrenos en las cuales se contaba con:

Los pastos se utilizan para el ganado de leche, seco y venta de hierba.

En los campos se siembra maíz, trigo, papas, cebada, y ocas. Muchas de las veces en la comunidad sembraban tremendas pampadas de cebada.

El eucalipto se usa como madera o muy pocas veces se hace leña.

Ilustración 3: siembra de papas



Elaborado por: Conlago Jóselin

Fuente: autor

bosques primarios:

En los bosques primarios se encuentra una gran diversidad.

Arrayanes, Pumamaqui, Zuros y Colcas.

Plantas: orquídeas de páramo, aretes, escoba, paja, zigce, chilca, moras, taxo silvestre, ortiga, shanshi, guanto, moras, cerotes, rondobalin, pinan, tupial, sacha capulí etc.

El páramo:

El páramo cuenta con una vegetación abundante y diversa, aunque prevalecen los pajonales, matorrales, bosques pequeños de yagual, Pumamaqui, las achupallas entre otras.

A más de eso se puede encontrar también el zunfo, una planta muy apreciada y utilizada para agua aromática que sirve contra efectos de la altura y en la actualidad como planta reconocida para el COVID.

Las flores que solo crece en los Paramos de nuestra comunidad es la urkurosas (flor del páramo) planta nativa de nuestra comunidad.

Ilustración 4: paramos comunitarios



Elaborado por: Conlago Jóselin

Fuente: autor

Fauna

Animales domésticos:

En la zona baja las familias poseen fincas con animales menores ovejas, caballos, conejos, cuyes, chancos, gallinas, gallos, perros, burros, llamings, chivos y gatos. Además, hay ganado de leche y ganado seco.

Animales en los bosques primarios:

En los bosques primarios viven: gaviota, zumbador, Ruco, codorniz, Gallito de la peña, chaccha, veranero, pájaro mal ahuelo, lagartijas, ratas, abejas, pumas, conejos, zorrillos, lobos, colibrí, loros, mirlos, gorriones, tórtolas, pájaro carpintero, torcazas, gavilanes, búhos, wirakchuros, curiquingues, golondrina, perdiz, pato de monte, zariguellas, moscas, siervos enanos, chucuris, dantas y una gran variedad de insectos.

Animales salvajes:

A esta altitud habitan varios animales como el Puma, el Lobo, conejos de paramo, el gavián, lechuzas, el cóndor, pato de monte, gavián, golondrina, gaviota Andina, Gavilán Chico, Perdiz, Zumbador, Curiquingue, Vicundo, Mirlo, Tórtola pequeña.

El páramo es también el hábitat del cóndor, el ave simbólica del Ecuador. Con un ancho de 3 metros esta ave es una de las aves más grandes. Se alimenta de los animales muertos y en muchas de las ocasiones vista por los habitantes de la localidad.

Lugares turísticos

Bosques

Árbol de Arrayan más antiguo:

Con una edad promedio de 400 años, una altura de 15 a 18 metros y una altitud de 3350 metros, este árbol fue el árbol de araya más antiguo de la industria y ganó una competencia nacional en 2009.

La cual quedando como ganador.

Cascada de Buga "Bebedero de Buga"

La cascada tiene 3426 metros sobre el nivel del mar, tiene una caída de agua de 20 metros de altura y está rodeada de mucha vegetación. Esta agua proviene del agua de deshielo del Cayambe y es muy pura y cristalina. Su nombre proviene del hecho de que en la antigüedad era el único lugar accesible donde los animales podían beber. En el verano el volumen de agua se reduce en una mínima cantidad

Ilustración 5: cascada



Elaborado por: Conlago Jóselin

Fuente: autor

Bosque de Pumamaquis

Mano de puma este es un bosque que se encuentra a 3438 msnm, en donde podemos observar arboles conservados por cientos de años en los cuales se albergan una gran diversidad de plantas como: orquídeas de paramo, vicundos, taxos y moras. Por ser árboles muy tupidos nos brindan mucha sombra en los cuales podemos construir hamacas y columpios para descansar y distraerse, muchos de los habitantes de la comunidad han visto descansar al **Puma** en los árboles. Una característica especial de este árbol es la forma de su hoja que se parece a una mano de puma por eso lleva su nombre.

La pequeña Cascada El Chorro

En la quebrada del sector Ugshapamba por el mismo sendero llegamos a la cascada esta tiene una caída de agua de aproximadamente 2 metros, es un lugar ideal y agradable para tomar fotos sobre las piedras por su gran tamaño

El Páramo

Mirador al Cóndor:

Caminata durante media hora en las cuales se llega al lugar espectador de Cóndor. Desde ahí es posible ver el dormitorio de la pareja de cóndores que habitan en nuestra comunidad de Paquiestancia, este dormitorio fue reconocido por el conteo de cóndores andinos.

Bosque de Polilepis:

En todo el páramo hay muchos bosques de este tipo de árbol Polilepis, la cascara es como las hojas del cuaderno, la mayoría de ellos no ha sido afectada por la mano de hombre y solo mueren por razones naturales. Los árboles y el suelo están cubiertos de musgo y helechos.

Laguna Blanca:

El nombre de laguna Blanca se debe a sus aguas cristalinas, se origina del Nevado Cayambe y se encuentra a 300 metros del mismo, ocupa una superficie de 2.500 m² y la temperatura del agua es -10C, su paisaje es de páramo, se encuentra rodeada de pajonal, achupalla, frailejón, chuquiragua, esponja, tugro, romerillo y orcolga.

Las actividades de nuestra comunidad están divididas en tres partes como la agricultura, ganadería y cultivo de rosas, en las cuales son el trabajo de cada uno de los moradores con ello podemos decir que es el sustento de cada una de las familias.

En la comunidad de Paquiestancia habitan 2000 personas las cuales 220 son socios

activos de la comunidad y 40 socios pasivos, mismos que se dedican a las diferentes actividades como agricultura ganadería, emprendimientos de flores, huertos agroecológicos, turismo y en especial a la gastronomía de nuestra comunidad, ya que los preparan con los mismos productos cultivados por nuestras mujeres.

La comunidad de Paquiestancia está conformada por un directorio.

Tabla 3: directiva de la comunidad

Directiva de la comunidad	
Presidente	Sr. Edison Tuquerres
Vicepresidente	Sra. Sonia Gualavisí
Secretario	Sr. Rene Guacán
Tesorero	Sr. Vinicio Conlago
Deportes	Sr. Klever Landeta
Vialidad	Sra. Lina Gualavisí
Justicia	Sr. Daniel Lara

Elaborado por: Conlago Jóselin

Fuente: Directorio de la comunidad

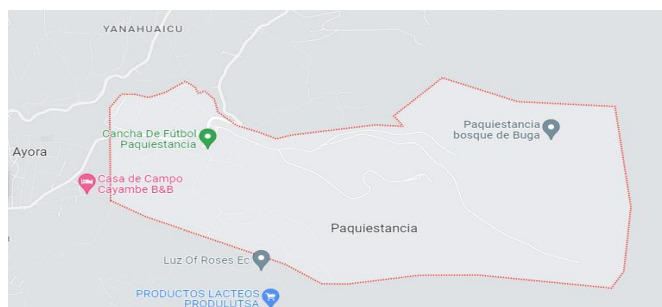
Esta comitiva fue dando apoyo al proyecto realizado en la comunidad ya que ellos vieron que muchos de los niños estaban mal gastando su tiempo y querían enfocarlos a nuevas actividades como la recreación, cultura y tradición de la misma comunidad contando con personas capacitadas para su desarrollo.

La comunidad cuenta con dos estadios, senderos, una casa comunal, habitaciones del centro turístico, áreas verdes, senderos, pouyos centros de acopio de leche, huertos agroecológicos seguro campesino, escuela, patios lugares donde se pueden desarrollar de la mejor manera cada una de las actividades que se brinda por parte de la persona capacitada y el apoyo de la directiva.

Este proyecto beneficio a 130 niños y niñas de nuestra comunidad entre 5 a 12 años de edad siendo factible en los tiempos en las cuales se realizaban las diferentes actividades.

Ubicación de la comunidad de Paquiestancia

Ilustración 6: ubicación



Elaborado por: Conlago Jóselin

Fuente: datos investigativos

Para llegar a la comunidad podemos ir al terminal de Cayambe de ahí sale el bus de la cooperativa 24 de junio que va hacia la comunidad de Paquiestancia en ese trayecto cruzamos por la comunidad de Santo Domingo de Guzmán, después llegando al barrio san miguel, a la entrada de nuestra comunidad el bus tarde en llegar de 20 a 25 minutos, en ese trayecto también podemos divisar nuestros pequeños emprendimientos de flores, siendo un atractivo para cada uno de las personas que visitan a nuestra comunidad.

En este trayecto podemos divisar diversos paisajes de cada una de las comunidades, inclusive contando con un golpe de suerte podemos divisar a nuestro majestuoso volcán Cayambe despejado y apto para las fotos, pero muchos de los casos de lo encuentra cubierto de niebla, muchos de nuestros padres y abuelos nos cuentan que el nuestro volcán Cayambe se oculta para los visitantes, solo el que viene con fe y gustoso de conocer a nuestra comunidad lo ve despejado.

Tabla 4: Sectores de la comunidad

Sectores de la comunidad de Paquiestancia	Buga
	Ushapamba
	Pujota
	Trigal
	Yeguaspamba
	Central
	Laguna
	Tambo
	San Juan
	Guadalupe
	San Vicente
	Suruco

Elaborado por: Conlago Jóselin

Fuente: autor

Sectores de la comunidad donde cada uno de los habitantes de la comunidad tiene sus propiedades para poder trabajarlas y forjarse un buen futuro.

Cultura

La comunidad cada año celebra sus fiestas en honor al sol y de san Pedro, cada mes de Julio festejamos en agradecimiento por las abundantes cosechas brindadas a lo largo del año, nuestra comunidad tiene como riqueza natural y cultural los cuales somos hijos de una tierra forzadora, trabajadora y luchadora, moradores amables y respetuosa.

Vestimenta autóctona

Mujeres

- Pechera (blusa)
- Anaco
- Anaco segundero (milla)
- faja
- guango o wuanku
- hualkas rojas
- manillas rojas
- chalina o reboso
- muchico
- alpargates de cabuya

Ilustración 7: vestimenta autóctona



Elaborado por: Conlago Jóselin

Feunte: comunidad

Vestimenta hombres

- pantalón blanco
- camisa blanca
- oshotas
- muchico
- chaleco azul o negro

Ilustración 8: vestimenta autóctona hombres



Elaborado por: Conlago Jóselin

Fuente: comunidad

Con esta vestimenta trabajaban nuestros comuneros y con el paso del tiempo se ha ido perdiendo, pero en este proyecto pusimos un énfasis en que debemos seguir conservando nuestra vestimenta para que llegue a perderse y que nuestros niños y jóvenes estén orgullosos

de nuestros antepasados.

B.11. DISEÑO METODOLOGICO

Población

Conjunto de niños de la comunidad de Paquiestancia, que se trabajó con 30 participantes los cuales tienen una edad de 8 a 10 años vamos a saber e identificar sus características en común.

Enfoque investigativo

En esta sistematización mixta ya que aquí se analizará las cualidades de los niños en los cuales se vera la actividad y el sedentarismo, nos guiaremos para poder llevarlos a los niños de igual manera para una manera activa en beneficio de la salud de los mismos.

Enfoque cualitativo.

El método de investigación nos permitirá recopilar la información, partiendo de la población que accederemos analizar más profundamente los resultados de nuestra investigación y la misma la podemos obtener mediante encuestas, IMC.

El índice de masa corporal (IMC) se calcula por el peso y la altura, es un indicador de la grasa corporal. Este es un procedimiento fácil para detectar problemas de peso que pueden derivar en problemas de salud. Para niños y adolescentes, el IMC se evalúa utilizando gráficos específicos para la edad y el sexo que tienen en cuenta diferentes patrones de crecimiento. El peso y la grasa corporal varían entre niños y niñas, y estos niveles cambian a medida que crecen.

El IMC es una herramienta de detección temprana sobre posibles excedentes de peso como en niño, niñas, adolescentes y adultos.

Enfoque cuantitativo.

Este método de investigación nos permite obtener la información en forma numérica las cuales son el análisis de la investigación y llegar a las conclusiones.

Diseño de la investigación

El diseño de la investigación son métodos y técnicas que se pueden aplicar en el mismo, así el investigador podrá obtener la información requerida sobre el tema.

Diseño de campo

En este diseño nos favorece la recopilación de datos en forma directa en el lugar exacto y aumentar cada uno de los conocimientos sobre el tema a tratado.

Diseño explicativo.

Esta apoyado por los conocimientos del investigador, sobre la investigación en las cuales nos permite establecer el que, como y para que del tema.

Se utilizo en el marco teórico ya que desde ahí partió nuestra investigación para tomar en cuenta cada uno de los objetivos que debemos cumplirlos.

Tipo de investigación

El tipo de investigación es de campo ya que esto se realizó en la comunidad de Paquiostancia en la cual saco conclusiones por que los niños no están involucrados en actividades recreativas y deportivas en sus tiempos libres.

El diseño de campo permitió que los niños que participaron en las actividades recreativas de la comunidad, nos proporcionasen datos directamente sobre la recreación y obesidad punto que se muestra las habilidades y destrezas de cada uno de ellos mediante el planteamiento de cada una de las actividades al largo del proyecto viendo cuales son las aptitudes más pequeñas las cuales les limiten (obesidad) a realizar cualquier tipo de actividad lo logre realizar correctamente.

Nivel de investigación

Nivel exploratorio ya que con esto sabremos en que están involucrados los niños y a la vez descriptiva por que se realizara una serie de análisis para ver en qué actividades quieren involucrarse en sus tiempos libres.

Se realizo en el eje de análisis donde se sacó cada una de las causas por los cuales los niños y niñas estaban ausentes de las diferentes actividades que se pueden desarrollar en los tiempos libres y que sean beneficiosos para la salud y también para una integración comunitaria

Nivel explicativo uno de los más utilizados por los que nos centramos exactamente en buscar las casusa y consecuencias de nuestra investigación.

Nivel descriptivo tiene como objetivo principal describir lo más exacto de la investigación.

Los niveles que se empleó en esta investigación son exploratorio, explicativo y descriptivo ya que en la comunidad de Paquiestancia no se cuenta con un lugar donde se imparta la recreación, cultura y tradición de la misma comunidad por lo que los niños y niñas van perdiendo el interés en las diferentes actividades que nuestra comunidad puede ofrecer, conociendo cada uno de los beneficios tanto físicos como mentales que se obtienen con estas actividades.

Técnica de investigación

Observación

Aquí daremos a conocer la problemática de los niños ya que su salud es muy importante desde su niñez para poder llegar bien sanos a su etapa adulta.

A lo largo del proyecto pudimos observar el interés que cada uno de los niños ponen en cada una de las actividades a realizarse ya que muchos de los niños, niñas desconocían de varias actividades que son en beneficio para la salud de los mismos.

Encuesta

En este caso se podría decir que se va a realizar la encuesta porque aquí también veremos el interés de los padres para este proyecto.

Instrumento de investigación

Se realizará la encuesta con una herramienta muy practica del Google forms en los cuales ya nos dará los resultados necesarios para el proyecto.

Unidades de análisis

Aspectos que se tomaran en cuenta son: actividades recreativas, deportivas, flexibilidad, coordinación, motricidad fina y gruesa o depende a como estén los niños dispuestos a la colaboración del mismo.

B.12. Actores claves

Listado de niños que participaron de las actividades recreativas en la comunidad de Paquiestancia siendo de mucha importancia para saber cada una de las habilidades que tienen los niños sabiendo que debemos trabajar con ellos de la misma manera.

Muchos de estos niños tienen escasa información sobre las actividades recreativas y por ello tienen escasos beneficios que nos dan estas actividades, muchos de los casos tenemos niños con obesidad en las cuales no realizan actividades acordes a su situación.

Tabla 5: actores claves

N°	Nombres y Apellidos	Edad	Genero	Realiza alguna actividad física	Vive con los padres	Estudia	Deporte favorito	Tiene alguna lesión	Discapacidad
1	Conlago Yadiel	9	M	A veces	SI	SI	Futbol	NO	NO
2	Conlago Danna	8	F	A veces	SI	SI	Futbol	NO	NO
3	Landeta Leytan	8	M	SI	SI	SI	Futbol	NO	NO
4	Guajan Fausto	8	M	SI	SI	SI	Futbol	NO	NO
5	Imbaquingo Marcela	10	F	A veces	SI	SI	Futbol	NO	NO
6	Campues Daniela	8	F	SI	SI	SI	Básquet	NO	NO
7	Morocho Amanda	10	F	SI	SI	SI	Básquet	NO	NO
8	Guajan Alejandra	10	F	SI	SI	SI	Básquet	NO	NO
9	Guacán Rene	10	M	SI	SI	SI	Futbol	NO	NO
10	Guacán Daniel	10	M	A veces	SI	SI	Futbol	NO	NO
11	Guacán Angelica	9	F	A veces	SI	SI	Básquet	NO	NO
12	Lazz Eduardo	9	M	A veces	SI	SI	Básquet	NO	NO
13	Conlago María	8	F	SI	SI	SI	Futbol	NO	NO
14	Gualavisí Mahelet	8	F	A veces	SI	SI	Básquet	NO	NO
15	Farinango Elizabeth	9	F	A veces	SI	SI	Básquet	NO	NO
16	Farinango Vanesa	8	F	A veces	SI	SI	Básquet	NO	NO
17	Gualavisí Marcela	9	F	SI	SI	SI	Básquet	NO	NO
18	Calderón James	8	M	SI	SI	SI	Básquet	NO	NO
19	Quishpe Daniela	10	F	A veces	SI	SI	Básquet	NO	NO
20	Gualavisí Gael	8	M	A veces	SI	SI	Futbol	NO	NO
21	Ulcuango Gerardo	8	M	SI	SI	SI	Futbol	NO	NO
22	Lara Daniela	8	F	SI	SI	SI	Futbol	NO	NO
23	Guajan Katia	10	F	SI	SI	SI	Futbol	NO	NO

24	Gualavisí Noemy	9	F	SI	SI	SI	Básquet	NO	NO
25	Zambrano Salomé	9	F	SI	SI	SI	Futbol	NO	NO
26	Guajan Guido	9	F	SI	SI	SI	Básquet	NO	NO
27	Chancosi Daniel	8	M	SI	SI	SI	Futbol	NO	NO
28	Chancosi Emily	10	F	SI	SI	SI	Futbol	NO	NO
29	Gualavisí Jordán	8	M	SI	SI	SI	Básquet	NO	NO
30	Proaño María	8	F	SI	SI	SI	Futbol	NO	NO

Fuente: Niños de la Comunidad

Elaborado por: El autor

B. 13 Materiales y Métodos

Se realizó una encuesta a 30 niños de la comunidad de Paquiestancia quienes conforman el grupo que hemos trabajado en el proyecto, para obtener información sobre que saben sobre la recreación, actividades culturales, tradicionales que son de mucho beneficio para la salud de los niños de la comunidad, los cuales se pudo demostrar que los niños y niñas no contaban con unos conocimientos amplios sobre la recreación y su beneficio para la salud, se pudo observar que tenían mucho interés en aprender muchas actividades tanto recreativas, culturales y tradicionales.

El tiempo que los niños y niñas le dedicaban a estas actividades era muy provechosas y ventajosas ya que sus padres también apoyaron a este proyecto para que sus niños estén activos y no estén malgastando su tiempo en la tecnología.

La escasa información sobre las actividades recreativas, culturales, tradicionales y sus múltiples beneficios para los niños y niñas, cada vez es más difícil es contar con los niños que quieran participar de dichos proyectos, pero con una explicación amplia que se pudo impartir tanto a los niños, niñas y padres de familia sobre lo importante que es las actividades recreativas para la salud física como mental y en lo cultural hizo que niños como padres se motivarán para ser participantes de nuestro proyecto.

B 13. 1 Plan de sistematización

La sistematización de experiencias que se realizó en la comunidad de Paquiestancia es en beneficio de cada uno de los niños para bajar el grado de obesidad entre los niños de 8 a

10 años de edad, aumentando las actividades recreativas de disfrute y en beneficio de la salud de cada uno de los niños que habitan nuestra comunidad, realizando estas actividades en sus tiempos libres y así ir mejorando la salud y calidad de vida.

En la comunidad de Paquiestancia se pudo observar el 10% de niños y niñas con obesidad las cuales aquellos niños no realizan actividades recreativas por lo cual están incrementando su obesidad, con el paso de sistematización logramos que los niños y niñas estén activos y las actividades sean de total agrado para cada uno.

El interés que se tubo al escoger este tema es muy curioso ya que desde ahí partimos nuestra investigación, las cuales empezamos a buscar en diferentes fuentes de internet sea revistas, libros, repositorios de las diferentes universidades e institutos. Esta sistematización también tuvo el apoyo de los directivos de la comunidad ya que con esto dimos a conocer los conocimientos adquiridos a lo largo de nuestra formación profesional beneficiando a los niños para que tengan un buen estilo y calidad de vida.

Ya con nuestro tema de investigación empezamos a recolectar cada uno de los datos, mediante encuestas que está conformada con una información requerida para de ahí guiar cada una de las actividades de recreación que beneficiaran a cada uno de los niños y niñas.

La recreación activa o pasiva, la activa se caracteriza por la actividad física, que implica que el individuo brinde servicios agradables.

Esta sistematización se llevó a cabo utilizando métodos como el enfoque se forma para explorar las preferencias, deseos e interés de los niños y niñas, mientras se dedican a las actividades recreativas de forma tranquila, también se puede observar la conducta de cada uno de ellos mostrando datos importantes para la evolución de los niños y niñas

El índice de masa corporal es una medida del peso en relación con la altura. El número ayuda a los médicos a comprender si el peso de una persona está en las categorías de bajo peso, sobrepeso u obesidad que pueden poner en riesgo su salud. Sabemos que los niños crecen a ritmos diferentes. Miramos los percentiles en lugar de usar el número. La medición analiza el crecimiento de un niño en relación con otros niños de la misma edad y sexo para ver si están dentro de un rango de peso saludable.

Los términos bajo peso, peso saludable, sobrepeso y obesidad se utilizan para describir el índice de masa corporal de un niño. Si un niño o adolescente está en un grupo de mayor riesgo para la salud, el médico puede hacer más preguntas sobre su historial médico. Es posible que se ordenen pruebas de laboratorio y de otro tipo para detectar los problemas de salud.

Percentiles

Las categorías de estado de peso son las siguientes.

Tabla 6: percentiles

Percentil	Categoría
Debajo del percentil 5	con bajo peso
Percentil 5 y 84	Peso saludable
Percentil 85 y 94	Con sobre peso
Percentil 95 o superior	Obeso

Elaborado por: Conlago Jóselin

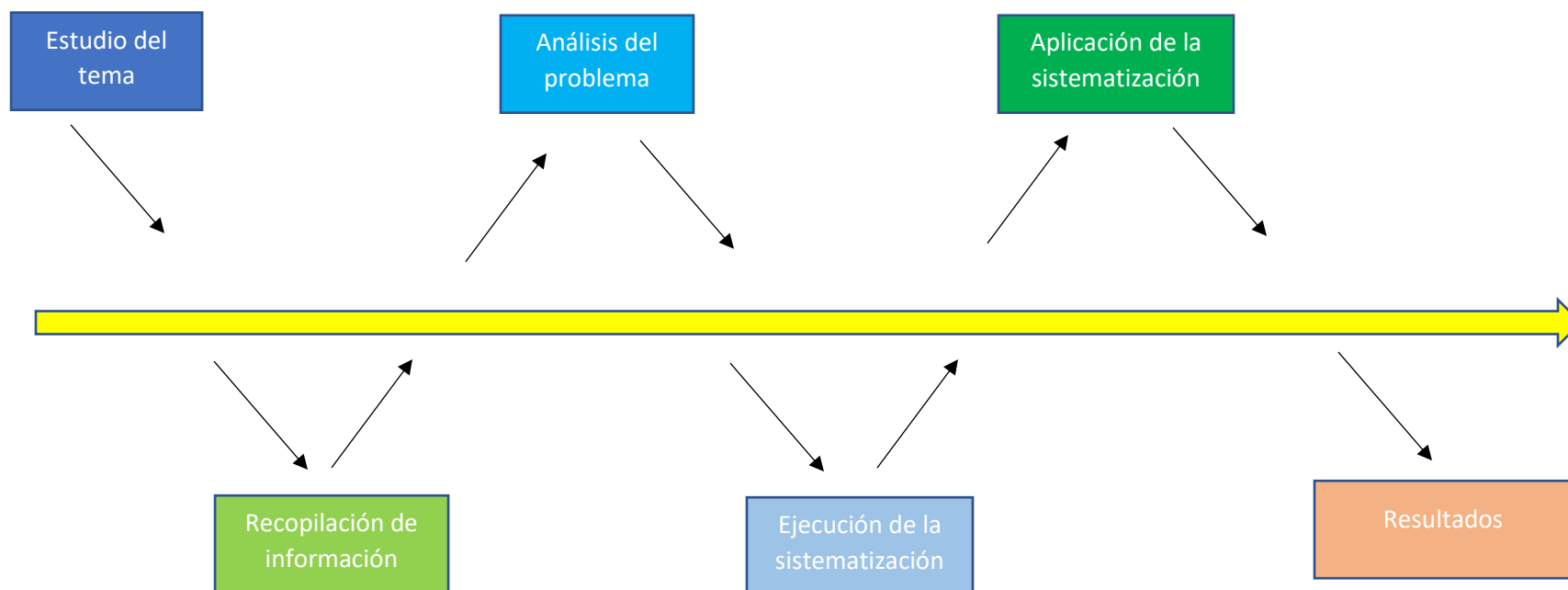
Fuente: dantos investigativos

Los niños deben estar dentro del rango del percentil 5 y 85 son de peso saludable. Los niños corren un mayor riesgo de problemas de salud si sus percentiles están fuera de este rango. No consumir suficientes calorías o quemar más calorías de las que están recibiendo, o ambas cosas, podrían ser signos de una deficiencia en la nutrición de los niños por debajo del percentil 5. Los cuerpos de los niños por encima del percentil 85 pueden tener problemas de equilibrio. Varios factores pueden estar relacionados con esto, incluida la nutrición, la forma en que sus cuerpos manejan las calorías u otras funciones corporales, la falta de actividad física o una combinación de estas cosas. Es más fácil para los niños ganar o perder peso si tienen condiciones médicas. Hay múltiples factores que contribuyen al peso corporal de un niño.

Línea de tiempo

En esta línea de tiempo se detalla de manera continua las actividades que se realizó para nuestro tema de investigación, e ir de forma ordenada para poder llegar a los resultados de cada uno de nuestros niños y niñas de la comunidad de Paquiestancia.

Gráfico 1: línea de tiempo



Elaborado por: Conlago Jóselin

Fuente. Datos investigativos

Tabla 7: Cronograma de actividades recreativas

Actividades mes	Semana 1					Semana 2					Semana 3					Semana 4				
	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V
Exploración de actividades recreativas	■																			
Charla con los padres e hijos sobre la sistematización		■																		
Realización de diferentes actividades de recreación			■	■																
Carrera de sacos					■															
Carrera de carretillas						■														
La rayuela							■													
La gallinita ciega								■												
Relevos									■											
Danza										■										
Fútbol											■									
Trompos												■								
Carrera de cintas													■	■						
Casería del zorro															■					
Carrera del zambo																■	■			
Saltos de la cuerda																		■	■	
Visitas senderos de la comunidad																				■


Elaborado por: Conlago Jóselin

Fuente: investigación

Actividades de la sistematización

Actividades recreativas que se realizaron a lo largo de la sistematización donde se detallan las reglas de cada actividad.

Tabla 8: carrera de sacos


Actividad	Comunidad Paquiestancia
Nombre de la actividad	Carrera de sacos
Técnicas	Velocidad, fuerza, coordinación
Participantes	Niños de la comunidad
Materiales	Costales, espacio adecuado Hidratación
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • juegos que se necesita de velocidad y coordinación en espacios amplios y libres. • Se necesita costales que ya no utilizamos.
Grafico	
Reglas	Saltar con el costal de cierto punto a cierto punto y tratar de llegar lo más pronto para que del relevo.
a considerar	Edades, grupos igualitarios.

Elaborado por: Conlago Jóselin

Fuente: datos informativos

Tabla 9: carrera de carretillas


Actividad	Comunidad Paquiestancia
Nombre de la actividad	Carrera de carretillas
Técnicas	Velocidad, fuerza, coordinación
Participantes	Niños de la comunidad
Materiales	hidratación
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • juegos que se necesita de velocidad y coordinación en espacios amplios y libres. • Se necesita grupos de 2 • Organización

Grafico	
Reglas	Llegar de un lugar a otro y llegar lo más pronto a la meta
a considerar	Edades, grupos igualitarios.

Elaborado por: Conlago Josélin

Fuente: datos informativos

Tabla 10: la rayuela


Actividad	Comunidad Paquiestancia
Nombre de la actividad	La rayuela
Técnicas	Equilibrio, coordinación
Participantes	Niños de la comunidad
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Patio • Tiza • Moneda o ficha • Hidratación
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Este juego se necesita de equilibrio y coordinación en espacios amplios y libres. • Organización
Grafico	
Reglas	Salar sin pisar las rayas
a considerar	Edades, grupos igualitarios.

Elaborado por: Conlago Josélin

Fuente: datos informativos

Tabla 11: gallinita ciega


Actividad	Comunidad Paquiestancia
Nombre de la actividad	Gallinita ciega
Técnicas	coordinación

Participantes	Niños de la comunidad
Materiales	Vendas Espacio amplio y libre Hidratación
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Vendar los ojos a un participante darles 5 vueltas y los demás participantes alejarse un poco y el participante vendado los ojos tiene que toparle a otro y reconocerle e inmediatamente pasara hacer la gallinita ciega. • Organización
Grafico	
Reglas	No golpear No alejarse lo suficiente
a considerar	Edades

Elaborado por: Conlago Jóselin

Fuente: datos informativos

Tabla 12: relevos


Actividad	Comunidad Paquiestancia
Nombre de la actividad	Relevos
Técnicas	Velocidad, fuerza, coordinación
Participantes	Niños de la comunidad
Materiales	Testigo en este caso utilizamos una pelota de tenis Hidratación
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • juego que se necesita de velocidad y coordinación en espacios amplios y libres. • Llegar lo más pronto a la meta • Se necesita grupos de 4 • Organización
Grafico	

Reglas	Entregar bien la pelota de tenis
a considerar	Edades, grupos igualitarios.

Elaborado por: Conlago Jóselin

Fuente: datos informativos

Tabla 13: danza


Actividad	Comunidad Paquiestancia
Nombre de la actividad	Danza
Técnicas	Coordinación, resistencia, fuerza, equilibrio
Participantes	Niños de la comunidad
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Música • Espacio amplio • Parlante • Hidratación
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Movimientos adecuados de la danza. • Organización
Grafico	
Reglas	Acatar las ordenes de la persona capacitada
a considerar	Edades

Elaborado por: Conlago Jóselin

Fuente: datos informativos

Tabla 14: futbol

Actividad	Comunidad Paquiestancia
Nombre de la actividad	Futbol
Técnicas	<ul style="list-style-type: none"> • Velocidad • Fuerza • Coordinación


	<ul style="list-style-type: none"> • Resistencia • agilidad
Participantes	Niños de la comunidad
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • balones • conos • platillos • chalecos • hidratación
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • calentamiento. • Se necesita grupos • Organización • Familiarización • Pases • Control • Pase • Remate
Grafico	
Reglas	Tener en cuenta las disposiciones de las personas capacitadas
a considerar	Edades, grupos igualitarios.

Elaborado por: Conlago Jóselin

Fuente: datos informativos

Tabla 15: trompos

Actividad	Comunidad Paquiestancia
Nombre de la actividad	Trompos
Técnicas	<ul style="list-style-type: none"> • Velocidad • Fuerza • Coordinación • equilibrio
Participantes	Niños de la comunidad


Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Trompos • Piola
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Juego donde se necesita de velocidad y coordinación para envolver la piola en el trompo y hacerlo bailar en espacios amplios y libres. • Se necesita grupos de 4 • Organización
Grafico	
Reglas	Hacer bailar al trompo No golpearse entre ellos
a considerar	Edades, grupos igualitarios.

Elaborado por: Conlago Jóselin

Fuente: datos informativos

Tabla 16: carrera de cintas


Actividad	Comunidad Paquiestancia
Nombre de la actividad	Carrera de cintas
Técnicas	<ul style="list-style-type: none"> • Velocidad • Fuerza • Coordinación
Participantes	Niños de la comunidad
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Bicicleta • Cintas • Aguja • Hidratación
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Juego donde se necesita de velocidad y coordinación para correr con el caballo de palo y tratar de coger la cinta con la aguja • espacios amplios y libres. • Se necesita grupos de 3

	<ul style="list-style-type: none"> • Organización
Grafico	
Reglas	Coger la cinta con la aguja
a considerar	Edades, grupos igualitarios.

Elaborado por: Conlago Josélin

Fuente: investigación

Tabla 17: carrera de zambos


Actividad	Comunidad Paquiestancia
Nombre de la actividad	Carrera de zambos
Técnicas	<ul style="list-style-type: none"> • Velocidad • Fuerza • Coordinación • Equilibrio
Participantes	Niños de la comunidad
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Zambo • hidratación
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Juego donde se necesita de velocidad y coordinación • en este juego se debe agachar y empujar el zambo con la cabeza lo más rápido posible • espacios amplios y libres. • Se necesita grupos de 4 • Organización
Grafico	
Reglas	<ul style="list-style-type: none"> • No utilizar las manos
A considerar	<ul style="list-style-type: none"> • Edades

	<ul style="list-style-type: none"> • Grupos igualitarios
Variante	<ul style="list-style-type: none"> • En este caso se lo realizo con balones de futbol.

Elaborado por: Conlago Jóselin

Fuente: datos informativos


Tabla 18: enlace del cuy

Actividad	Comunidad Paquiestancia
Nombre de la actividad	Enlace del cuy
Técnicas	<ul style="list-style-type: none"> • Velocidad • Coordinación • Equilibrio
Participantes	Niños de la comunidad
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Tablas • Cajas • Cuerda • Hidratación • Cuy
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Para este juego primero armamos con las tablas y las cajas un cerramiento para que no se escape el cuy • Juego donde se necesita de velocidad y coordinación para enlazar al cuy • espacios amplios y libres. • Se necesita grupos de 5 • Organización
Grafico	
Reglas a considerar	<p>Acatar las reglas de la persona capacitada</p> <p>Edades, grupos igualitarios.</p>

Elaborado por: Conlago Jóselin

Fuente: datos informativos

Tabla 19: saltos de la cuerda


Actividad	Comunidad Paquiestancia
Nombre de la actividad	Salto de la cuerda
Técnicas	<ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio • Fuerza • Coordinación
Participantes	Niños de la comunidad
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Soga o cuerda • Hidratación
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Juego donde se necesita de equilibrio y coordinación para saltar la cuerda sin pisarla. • espacios amplios y libres. • Se necesita grupos de 3 • Organización
Grafico	
Reglas a considerar	No pisar la cuerda Edades, grupos igualitarios.

Elaborado por: Conlago Josélin

Fuente: datos informativos

Tabla 20: senderos comunitarios

Actividad	Comunidad Paquiestancia
Nombre de la actividad	Senderos comunitarios
Técnicas	<ul style="list-style-type: none"> • Resistencia
Participantes	Niños de la comunidad
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Ropa cómoda • Alimentación • Hidratación
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Para ir a los senderos de la comunidad se lo realizo el último día de la actividad

	<ul style="list-style-type: none"> • Salida 8 am • Llegada 13pm • Con esta salida se logró que los niños y niñas de nuestra comunidad conozcan bien donde se vive, en especial los senderos comunitarios
Grafico	
Reglas a considerar	<p>Ninguna</p> <ul style="list-style-type: none"> • Edades • Grupo unido

Elaborado por: Conlago Jóselin

Fuente: datos informativos

Resultados de la sistematización

Reuniones con padres de familia

Antes de realizar nuestra sistematización se tuvo una reunión con los padres de familia para socializar sobre las actividades de recreación para los niños y niñas de nuestra comunidad, sabiendo los beneficios que brinda para una calidad de vida

Ilustración 9: socializaciones padres de familia



Elaborado por: Conlago Jóselin

Fuente: autor

Socialización con los niños y niñas de la comunidad

A los niños y niñas también se les explico sobre las actividades recreativas y cuáles son los beneficios, debido a esto pusieron mucho énfasis en querer aprender.

Ilustración 10: charla con los participantes



Elaborado por: Conlago Jóselin

Fuente: autor

Socialización de danza

Los niños y niñas de la comunidad asistieron a las clases de danza para mejor las habilidades de cada uno de ellos que tienen y además para el mejoramiento de movimientos para una adecuada danza.

Ilustración 11: danza



Elaborado por: Conlago Jóselin

Fuente: autor

Sistematización de futbol

Con esta actividad pudimos mejorar cada uno de los aspectos en los niños y niñas de

la comunidad ahí se dio cuenta que les gustaba más el futbol, que los otros deportes.

Ilustración 12: futbol



Elaborado por: Conlago Jóselin

Fuente: autor

Paramos comunitarios

Paramos donde es el colchón de agua por los pajonales existentes ahí.

Ilustración 13: paramos



Elaborado por: Conlago Jóselin

Fuente: autor

Senderos comunitarios

Se realizo la visita a nuestros senderos por la clausura de nuestra sistematización para que nuestros niños y niñas conozcan su propio habitat.

Ilustración 14: sendero



Elaborado por: Conlago Jóselin

Fuente: autor

Tabla 21: Cronograma de sistematización

Actividades detalladas	Enero				Febrero				Marzo			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Recopilación de información de la investigación de actividades recreativas												
IMC												
Elaboración encuestas												
Charlas con los niños/as												
Socialización con los padres												
Realización de las actividades de la sistematización												
Curso de danza												
Nutrición												
Evolución de cada uno de los niños												
Actividades recreativas, culturales y tradicionales												
Realización del nuevo IMC												
Resultados de la sistematización												

Elaborado por Conlago Jóselin

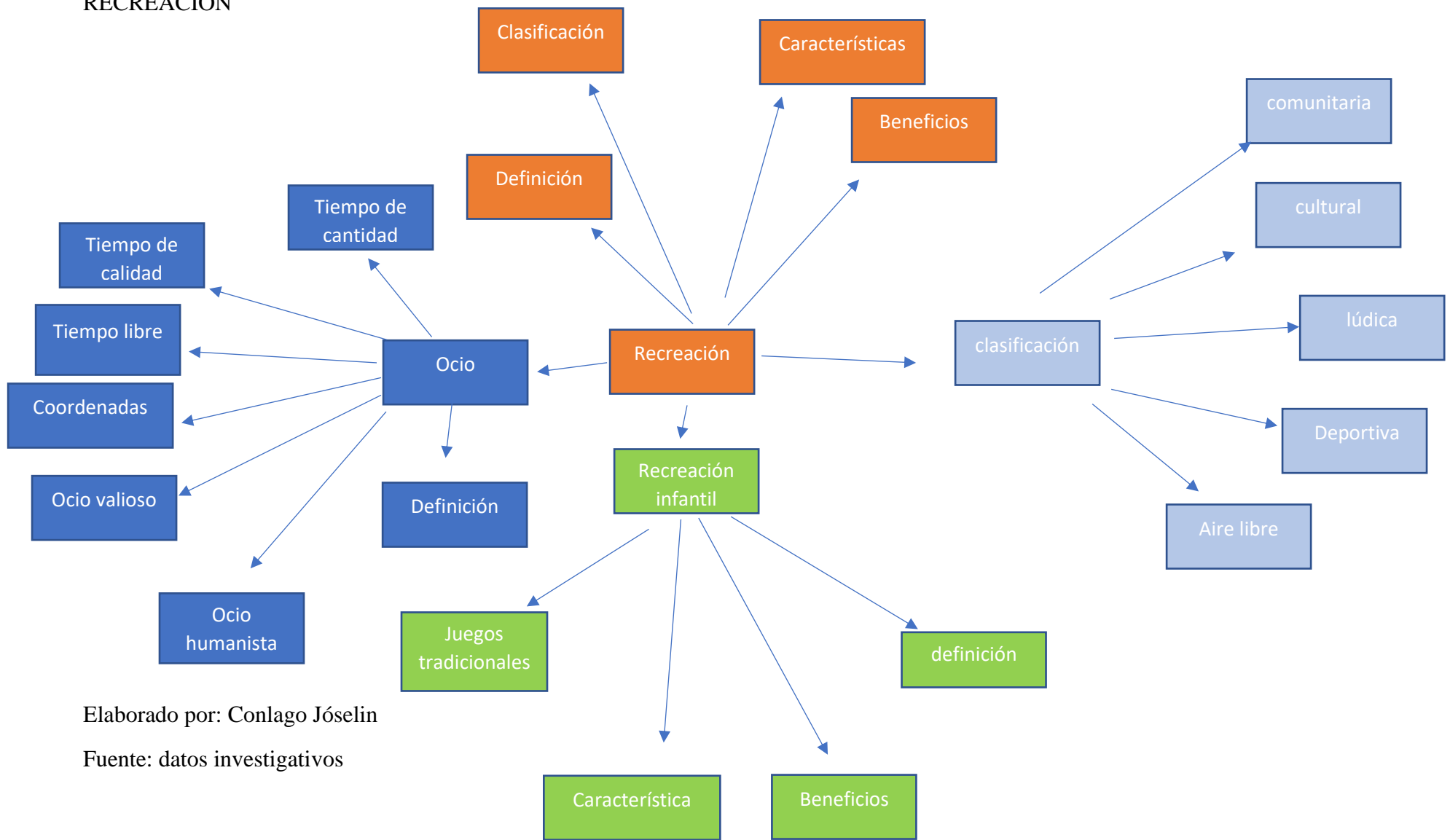
Fuente: investigación

B.14 Ejes de análisis

La recreación y el ocio hace referencia a la distracción fuera de las actividades diarias realizadas, es decir, es el tiempo de ocio que dedicamos realizar actividades fuera de la vida cotidiana. Además, el entretenimiento es importante porque permite que las personas permanezcan en movimiento y así evitar la mala salud.

Gráfico 2: recreación

RECREACION

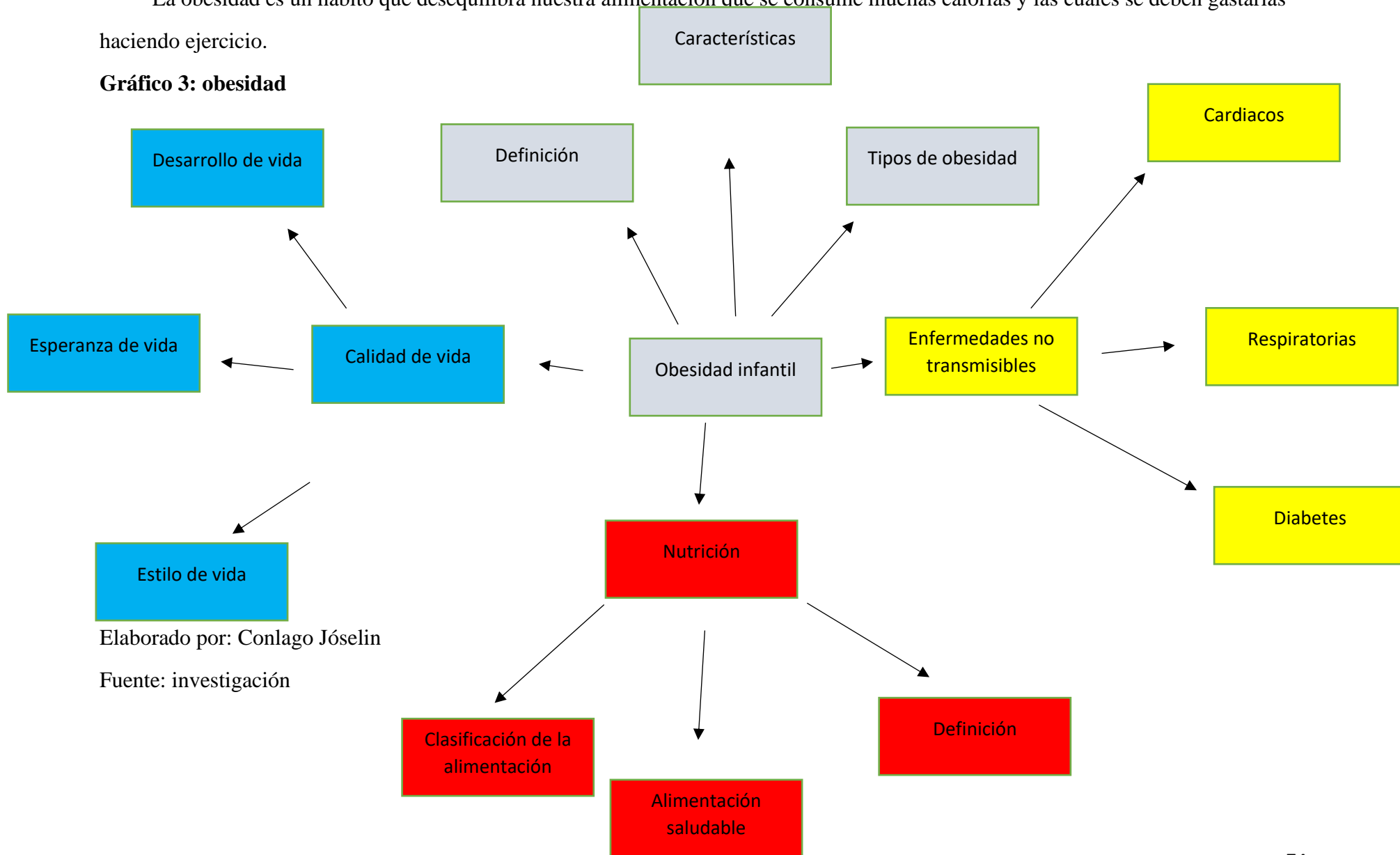


Elaborado por: Conlago Jóselin

Fuente: datos investigativos

La obesidad es un habito que desequilibra nuestra alimentación que se consume muchas calorías y las cuales se deben gastarlas haciendo ejercicio.

Gráfico 3: obesidad



Elaborado por: Conlago Jóselin

Fuente: investigación

B.15 principales hallazgos

En esta sistematización se observó cómo se encuentran los niños y niñas en el transcurso del proyecto.

Observadora: Conlago Jóselin

Niños/as: 8 a 10

ANTES

Tabla 22: encuesta antes

nombre y apellido	edad	Genero	1. ¿Cuántas veces se alimenta al día?	2 ¿Qué deporte le gusta practicar más?	3. ¿Cuántas veces a la semana realiza actividades recreativas?	4 ¿Cuántos litros de agua toma al día?	5 ¿Cómo cree que es su alimentación?	6 ¿A que velocidad come?	7 ¿Ud. ¿Ha realizado actividades recreativas?	8 ¿Ud. sabe de algún juego tradicional de nuestra comunidad?
QUISPE DANIELA	10	Femenino	3 veces	básquet	1 vez a la semana	1 litro	buena	me tomo mi tiempo	a veces	No
LANDETA LEYTAN	10	Masculino	3 veces	futbol	1 veces a la semana	1 litro	regular	Tranquilo	No	Sí
CHANCOSI EMILY	10	Femenino	3 veces	futbol	2 veces a la semana	1 litro	buena	Tranquilo	Sí	Sí
CONLAGO YADIEL	9	Masculino	3 veces	futbol	1 vez a la semana	1 litro	buena	Tranquilo	a veces	Tal vez
CONLAGO DANNA	8	Femenino	3 veces	futbol	1 veces a la semana	1 litro	buena	me tomo mi tiempo	Sí	No
GUAJAN FAUSTO	8	Masculino	3 veces	futbol	1 vez a la semana	1 litro	regular	Rápido	a veces	No

IMBAQUINGO MARCELA	10	Femenino	3 veces	futbol	1 veces a la semana	1 litro	buena	me tomo mi tiempo	Sí	Tal vez
CAMPUES DANIELA	8	Femenino	3 veces	básquet	1 veces a la semana	1 litro	buena	Rápido	a veces	Tal vez
MOROCHO AMANDA	10	Femenino	3 veces	básquet	1 veces a la semana	1 litro	buena	Tranquilo	No	Tal vez
GUAJAN ALENJANDRA	10	Femenino	3 veces	básquet	1 veces a la semana	1 litro	buena	Tranquilo	Sí	No
GUACAN DANIEL	10	Masculino	3 veces	futbol	1 veces a la semana	1 litro	Buena	Tranquilo	Sí	No
GACAN ANGELICA	9	Femenino	3 veces	básquet	1 veces a la semana	1 litro	Buena	me tomo mi tiempo	Sí	Tal vez
LAZZ EDUARDO	9	Masculino	3 veces	básquet	Ninguna	1 litro	Buena	Rápido	a veces	No
CONLAGO MARIA	8	Femenino	3 veces	futbol	1 veces a la semana	1 litro	Buena	me tomo mi tiempo	Sí	Tal vez
GUALAVISI MAHELET	8	Femenino	3 veces	básquet	1 veces a la semana	1 litro	Buena	Tranquilo	Sí	No
FARINANGO ELIZABETH	9	Femenino	3 veces	básquet	1 veces a la semana	1 litro	Buena	Tranquilo	a veces	No
FARINANGO VANESA	8	Femenino	3 veces	básquet	1 vez a la semana	1 litro	Buena	Tranquilo	Sí	Tal vez
GUALAVISI MARCELA	9	Femenino	3 veces	básquet	1 veces a la semana	1 litro	Buena	me tomo mi tiempo	a veces	No
CALDERON JAMES	8	Masculino	3 veces	básquet	1 veces a la semana	1 litro	buena	Tranquilo	Sí	Tal vez
GULAVISI GAEL	8	Masculino	3 veces	futbol	1 veces a la semana	1 litro	buena	me tomo mi tiempo	Sí	Tal vez

GUACAN. RENÉ	10	Masculino	3 veces	futbol	1 veces a la semana	1 litro	regular	me tomo mi tiempo	a veces	No
ULCUANGO GERARDO	8	Masculino	3 veces	futbol	1 veces a la semana	1 litro	Buena	me tomo mi tiempo	Sí	No
LARA DANIELA	8	Femenino	3 veces	futbol	1 veces a la semana	1 litro	Buena	Rápido	Sí	Tal vez
GUAJAN KATIA	10	Femenino	3 veces	futbol	1 veces a la semana	1 litro	buena	me tomo mi tiempo	Sí	No
GUALAVISI NOEMY	9	Femenino	3 veces	básquet	1 vez a la semana	1 litro	Buena	me tomo mi tiempo	a veces	Tal vez
ZAMBRANO ZALOME	9	Femenino	3 veces	futbol	1 veces a la semana	1 litro	Buena	me tomo mi tiempo	No	Tal vez
GUAJAN GUIDO	9	Masculino	3 veces	básquet	1 veces a la semana	1 litro	Buena	me tomo mi tiempo	Sí	Tal vez
CHANCOSI DANIEL	8	Masculino	3 veces	futbol	1 veces a la semana	1 litro	Buena	Tranquilo	Sí	No
GULAVISI JORDAN	8	Masculino	3 veces	básquet	1 veces a la semana	1 litro	muy buena	Rápido	Sí	No
PROAÑO MARIA	8	Femenino	3 veces	futbol	1 veces a la semana	1 litro	muy buena	Tranquilo	a veces	No

Elaborado por: Conlago Jóselin

Fuente: Niños de la Comunidad

Google forms

DESPUES

Tabla 23: encuesta después

nombre y apellido	edad	Genero	1. ¿Cuántas veces se alimenta al día?	2 ¿Qué deporte le gusta practicar más?	3. ¿Cuántas veces a la semana realiza actividades recreativas?	4 ¿Cuántos litros de agua toma al día?	5 ¿Cómo cree que es su alimentación?	6 ¿A que velocidad come?	7 ¿Ud. ¿Ha realizado actividades recreativas?	8 ¿Ud. sabe de algún juego tradicional de nuestra comunidad?
Quishpe Daniela	10	Femenino	3 veces	Básquet	1 vez a la semana	2 litros	Muy buena	me tomo mi tiempo	si	Talvez
Leytan Landeta	10	Masculino	4 veces	Futbol	2 veces a la semana	1 litro	regular	Tranquilo	si	Sí
Emily Chancosi	10	Femenino	4 veces	Futbol	4 veces a la semana	1 litro	muy buena	Tranquilo	Sí	Sí
CONLAGO YADIEL	9	Masculino	3 veces	Futbol	1 vez a la semana	2 litros	Muy buena	Tranquilo	Si	Tal vez
CONLAGO DANNA	8	Femenino	3 veces	Futbol	3 veces a la semana	1 litro	muy buena	me tomo mi tiempo	Sí	Tal vez
GUAJAN FAUSTO	8	Masculino	4 veces	Futbol	1 vez a la semana	2 litros	regular	Rápido	a veces	Tal vez
IMBAQUINGO MARCELA	10	Femenino	5 veces	Futbol	3 veces a la semana	más de 2 litros	excelente	me tomo mi tiempo	Sí	Sí
CAMPUES DANIELA	8	Femenino	3 veces	Básquet	3 veces a la semana	2 litros	buena	Rápido	a veces	Tal vez
MOROCHO AMANDA	10	Femenino	4 veces	Básquet	2 veces a la semana	1 litro	muy buena	Tranquilo	Si	Tal vez

GUAJAN ALENJANDRA	10	Femenino	3 veces	Básquet	2 veces a la semana	2 litros	muy buena	Tranquilo	Sí	Si
GUACAN DANIEL	10	Masculino	3 veces	Futbol	3 veces a la semana	2 litros	buena	Tranquilo	Sí	Si
GACAN ANGELICA	9	Femenino	4 veces	Básquet	3 veces a la semana	2 litros	buena	me tomo mi tiempo	Sí	Si
LAZZ EDUARDO	9	Masculino	5 veces	Básquet	Ninguna	2 litros	buena	Rápido	a veces	Si
CONLAGO MARIA	8	Femenino	5 veces	Futbol	4 veces a la semana	más de 2 litros	excelente	me tomo mi tiempo	Sí	Sí
GUALAVISI MAHELET	8	Femenino	4 veces	Básquet	2 veces a la semana	2 litros	buena	Tranquilo	Sí	Si
FARINANGO ELIZABETH	9	Femenino	5 veces	Básquet	2 veces a la semana	2 litros	buena	Tranquilo	a veces	Si
FARINANGO VANESA	8	Femenino	4 veces	Básquet	1 vez a la semana	2 litros	buena	Tranquilo	Sí	Si
GUALAVISI MARCELA	9	Femenino	5 veces	Básquet	3 veces a la semana	más de 2 litros	buena	me tomo mi tiempo	a veces	Si
CALDERON JAMES	8	Masculino	4 veces	Básquet	3 veces a la semana	más de 2 litros	excelente	Tranquilo	Sí	Sí
GULAVISI GAEL	8	Masculino	5 veces	Futbol	2 veces a la semana	más de 2 litros	excelente	me tomo mi tiempo	Sí	Si
GUACAN. RENÉ	10	Masculino	3 veces	Futbol	3 veces a la semana	1 litro	regular	me tomo mi tiempo	a veces	Si
ULCUANGO GERARDO	8	Masculino	4 veces	Futbol	2 veces a la semana	más de 2 litros	muy buena	me tomo mi tiempo	Sí	Si
LARA DANIELA	8	Femenino	4 veces	Futbol	2 veces a la semana	2 litros	buena	Rápido	Sí	Sí

GUAJAN KATIA	10	Femenino	4 veces	Futbol	3 veces a la semana	más de 2 litros	excelente	me tomo mi tiempo	Sí	Si
GUALAVISI NOEMY	9	Femenino	4 veces	Básquet	1 vez a la semana	2 litros	buena	me tomo mi tiempo	a veces	Si
ZAMBRANO ZALOME	9	Femenino	4 veces	Futbol	2 veces a la semana	más de 2 litros	buena	me tomo mi tiempo	Si	Si
GUAJAN GUIDO	9	Masculino	4 veces	Básquet	2 veces a la semana	más de 2 litros	buena	me tomo mi tiempo	Sí	Sí
CHANCOSI DANIEL	8	Masculino	5 veces	Futbol	3 veces a la semana	más de 2 litros	muy buena	Tranquilo	Sí	Si
GULAVISI JORDAN	8	Masculino	4 veces	Básquet	3 veces a la semana	más de 2 litros	muy buena	Rápido	Sí	Si
PROAÑO MARIA	8	Femenino	5 veces	Futbol	2 veces a la semana	2 litros	muy buena	Tranquilo	a veces	Si

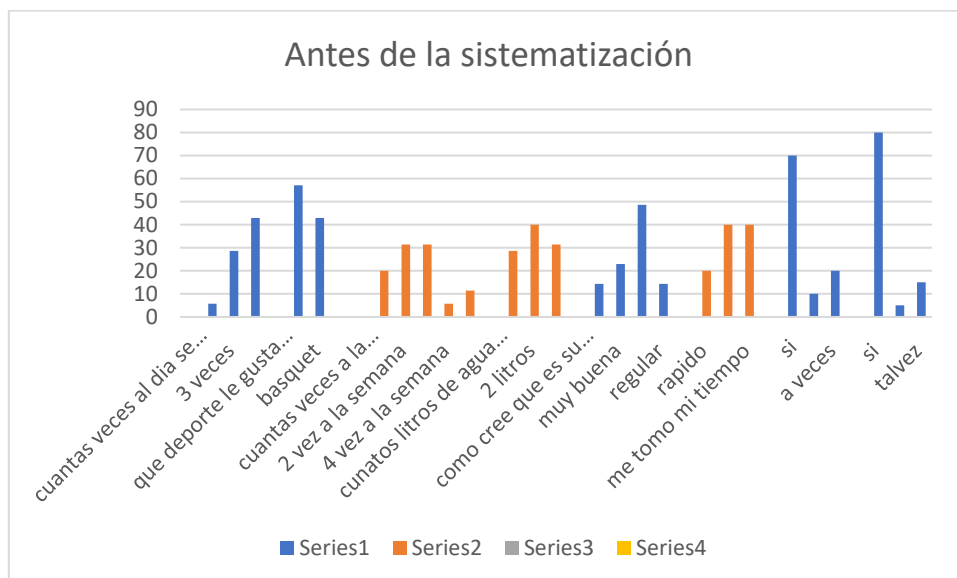
Elaborado por: Conlago Jóselin

Fuente: Niños de la Comunidad

Google forms

Cuadro comparativo

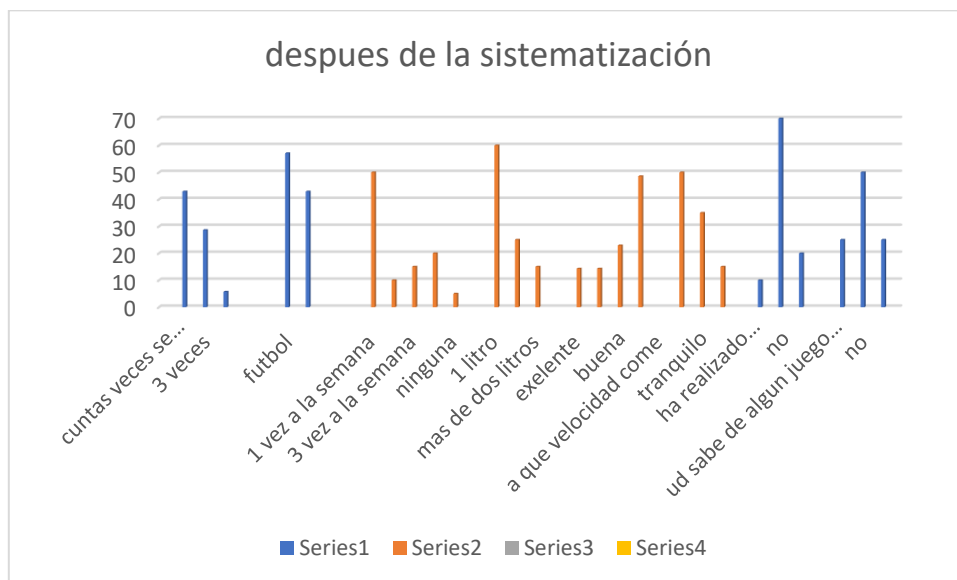
Figura 1: Antes



Elaborado por: Conlago Jóselin

Fuente: observación directa

Figura 2: Después de la sistematización



Elaborado por: Conlago Jóselin

Fuente: observación directa

Antes de la sistematización se pudo observar que los niños y niñas de la comunidad de Paquiestancia tenían una escasas de información sobre las actividades recreativas y cuáles

son los beneficios que nos brindan cada una de las actividades, con una socialización de ello pudimos tener más énfasis en estos temas

PREGUNTAS

1. ¿Cuántas veces se alimenta al día?

Antes de la sistematización se pudo constatar que los niños y niñas de la comunidad solo se alimentaban 3 veces al día, pero con la capacitación se dio una ligera elevación de porciones alimentarias, como 5 veces al día, es decir las 3 comidas principales y 2 snack, favoreciendo mucho a su salud.

2. ¿Qué deporte le gusta practicar más?

El deporte favorito de los niños esta mas en el futbol ya que este es el deporte que se practica más en nuestros antepasados los cuales nuestros taitas inculcaban a cada uno de los hijos por el deporte como el futbol, pero con esta sistematización optaron los niños y niñas por el básquet deporte que quieren conocer mas y ser buenos deportistas

3. ¿Cuántas veces a la semana realiza actividades recreativas?

Muchos de los niños no les gustaba realizar actividades recreativas en las cuales ese es el problema más grande que existe en nuestra comunidad, por las cuales estaban en escasa información sobre la recreación y cuales son los beneficios para la salud de ellos como física y mental, reduciendo problemas de salud graves.

4. ¿Cuántos litros de agua toma al día?

Los niños y niñas de esta comunidad antes de la sistematización creían que con un litro de agua estaban bien, pero el después de la capacitación se pudo observar que cada uno de nuestros participantes bebía mas agua ya que nuestro cuerpo está conformado por el 60% de agua.

5. ¿Cómo cree que es su alimentación?

En esta pregunta hubo muchas dudas por parte de los participantes ya que ellos antes creían que su alimentación era buena o excelente, pero en realidad no era así, muchos de ellos no se alimentaban correctamente, lo cual los llevo a una alimentación regular y muchas veces a buena. Con la capacitación y hablándoles de nutrición pudieron ellos mismo darse cuenta que para una buena alimentación tienen que balancear cada una de las

porciones que se sirven al día y con una buena realización de ejercicio.

6. ¿A que velocidad come?

Los participantes de esta sistematización, por estar en la tecnología come rápido, con la capacitación dimos a conocer que para comer se debe tomar su tiempo y digerir bien cada uno de los alimentos, después los niños y niñas se dieron cuenta que para comer no es necesario de los aparatos tecnológicos y tomarse su tiempo para aprovechar cada uno de los nutrientes de cada alimento.

7. ¿Ud. ¿Ha realizado actividades recreativas?

Según la encuesta, antes muchos de los participantes de esta sistematización realizaban a veces las actividades recreativas las cuales a muchos de los niños y niñas tienen desinterés por dichas actividades las cuales no generaban movimiento en su cuerpo, los cuales la escasa practica aumentaba el riesgo en su salud, con el pasar de las semanas dio un resultado no a su 100% pero ya los niños y niñas tenía en cuenta que cada actividad favorecía a cada uno de ellos por el bien de su salud.

8. ¿Ud. sabe de algún juego tradicional de nuestra comunidad?

El antes de esta encuesta es que los niños y niñas de nuestra comunidad no tenían claro sobre los juegos autóctonos, tradicionales y populares los cuales se confundían mucho con una breve explicación de esos tres términos cada uno fue guiándose para tener una idea clara, también se les dio a conocer los juegos tradicionales de nuestra comunidad los cuales nuestros antepasados, abuelos y taitas han jugado y querían que no mueran nuestros juegos.

Tabla 24: IMC antes y después

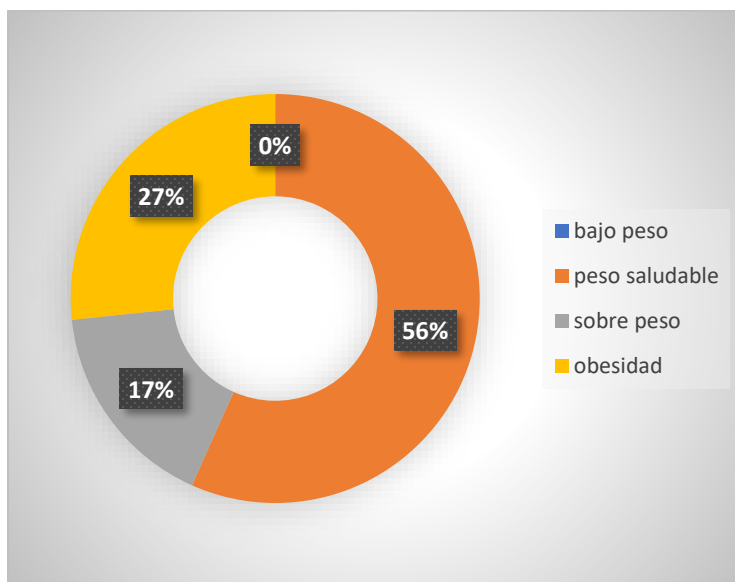
Nº	Nombres y Apellidos	Edad	Genero	Peso antes	Estatura	IMC ANTES	Percentil	Peso después	Estatura	IMC después	Percentil
1	Conlago Yadiel	9	M	30	1,25	19,2	SP	27	1,25	17,3	PS
2	Conlago Danna	8	F	27	1,20	18,8	SP	25	1,20	17,4	PS
3	Landeta Leytan	8	M	20	1,20	13,9	PS	20	1,20	13,9	PS
4	Guajan Fausto	8	M	30	1,09	25,3	O	23	1,09	19,4	SP
5	Imbaquingo Marcela	10	F	35	1,35	19,2	SP	30	1,35	16,5	PS

6	Campues Daniela	8	F	30	1,09	25,3	O	22	1,09	18,5	SP
7	Morocho Amanda	10	F	35	1,35	19,2	SP	30	1,35	16,5	PS
8	Guajan Alejandra	10	F	33	1,12	26,3	O	25	1,12	19,9	SP
9	Guacán Rene	10	M	20	1,09	16,8	PS	20	1,09	16,8	PS
10	Guacán Daniel	10	M	30	1,12	23,9	O	25	1,12	19,9	SP
11	Guacan Angelica	9	F	16	1,03	15,1	PS	16	1,03	15,1	PS
12	Lazz Eduardo	9	M	30	1,19	21,2	O	25	1,19	17,7	PS
13	Conlago María	8	F	19	1,05	17,2	PS	19	1,05	17,2	PS
14	Gualavisi Mahelet	8	F	20	1,20	13,9	PS	20	1,20	13,9	PS
15	Farinango Elizabeth	9	F	28	1,36	15,1	PS	28	2,36	15,1	PS
16	Farinango Vanesa	8	F	30	1,25	19,20	SP	25	1,25	16	PS
17	Gualavisi Marcela	9	F	27	1,20	18,7	PS	27	1,20	18,7	PS
18	Calderón James	8	M	33	1,15	23,7	O	27	1,18	19,4	SP
19	Quishpe Daniela	10	F	34	1,15	25,70	O	27	1,15	20,4	SP
20	Gualavisí Gael	8	M	19	1,05	17,2	PS	19	1,15	17,2	PS
21	Ulcuango Gerardo	8	M	20	1,20	13,9	PS	20	1,20	13,9	PS
22	Lara Daniela	8	F	19	1,06	16,9	PS	19	1,06	16,9	PS
23	Guajan Katia	10	F	35	1,20	24,3	O	28	1,20	29,4	PS
24	Gualavisi Noemy	9	F	28	1,36	15,1	PS	28	1,36	15,1	PS
25	Zambrano Salomme	9	F	20	1,11	16,2	PS	20	1,11	16,2	PS
26	Guajan Guido	9	F	27	1,20	18,7	PS	27	1,20	18,7	PS
27	Chancosi Daniel	8	M	19	1,06	16,9	PS	19	1,06	16,9	PS
28	Chancosi Emily	10	F	23	1,23	15,7	PS	23	1,23	15,7	PS
29	Gualavisi Jordan	8	M	19	1,05	17,2	PS	19	1,05	17,2	PS
30	Proaño Maria	8	F	16	1,03	15,1	PS	16	1,03	15,1	PS

Elaborado por: Conlago Jóselin

Fuete: niños de la comunidad

Figura 3: Antes de la sistematización

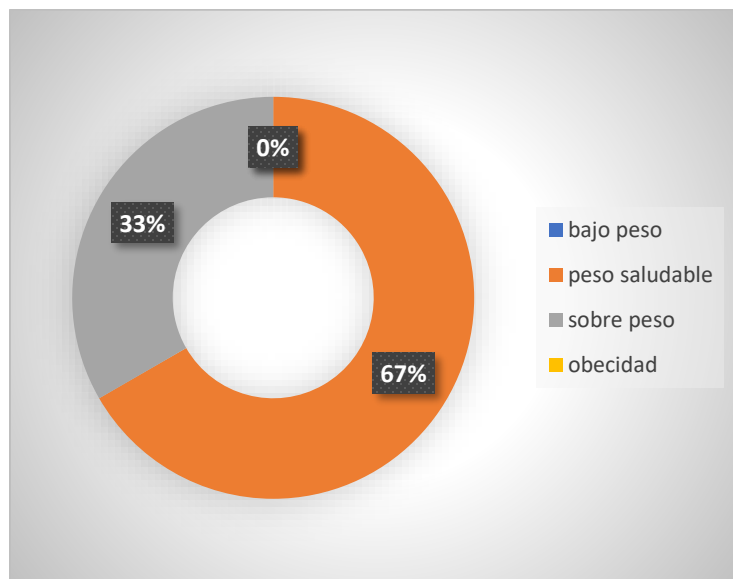


Elaborado por: Conlago Jóselin

Fuente: observación directa

Antes de comenzar la sistematización pusimos observar un porcentaje de niños obesos en nuestro proyecto, pero con el pasar de los días cada uno de los niños fue mejorando poco a poco para tener un peso saludable.

Figura 4: Después de la sistematización



Elaborado por: Conlago Jóselin

Fuente: observación directa

Con la sistematización se logró que la mayoría de los niños de nuestra sistematización estén en un peso adecuado por el bienestar de la salud de los mismos y evitar cualquier tipo de enfermedad.

Encuesta

Se realizará en base a todo lo planteado con las respectivas soluciones en todo el ámbito de recreación deportes para la salud de los niños ya que son el futuro de nuestra patria.

Recreación, obesidad

Nombre:

Edad:

Peso:

Genero:

estatura

1. ¿Cuántas veces se alimenta al día?

1 vez al día ()

2 veces ()

3 veces ()

4 veces ()

5 veces ()

2. ¿Qué deporte le gusta practicar más?

Futbol ()

Básquet ()

Natación ()

Ecuavoley ()

Ciclismo ()

Otros

3 ¿Cuántas veces a la semana realiza actividades recreativas?

1 vez a la semana ()

2 veces a la semana ()

3 veces a la semana ()

4 veces a la semana ()

Ninguna ()

4 ¿Cuántos litros de agua toma al día?

1 litro

2 litros

Mas de 2 litros

Ninguno

5 ¿Cómo cree que es su alimentación?

Excelente ()

Muy buena ()

Buena ()

Regular ()

6 ¿A que velocidad come?

Rápido ()

Tranquilo ()

Me tomo mi tiempo ()

7 ¿Ud. ¿Ha realizado actividades recreativas?

Si ()

No ()

A veces ()

8 ¿Ud. sabe de algún juego tradicional de nuestra comunidad?

Si ()

No ()

Tal vez ()

Capítulo III

B 16. Análisis de resultados

Luego de ser aplicado esta sistematización de actividades recreativas para los niños y niñas de la comunidad de Paquiestancia se pudo observar los cambios de ellos tanto en lo físico como en lo mental los cuales van contribuyendo a un estado de salud bueno, sabiendo a profundidad que tan beneficio es dichas actividades ya que cada uno de nuestros antepasados los jugaban y no querían que se pierda.

El desarrollo infantil, como la creatividad, la integración, la concentración, la autoestima, la flexibilidad, el equilibrio, la fuerza y la coordinación, permitió a los niños desarrollar una comprensión más profunda de la importancia de practicar actividades recreativas. Para preservar el legado de nuestros antepasados, la vestimenta tradicional y las costumbres, los niños participaron en actividades de disfrute saliendo de lo cotidiano. Mejoraron sus habilidades físicas al fortalecer sus rutinas para mantener sus músculos y articulaciones en movimiento, practicaron ejercicio diario usando diversas actividades, acorde a su IMC para no dañar su cuerpo, adquirieron conocimiento de la cultura y tradición de nuestra comunidad, proyecto que se centró en incentivar a los niños a participar en actividades recreativas, acorde a su edad.

Para las diferentes actividades que hemos realizado se necesita de mucha concentración, énfasis, creatividad para la realización de cada una de ellas y la principal el querer aprender cada una de las actividades que el docente se las explica a los niños y niñas, los juegos recreativos son actividades puramente lúdicas que se practican en el tiempo libre, en espacios libres o cerrados tienen como objetivo principal sea disfrutado por quienes lo practican.

En el transcurso de la sistematización se observó también una ligera disminución de la obesidad en un porcentaje de los niños y niñas de nuestra comunidad, no se obtuvo en el 100% como se hubiera querido, pero con ese porcentaje lo estamos logrando ya que a pasos pequeños podremos llegar a una buena calidad de vida con los niños y niñas.

B 17. Conclusiones

- Según la guía de observación que se utilizó en esta sistematización inicial, los niños de 8 a 10 años de la comunidad de Paquiestancia, no tenían un buen estado de salud, por la falta de actividades recreativas y la mala alimentación, no se brindaba actividades de esparcimiento sano y saludable.
- Se creó una sistematización estructurada que permitió evaluar la participación de los niños y niñas, padres y directiva de la comunidad de Paquiestancia. Además, se elaboró un cronograma para gestionar todas las actividades dentro de la sistematización. Este proceso ha facilitado este método de brindar a los estudiantes la oportunidad de vivir una buena vida.
- En la infancia es importante reconocer las actividades recreativas y sus bondades, pues a través de ellos avanzamos hacia la realización de un bienestar individual y colectivo. En cuanto a las actividades que favorecen el desarrollo de los niños y niñas, es necesario saber qué actividades puede realizar cada niño de acuerdo a su edad, para no desvelar su integridad física y psíquica.

B. 18 Recomendaciones

- Es importante conocer los ejercicios adecuados a la edad, altura y peso de los niños y niñas de la comunidad de Paquiestancia, pues de ello dependen los resultados que se logren para su salud física y mental, en los cuales, para la satisfacción y diversión de cada niño, se recomienda elegir actividades de ocio antes de realizarlas con los participantes asignados.
- En el desarrollo de este tipo de actividades es importante y recomendable que también participen los padres de familia, quienes pueden asistir a los controles de salud de sus pequeños y así lograr una reducción de la obesidad en los niños. Todo ello para reducir la incidencia de determinadas enfermedades, como en este caso la obesidad infantil.
- Es importante que cada niño tenga diferentes espacios en su infancia donde pueda desarrollar sus talentos y habilidades de diferentes maneras, las actividades recreativas es una oportunidad que ayuda a favorecer la salud, por lo que se recomienda practicarla activamente desde la niñez y a través de programas evidenciando la cultura y la tradición que dejan como

legado nuestros antepasados.

- Antes de realizar un proyecto relacionado con la salud de los estudiantes, se recomienda primero familiarizarse con el tema y si buscar allí la información adecuada; libros, revistas, sitios web, archivos, etc. para ayudar a reducir la enfermedad que es la obesidad infantil.

B.19 Anexos



CERTIFICADO DE ANÁLISIS
magister

Conlago Gualavisí Jóselin Amanda

9%
Similitudes

0%
Texto entre comillas

< 1%
Idioma no reconocido

Nombre del documento: Conlago Gualavisí Jóselin Amanda.pdf
ID del documento: 9d9c0ffacb7182614c18ba278ca9bc52fd159a0
Tamaño del documento original: 1,14 MB

Depositante: Karla Elizabeth Maza Pazmiño
Fecha de depósito: 23/8/2023
Tipo de carga: interface
fecha de fin de análisis: 23/8/2023

Número de palabras: 18.036
Número de caracteres: 132.670

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes principales detectadas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 sites.google.com Tipos de recreación - Recreación educativa (, Albert https://sites.google.com/site/informacioneducativa/alberttipos-de-recreacion 3 fuentes similares	3%		Palabras idéntica c: 2% (634 palabras)
2	 manuelcuenca.es Conceptos de referencia - Manuel Cuenca http://ma.nuelcuenca.es/conceptos-de-referencia/ 1 fuente similar	1%		Palabras idéntica c: 1% (259 palabras)
3	 repositorio.espe.edu.ec Actividades físico recreativas y su influencia en la obesid... http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21006/27807/5/T-ESPE-018168.pdf 3 fuentes similares	< 1%		Palabras idéntica c: < 1% (195 palabras)
4	 www.significados.com Significado de Ocio (Qué es, Concepto y Definición) - Signi... http://www.significados.com/ 2 fuentes similares	< 1%		Palabras idéntica c: < 1% (160 palabras)
5	 es.wikivoyage.org Paquistancia - Wikivoyajes http://es.wikivoyage.org/wiki/Paquistania	< 1%		Palabras idéntica c: < 1% (161 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 Documento de otro usuario <small>8/2/2023</small> El documento proviene de otro grupo	< 1%		Palabras idéntica c: < 1% (28 palabras)
2	 journals.openedition.org Resignificación del ocio http://journals.openedition.org/polu642	< 1%		Palabras idéntica c: < 1% (18 palabras)
3	 gaceta.cch.unam.mx La recreación y sus múltiples beneficios Gaceta del Colegi... http://gaceta.cch.unam.mx/la-recreacion-y-sus-multiples-beneficios	< 1%		Palabras idéntica c: < 1% (20 palabras)
4	 Documento de otro usuario <small>8/2/2027</small> El documento proviene de otro grupo	< 1%		Palabras idéntica c: < 1% (14 palabras)
5	 dSPACE.UTB.EDU.EC Estrategias de la actividad física para prevención de la obesid... http://dSPACE.UTB.EDU.EC/bitstream/archive/9900/1/2145/3/P-UTB-FCJG-PARIDE-030021.pdf	< 1%		Palabras idéntica c: < 1% (10 palabras)

Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas)

Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.

-  <https://www.butanaescolar.com/comunidad.html>
-  https://www.butanaescolar.com/tipos_de_desarrollo.html
-  <https://www.butanaescolar.com/cuerpo.html>
-  <https://www.butanaescolar.com/tipos-de-ambiente.html>
-  https://www.butanaescolar.com/tipos_de_basura.html

nombre y apellido *

CONLAGO YADIEL

edad *

9

Genero *

masculino

femenino

1. ¿Cuántas veces se alimenta al día? *

1 vez al día

2 veces



FUNDAMENTOS BASICOS DEL FUTBOL			
Título de la Unidad			
Objetivo	Desarrollar las diferentes destrezas mediante actividades deportivas, lúdicas o juegos para el deporte del futbol para un buen desarrollo.		
Temas	Descripción de actividades	Recursos	Evaluación
Dominio de balón	Parte indicial- tiempo 15 min Bienvenida Calentamiento general Estiramiento del cuello Movimiento de hombros en forma circular Movimiento de brazos Movimiento de cintura Movimiento de rodillas Movimiento de tobillos	Cancha de futbol Espacio amplio Hidratación Camisetas o chalecos Hidratación Zapatos adecuados Balones	Preguntas relacionadas sobre el tema
	Parte Principal Tiempo total: 60 min Parte principal Juegos rompe hielo El mesero Globo viajero Puntos cardinales Dominio de balón Pie Rodilla muslo hombro cabeza Partido amistoso		
	Parte Final: Tiempo: 15 minutos Estiramiento Vuelta a la calma Caminar alrededor de la cancha Estiramiento muscular en pareja Estiramientos individuales		

Referencias bibliográficas

ALBERTO, A. L. (s.f.). *REDCREACIÓN*. Obtenido de <http://www.redcreacion.org/documentos/camping7/LAAlvarado.html>

Arizaldo, C. B. (2018). *Teoría y práctica de la sistematización de experiencias* (Quinta ed.). Calí: Universidad del Valle.

GÁMEZ, M. M. (2002). *EDUCACIÓN DEL OCIO Y TIEMPO LIBRE CON ACTIVIDADES FÍSICAS ALTERNATIVAS*. MADRID: LIBRERIA DEPORTIVAS ESTEBAN SANZ S.L.

HUIZINGA JOHAN/ HOMO LUDENS. (1968). BUENOS AIRES: ALIANZA EMECÉ.

LANDAU, E. (1987). *EL VIVIR CREATIVO*. BARCELONA: HERDER.

OMEÑACA CILLA, RAUL RUIZ OMEÑACA, JESUS VICENTE. (2010). *JUEGOS COOPERATIVOS Y EDUCACIÓN FÍSICA* (Vol. TERCERA EDICIÓN). ESPAÑA: PAIDOTRIVO.

RAQUEL, M. (2018). *Utopía Infantil*. Obtenido de <https://utopiainfantil.wordpress.com/2011/07/15/tipos-de-juegos-y-clasificacion/>

Redcreacion. (2018). Obtenido de <http://www.redcreacion.org/documentos/congreso7/APerez.html>

Rundstedt, V. (s.f.).

Bernate, J. A. (2021). Revisión documental de la influencia del juego en el desarrollo de la psicomotricidad. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 7(1), 171-198. <https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.1.6758>

Título de la Unidad	FUNDAMENTOS BASICOS DEL FÚTBOL		
Objetivo	Desarrollar las diferentes destrezas mediante actividades deportivas, lúdicas o juegos para el deporte del futbol para un buen desarrollo.		
Temas	Descripción de actividades	Recursos	Evaluación
Dominio de balón	Parte indicial- tempo 15 min Bienvenida Calentamiento general Estiramiento del cuello Movimiento de hombros en forma circular Movimiento de brazos Movimiento de cintura Movimiento de rodillas Movimiento de tobillos	Cancha de futbol Espacio amplio Hidratación Camisetas chalecos Hidratación Zapatos adecuados Balones	Preguntas relacionadas sobre el tema
	Parte Principal Tiempo total: 60 min Parte principal Juegos rompe hielo El mesero Globo viajero Puntos cardinales Dominio de balón Pie Rodilla muslo hombro cabeza Partido amistoso		
	Parte Final: Tiempo: 15 minutos Estiramiento Vuelta a la calma Caminar alrededor de la cancha Estiramiento muscular en pareja Estiramientos individuales Despedida		