



**Tecnología superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación.**

**Sistematización de experiencias sobre plan recreativo en niños del barrio San Isidro de Puengasi**

**Trabajo de titulación presentado como requisito previo para optar por el título de tecnólogo/a superior en actividad física, deportiva y recreación.**

**Autor: Rivera Flores, Fabricio Andrés**

**Tutor: MSc. Dávila Tamayo Pablo Damián**

**Quito-Marzo-2023**

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de Tutor(a) del Proyecto: SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS SOBRE PLAN RECREATIVO EN NIÑOS DEL BARRIO SAN ISIDRO DE PUENGASI.

Presentado por el Sr. Fabricio Andrés Rivera Flores para optar por el título de Tecnólogo 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 examinador que se designe.

En la ciudad de Quito, al 08 de Marzo de 2023

---

**Msc. Dávila Tamayo Pablo Damián**

## **DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD**

Los componentes teóricos-prácticos desarrollados, la reflexión crítica, las conclusiones y recomendaciones del presente proyecto de sistematización de experiencias prácticas de la investigación, son de exclusiva responsabilidad del autor. Autorizo al Instituto Tecnológico Universitario del “Honorable Consejo Provincial de Pichincha” el uso del presente documento con fines educativos-formativos.

---

**Fabricio Andrés Rivera Flores**  
**C.I. 175017222-1**

## **DEDICATORIA**

Este proyecto de tesis se lo dedico en primer lugar a Dios, por las bendiciones dadas en cada triunfo, fracaso, prueba y obstáculo que me puso en el camino, por darme la sabiduría para afrontarlos con madurez, por darme la oportunidad de llegar a este momento tan especial e importante en mi vida que es mi formación profesional y personal. En segundo a los pilares fundamentales de mi vida, los cuales me apoyan incondicionalmente sin esperar nada a cambio, la luz que me guía en esta vida, los cuales hicieron lo imposible por ayudarme en este camino hacia ser un profesional, a mi padre Manuel Rivera y a mi madre Nubia Flores quienes con amor, paciencia, sabiduría y sacrificio me han dado la posibilidad de poder cumplir una meta más que me puse en mi vida. A mis hermanos Danny, Erick e Ismael que siempre han estado dándome su apoyo incondicional y dándome consejos cada vez que podían. A mis cuñadas Mónica y Andrea que me ayudaban en cualquier duda que tenía. A mis sobrinos Nicolas, Renata y Joaquín que siempre estaban conmigo dándome su apoyo. Y por último a mis perros Gloria, Benjamín y Lukas que siempre que sentía que no podía con algo ellos sin decir una palabra me hacían sentir capaz de cualquier cosa con su compañía leal.

**Fabricio Andrés Rivera Flores**

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar, quiero agradecer a Dios y a la vida, por haberme dado la oportunidad y el valor necesario para poder culminar esta etapa de mi vida. A mi familia, por siempre haber estado, con sus consejos y apoyo para formarme profesionalmente, el apoyo incondicional que siempre tuve en este camino lleno de logros, felicidades, fracasos y tristezas.

A mis padres por ser el elemento primordial y ser los principales que hicieron sacrificios para cumplir mis metas, los que me guían en cada paso que doy, por acompañarme en cada etapa de mi vida.

A mis fieles compañeros, mis mascotas que siempre me subieron el ánimo con su presencia cada vez que sentía que iba a fracasar.

De manera muy especial a una persona que desde lo conocí por primera vez, se supo ganar mi respeto, admiración, mi confianza y mi amistad, a quien un día fue mi profesor durante la carrera y ahora fue mi tutor de tesis al Msc. Pablo Dávila, por ayudarme, por guiarme, desde el primer día que nos dio clases hasta aquí que es la elaboración del trabajo de titulación.

Doy gracias a la vida por este nuevo logro, gracias a los que estuvieron en este proceso y a los que no también, gracias por creen en mí y por darme buenas vibras para poder ser ya un profesional.

**Fabricio Andrés Rivera Flores**

## ÍNDICE DE CONTENIDO

<b>APROBACIÓN DEL TUTOR .....</b>	<b>I</b>
<b>DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD.....</b>	<b>II</b>
<b>DEDICATORIA.....</b>	<b>III</b>
<b>B1. RESUMEN.....</b>	<b>1</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>2</b>
<b>B2. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>3</b>
<b>B3. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA.....</b>	<b>4</b>
<b>B4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>6</b>
<b>B6. OBJETIVOS .....</b>	<b>7</b>
<b>B6.1. OBJETIVO GENERAL.....</b>	<b>7</b>
<b>B6.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....</b>	<b>7</b>
<b>B7. JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>8</b>
<b>CAPÍTULO 1.....</b>	<b>10</b>
<b>FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....</b>	<b>10</b>
<b>B8. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>10</b>
<b>TEMA 1: RECREACIÓN.....</b>	<b>10</b>
<b>1.1    ACTIVIDADES RECREATIVAS .....</b>	<b>10</b>
<b>REDUCIR LA ANSIEDAD O EL ESTRÉS .....</b>	<b>10</b>
<b>AYUDAR A MANTENERTE EN BUENA FORMA .....</b>	<b>10</b>
<b>MEJORAMIENTO DE AUTOESTIMA .....</b>	<b>11</b>
<b>1.4    HISTORIA.....</b>	<b>13</b>
<b>PRIMERAS CIVILIZACIONES .....</b>	<b>13</b>
<b>ASIRIA Y BABILONIA Y LA RECREACIÓN.....</b>	<b>14</b>
<b>GRECIA Y LA RECREACIÓN .....</b>	<b>14</b>
<b>ROMA Y LA RECREACIÓN.....</b>	<b>14</b>
<b>LA RECREACIÓN EN LA EDAD MEDIA .....</b>	<b>14</b>
<b>LA RECREACIÓN EN EL RENACIMIENTO .....</b>	<b>14</b>
<b>LA ÉPOCA COLONIAL Y LA RECREACIÓN .....</b>	<b>15</b>
<b>LA RECREACIÓN EN LA ACTUALIDAD.....</b>	<b>15</b>
<b>1.5    BENEFICIOS .....</b>	<b>15</b>
<b>BENEFICIOS PSICOEMOCIONALES.....</b>	<b>16</b>
<b>BENEFICIOS COGNITIVOS .....</b>	<b>16</b>
<b>BENEFICIOS SOCIALES.....</b>	<b>16</b>

BENEFICIOS FÍSICOS .....	16
1.6 RECREACIÓN .....	16
1.6.1 <i>Importancia de la recreación</i> .....	16
1.6.2 <i>Clasificación de la recreación</i> .....	17
2. RECREACIÓN INFANTIL .....	18
2.1. DESARROLLO PSICOMOTRIZ.....	18
2.2. EVALUACIÓN INFANTIL.....	19
2.3. BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN EN EDADES TEMPRANAS .....	19
3. EXPRESIONES DE LA RECREACIÓN .....	20
4. OCIO .....	25
4.1. CARACTERÍSTICAS DEL OCIO .....	25
4.1.1. BENEFICIOS DEL OCIO .....	26
4.2. TIEMPO LIBRE .....	26
4.2.1. CARACTERÍSTICAS DEL TIEMPO LIBRE .....	26
4.3. LÚDICA .....	26
4.3.1. CARACTERÍSTICAS DE LA LÚDICA .....	26
4.4. JUEGO .....	27
4.4.1. CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO.....	27
4.4.2. TIPO DE JUEGOS .....	27
4.4.3. BENEFICIOS DEL JUEGO .....	28
4.4.4. CLASIFICACIÓN DE LOS JUEGOS INFANTILES.....	28
TEMA 2: SEDENTARISMO INFANTIL .....	29
1. SEDENTARISMO.....	29
1.1. GENERALIDADES .....	29
1.2. CARACTERÍSTICAS .....	30
1.3. DEFINICIÓN .....	30
1.4. CAUSAS .....	30
1.5. ORIGEN .....	31
1.6. CONSECUENCIAS .....	31
1.7. CLASIFICACIÓN DEL SEDENTARISMO.....	32
1.7.1. <i>Sedentarismo severo</i> .....	32
1.7.2. <i>Sedentarismo moderado</i> .....	32
1.7.3. <i>Activo</i> .....	33
1.7.4. <i>Muy activo</i> .....	33
2. ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES .....	33
2.1. PRESIÓN ARTERIAL ALTA .....	34
2.2. OBESIDAD .....	34
2.3. ENFERMEDADES DEL CORAZÓN.....	34
2.4. COLESTEROL ALTO .....	35
2.5. ACCIDENTE CEREBRO VASCULAR .....	35

3.	MAL USO DE DEL TIEMPO LIBRE.....	36
3.1.	TECNOLOGÍA.....	36
3.2.	INTERÉS.....	37
3.3.	IMPACTO SOCIAL EDUCATIVO.....	37
4.	CALIDAD DE VIDA.....	38
4.1.	CARACTERÍSTICAS.....	38
4.2.	ESTILO DE VIDA NOCIVO.....	38
4.3.	ESTILO DE VIDA SALUDABLE.....	39
<b>B9.</b>	<b>MARCO CONCEPTUAL.....</b>	<b>40</b>
	SISTEMATIZACIÓN.....	40
	RECREACIÓN.....	40
	NIÑEZ.....	40
	JUEGO.....	40
	SEDENTARISMO.....	40
	ACTIVIDAD FÍSICA.....	40
	TIEMPO LIBRE.....	41
<b>B.10.</b>	<b>MARCO INSTITUCIONAL.....</b>	<b>41</b>
	LA MISIÓN.....	41
	LA VISIÓN.....	41
	ANTECEDENTES HISTÓRICOS.....	41
	AÑOS DE EXISTENCIA.....	42
	HABITANTES TOTALES.....	42
<b>CAPÍTULO II.....</b>		<b>44</b>
<b>METODOLOGÍA DE LA SISTEMATIZACIÓN.....</b>		<b>44</b>
<b>B.11 MARCO METODOLÓGICO.....</b>		<b>44</b>
	NIVELES DE INVESTIGACIÓN.....	44
	NIVEL DE INVESTIGACIÓN EXPLORATORIO.....	44
	NIVEL DE INVESTIGACIÓN DESCRIPTIVO.....	44
	NIVEL DE INVESTIGACIÓN EXPLICATIVO.....	44
	DISEÑOS DE INVESTIGACIÓN.....	45
	DISEÑO DOCUMENTAL.....	45
	DISEÑO DE CAMPO.....	45
	ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.....	45
	MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN.....	45
	MÉTODO HIPOTÉTICO-DEDUCTIVO.....	45
	MÉTODO CIENTÍFICO.....	46
	MÉTODO TEÓRICO.....	46



MÉTODO EMPÍRICO .....	46
TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN .....	46
GRUPOS DE ENFOQUE .....	46
LA OBSERVACIÓN .....	47
LA ENCUESTA.....	47
<b>B.12. ACTORES CLAVES .....</b>	<b>48</b>
<b>B.13. MÉTODOS Y MATERIALES.....</b>	<b>50</b>
<b>B.13.1. PLAN DE SISTEMATIZACIÓN.....</b>	50
LÍNEA DE TIEMPO .....	52
<b>B.13.2. CRONOGRAMA .....</b>	53
ACTIVIDADES RECREATIVAS DE LA SISTEMATIZACIÓN .....	56
<b>B.14. EJES DE ANÁLISIS.....</b>	<b>68</b>
<b>B.15. PRINCIPALES HALLAZGOS.....</b>	<b>70</b>
ENCUESTA.....	70
TEST COMPARATIVO .....	74
<b>CAPITULO III.....</b>	<b>77</b>
<b>B.16. ANÁLISIS DE RESULTADOS .....</b>	<b>77</b>
<b>B.17. CONCLUSIONES.....</b>	<b>79</b>
<b>B.18.RECOMENDACIONES .....</b>	<b>80</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>81</b>
BIBLIOGRAFÍA .....	81

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>TABLA 1: TIPOS ACTIVIDADES RECREATIVAS .....</b>	<b>12</b>
<b>TABLA 2: ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE SE PUEDEN REALIZAR.....</b>	<b>13</b>
<b>TABLA 3: BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN .....</b>	<b>15</b>
<b>TABLA 4: MÉTODOS DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS .....</b>	<b>19</b>
<b>TABLA 5: BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN EN NIÑOS .....</b>	<b>20</b>
<b>TABLA 6: ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS .....</b>	<b>20</b>
<b>TABLA 7: ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE.....</b>	<b>21</b>
<b>TABLA 8: ACTIVIDADES ACUÁTICAS .....</b>	<b>21</b>
<b>TABLA 9: ACTIVIDADES LÚDICAS.....</b>	<b>21</b>

<b>TABLA 10: ACTIVIDADES MANUALES .....</b>	<b>22</b>
<b>TABLA 11: ACTIVIDADES ARTÍSTICAS.....</b>	<b>22</b>
<b>TABLA 12: ACTIVIDADES CONMEMORATIVAS .....</b>	<b>23</b>
<b>TABLA 13: ACTIVIDADES SOCIALES.....</b>	<b>23</b>
<b>TABLA 14: ACTIVIDADES LITERARIAS .....</b>	<b>23</b>
<b>TABLA 15: ACTIVIDADES DE ENTRETENIMIENTO Y AFICIONES.....</b>	<b>24</b>
<b>TABLA 16: ACTIVIDADES TÉCNICAS .....</b>	<b>24</b>
<b>TABLA 17: ACTIVIDADES COMUNITARIAS.....</b>	<b>25</b>
<b>TABLA 18: ACTIVIDADES DEL MANTENIMIENTO DE SALUD.....</b>	<b>25</b>
<b>TABLA 19: BENEFICIOS DEL OCIO .....</b>	<b>26</b>
<b>TABLA 20: CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO .....</b>	<b>27</b>
<b>TABLA 21: TIPOS DE JUEGOS.....</b>	<b>28</b>
<b>TABLA 22: NIVELES DEL SEDENTARISMO SEVERO .....</b>	<b>32</b>
<b>TABLA 23: NIVELES DEL SEDENTARISMO MODERADO .....</b>	<b>32</b>
<b>TABLA 24: CARACTERÍSTICAS DE LA CALIDAD DE VIDA .....</b>	<b>38</b>
<b>TABLA 25: NOMINA DE PARTICIPANTES .....</b>	<b>48</b>
<b>TABLA 26: CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES .....</b>	<b>53</b>
<b>TABLA 27: EL ALAMBRE PELADO .....</b>	<b>56</b>
<b>TABLA 28: EL BALÓN PRISIONERO .....</b>	<b>56</b>
<b>TABLA 29: CARRERA DE COSTALES .....</b>	<b>57</b>
<b>TABLA 30: EL GATO Y EL RATÓN.....</b>	<b>57</b>
<b>TABLA 31: EL CIEN PIES .....</b>	<b>58</b>
<b>TABLA 32: A TOSTAR CAFÉ.....</b>	<b>59</b>
<b>TABLA 33: EL BAILE DE LA ENSALADA.....</b>	<b>59</b>
<b>TABLA 34: ARAÑA CHACHACHÁ .....</b>	<b>60</b>
<b>TABLA 35: EL BAILE DEL MARUMBEQUE .....</b>	<b>61</b>
<b>TABLA 36: 4 PALOMAS .....</b>	<b>62</b>
<b>TABLA 37: ESTATUAS CON MÚSICA.....</b>	<b>63</b>
<b>TABLA 38: GUERRA DE PAÍSES .....</b>	<b>63</b>

<b>TABLA 39: CUANDO YO A LA SELVA FUI .....</b>	<b>64</b>
<b>TABLA 40: YO TENGO UN TIC .....</b>	<b>65</b>
<b>TABLA 41: HABÍA UNA SANDIA .....</b>	<b>66</b>
<b>TABLA 42: BEISBOL CON PIES .....</b>	<b>66</b>
<b>TABLA 43: ENCUESTA.....</b>	<b>70</b>
<b>TABLA 44: PREGUNTAS DE LA ENCUESTA .....</b>	<b>71</b>
<b>TABLA 45: ENCUESTA 2.....</b>	<b>72</b>
<b>TABLA 46: PREGUNTAS DE LA ENCUESTA .....</b>	<b>73</b>
<b>TABLA 47: PRUEBA DE COMPARACIÓN .....</b>	<b>74</b>
<b>TABLA 48: PREGUNTAS DE AMBAS ENCUESTAS.....</b>	<b>76</b>

#### **ÍNDICES DE ILUSTRACIONES**

<b>ILUSTRACIÓN 1: UBICACIÓN DEL BARRIO.....</b>	<b>42</b>
<b>ILUSTRACIÓN 2: UBICACIÓN DE BARRIO .....</b>	<b>43</b>
<b>ILUSTRACIÓN 3: UBICACIÓN DEL BARRIO .....</b>	<b>43</b>

#### **ÍNDICE DE FIGURAS**

<b>FIGURA 1: ANÁLISIS DE RESULTADOS.....</b>	<b>77</b>
<b>FIGURA 2: ANÁLISIS DE RESULTADOS.....</b>	<b>78</b>

#### **ÍNDICE DE GRAFICOS**

<b>GRÁFICO 2: EJE DE LA RECREACIÓN .....</b>	<b>68</b>
<b>.....</b>	<b>68</b>
<b>GRÁFICO 3: EJE DEL SEDENTARISMO INFANTIL .....</b>	<b>69</b>

#### **ÍNDICE DE ANEXOS**

<b>ANEXO 1: ACTIVIDADES RECREATIVAS.....</b>	<b>87</b>
<b>ANEXO 2: ACTIVIDADES RECREATIVAS (FOTO GRUPAL).....</b>	<b>87</b>
<b>ANEXO 3: ACTIVIDADES RECREATIVAS.....</b>	<b>88</b>
<b>ANEXO 4: ACTIVIDADES RECREATIVAS.....</b>	<b>88</b>
<b>ANEXO 5: ACTIVIDADES RECREATIVAS.....</b>	<b>89</b>
<b>ANEXO 6: ACTIVIDADES RECREATIVAS.....</b>	<b>89</b>
<b>ANEXO 7: ACTIVIDADES RECREATIVAS.....</b>	<b>90</b>
<b>ANEXO 8: ACTIVIDADES RECREATIVAS.....</b>	<b>90</b>

## **B1. RESUMEN**

El presente proyecto de investigación, cuyo tema es la sistematización de experiencias de un proyecto recreativo en el barrio San Isidro de Puengasi, el objetivo de este era disminuir el sedentarismo en niños de 7 a 9 años, los malos hábitos, dejar de usar mucho la tecnología, por esto mismo se trata de fomentar las actividades físicas-recreativas que permitan el desarrollo del infante sea saludable y bueno, así tratando de innovar para que obtenga nuevas experiencias de disfrute y placer, observando también el disminución del sedentarismo. La metodología utilizada en esta investigación es el método cualitativo no experimental que tiene como objetivo la observación del tema para analizarlos con posterioridad, la investigación de campo que se refiere a la recopilación de datos que sean nuevos y destinados para comprender, interactuar con diferentes personas y también se utilizara el método descriptivo la cual se basa en la observación mostrándonos la validez interna y externa de la investigación. Para finalizar se dice que las actividades recreativas en la etapa de la niñez son muy importantes, gracias a esta investigación se dio como resultado que de todos los niños que estuvieron dentro ahora prefieren la actividad física antes de estar dentro de casa queriendo aprovechar los espacios verdes y aprovechando su tiempo libre de forma adecuada. Encontramos como beneficios de esta: la reducción del sedentarismo en niños, plantar hábitos saludables, aumentar el interés a la actividad física y recreación y a que su salud este buena y no sea afectada por enfermedades futuras.

***Palabras claves: Sistematización, Recreación, Niñez, Juego, Sedentarismo, Actividad Física, Tiempo Libre.***

## **ABSTRACT**

The present research project, whose theme is the systematization of experiences of a recreational project in the San Isidro de Puengasi neighborhood, the objective of which was to reduce sedentary lifestyle in children from 7 to 9 years old, bad habits, stop using the technology, for this reason it is about promoting physical-recreational activities that allow the development of the infant to be healthy and good, thus trying to innovate so that they obtain new experiences of enjoyment and pleasure, also observing the decrease in sedentary lifestyle. The methodology used in this research is the non-experimental qualitative method that aims to observe the subject to analyze it later, field research that refers to the collection of data that are new and intended to understand, interact with different people and The descriptive method will also be used, which is based on observation, showing us the internal and external validity of the investigation. Finally, it is said that recreational activities in the childhood stage are very important, thanks to this investigation, the result was that of all the children who were inside now they prefer physical activity before being inside the house, wanting to take advantage of the green spaces. and making the most of your free time. We find as benefits of this: the reduction of sedentary lifestyle in children, plant healthy habits, increase interest in physical activity and recreation and that their health is good and is not affected by future diseases.

***Keywords: Systematization, Recreation, Childhood, Game, Sedentary lifestyle, Physical Activity, Free Time.***

## INTRODUCCIÓN

### **B2. Introducción**

En el presente trabajo de investigación nombrado como Sistematización de experiencias sobre plan recreativo en niños del barrio San Isidro de Puengasi, tiene como objetivo abordar distintas actividades lúdicas como estrategias metodológicas para la fomentación de los juegos tradicionales y actividades recreativas y de igual forma para reducir el sedentarismo.

Se realizará este plan recreativo porque no se observa en el barrio niños que salgan a recrearse, a realizar algún juego. Esto es porque no tiene la costumbre dentro de su hogar para que se fomenten los juegos tradicionales. De igual forma se pudo evidenciar que no hay muchos niños fuera, los parques del barrio pasan casi vacíos, es muy poco frecuente ver a infantes fuera haciendo actividad física.

Para poder fomentar estas actividades y para que haya el interés suficiente para que no mueran las costumbres propias, de igual forma podremos tener un plan con una enseñanza menos tradicional, repetitiva, monótona, memorista por los diferentes recreadores.

El presente proyecto se empleará el uso de la metodología empírica y analítica cuyos partícipes y beneficiarios directos sean los niños de 7 a 9 años del Barrio San Isidro de Puengasi.

### **B3. Antecedentes del problema**

La recreación es una de las actividades más importantes que pueden existir dentro del círculo que nos rodea puesto que con esta existe varias dinámicas como son las de saludos, las rompe hielos y las de activación, las cuales son muy importantes para poder así socializar con la gente que se va a poder conocer en donde nos encontremos. Cuando hablamos de un plan recreativo hablamos no solo de realizar actividades lúdicas, nos referimos a que con este plan se quiere mejorar el estilo de vida de los niños de esta nueva generación ya que ahora existe más el uso de la tecnología y por ende menos niños salen a realizar alguna actividad física, con esto ya mencionado existe considerablemente el incremento del sedentarismo, como también va a existir el incremento del uso de aparatos electrónicos y recalcando que también aumentaría los problemas de salud en los infantes ya que no existiría el mínimo intento por realizar alguna actividad fuera de casa ya que se fue mencionado que hay algunos planes recreativos son muy repetitivos, tradicionales, memoristas y monótonos, es la razón por la cual algunos chicos prefieren quedarse en casa que realizar alguna actividad, es así que también como no realizan ninguna actividad física, es muy probable que desconozcan la mayoría de juegos tradicionales o populares de su nación.

Así que, por lo antes mencionado, el presente proyecto o trabajo de investigación es considerado muy importante puesto que al enfocarse en la propuesta de acabar con los métodos tradicionales y repetitivos con lleva ya una nueva visión, es una diferente para la enseñanza y aprendizaje de las diferentes actividades que se va a tratar. Para llevar a cabo este proyecto nos guiaremos por varios autores como trabajos de investigación de carácter similar tales como:

Como **(Jara, 2009)** el menciona que una sistematización es una interpretación crítica de una o varias experiencias ya vividas por la persona sistematizadora, que a partir de su ordenamiento y reconstrucción.

Continuamente **(Navarro, 2009)** dice que la niñez tiene tres características en la concepción de desarrollo. Como primera característica, el desarrollo cognitivo, lingüístico, social y afectivo de los infantes no es un proceso lineal. Por el contrario, se caracteriza por un funcionamiento irregular de avances y retrocesos. La segunda característica, el desarrollo no tiene un inicio definitivo, claro y conciso, es decir, este no comienza desde el cero. Y, la tercera característica es que el desarrollo no parece tener un final, en otros términos, nunca finaliza, siempre podría avanzar continuamente.

Estas tres características resultan demasiado esenciales para la concepción que se propone sobre desarrollo y tienen diversos tipos de implicaciones

De igual manera (**Buttler, 1999**) menciona que la recreación es llamada a cualquier acción de realización de experiencia o actividades que se dedica un individuo para la satisfacción, goce y felicidad que esta le produce directamente

Seguido (**Benavides, 2020**) menciona que las actividades lúdicas constituyen un aliado poderoso para fomentar el aprendizaje de carácter significativo. La lúdica es una manera de vivir normalmente pero plácidamente, es decir sentir felicidad, goce, satisfacción, placer y que también se va a valorar lo que acontece percibiéndolo como acto de satisfacción física, espiritual o mental.

Por otra parte (**UNICEF, 2018**) aborda que todo el mundo reconoce cuando existe el juego cuando lo ve, ya sea en la calle, en los pueblos, en los patios de recreo, en clase. En todas las culturas, ciudades, civilizaciones, niveles económicos y comunidades, los niños juegan ya desde una edad prematura. Un aspecto importante del juego es la capacidad de acción de los niños y su control de la experiencia que adquieren cuando ellos comienzan a jugar.

Después de la revisión literaria expuesta, hay que saber entender que los niños tienen un aprendizaje mejor mediante el juego, por el uso de actividades lúdicas que puedan llegar a ser importantes para ellos ya que cambiara todo en torno a lo que se conoce como lo tradicional, monótono, repetitivo, aburrido entre otras, existiría un enfoque lúdico para que la presente investigación haya de una manera positiva en la enseñanza- aprendizaje para los niños de 7 a 9 años.



#### **B4. Planteamiento del problema**

En la presente investigación analizaremos el problema que es el sedentarismo. El problema que vayamos a tratar es muy extenso y grande puesto que existe a nivel mundial, no existe solo en el Ecuador, esto quiere decir que hay gente que no realiza algún tipo de actividad física en ningún momento de su día, las causas del porque no lo realizan son muchas y diferentes, unos tal vez por falta de tiempo, falta de interés a la actividad física, uso excesivo de la tecnología, entre otras más.

Es sorprendente que exista mucha gente sedentaria en el mundo puesto que según la Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que existe un 60% de gente sedentaria a nivel mundial, este porcentaje de la población como ya fue antes mencionado no realizan actividad física o si la realizan lo hacen de forma errónea, entonces eso ya significa que son personas sedentarias.

La verdad que esto resulta muy preocupante ya que debido a que existe demasiado sedentarismo es uno de los principales factores de riesgo que con lleva un riesgo de mortalidad alto, esto se puede asociar con muchas enfermedades y dentro de estas están las crónicas, las que son diabetes, hipertensión, cáncer, entre otras más.

De igual manera este ocurre por diferentes factores que se puede visualizar muy seguido que son la falta de espacios verdes, no tienen mucho tiempo libre, la contaminación, entre otras más. También cabe destacar que ahora existe la tecnología y ahí entra el uso de videojuegos, el uso propio de televisiones, computadoras, teléfonos, entre otros productos más.

La OMS recomienda a la población mundial que para niños y adolescentes lo esencial es realizar actividades físicas por lo menos unos 60 minutos diarios de una manera moderada, en cambio para gente ya adulta que ya pasan los 18 años es recomendado que la actividad que se vaya a realizar sea por lo menos 150 minutos semanales.

Es importante resaltar y mencionar que la actividad física que se vaya a realizar tiene diferentes beneficios para quien lo haga, pues su salud ósea mejorara, de igual forma se mencionó antes que existe que se pueda tener enfermedades crónicas, pero si se realiza actividad física disminuye el riesgo de contraer estas. Hacer actividad física ayuda a mejorar el estado muscular y cardiorrespiratorio, también existe que se controle el peso corporal.

Cabe recordar algo que es de igual forma muy importante por lo menos hay que realizar actividad física unos 30 minutos diarios, hay que fomentar ese hábito en

nosotros y la gente que nos rodea, hay que cuidarse entre todos para que nadie lleve consigo enfermedades peligrosas.

Por otra parte, podemos encontrar que el sedentarismo en Ecuador tiene un porcentaje del 76% de la población ecuatoriana, esto quiere decir que hay unos 3.4 millones de personas.

El INEC afirma que detrás de todo esto existen historias reales, vidas y ellos desde esa realidad trabajan arduamente para verificar la verdad. El gobierno de igual forma supo mencionar que la actividad física deportiva es una herramienta que es indispensable para el desarrollo, puesto que las actividades físicas tienen el poder de inspirar, unir y cabe recalcar que suele transformar vidas.

Por la parte del presidente Guillermo Lasso él supo manifestar que el deporte o actividad física cuenta como una política de Estado para que este mismo promueva lo que es la salud física y mental, el desarrollo social y también existe la integración de la comunidad.

El sedentarismo es muy grande y como se encuentra expandido por todo lado es muy difícil de controlarlo. En el barrio San Isidro de Puengasi existe mucha gente sedentaria, desde niños, adolescentes, adultos y adultos mayores que no practican la actividad física o la realizan de una forma errónea la cual con lleva con ellos a que sean propenso a enfermarse, a dejar de tener hábitos saludables, de igual forma la mayoría de infantes prefieren estar sentados frente a los aparatos electrónicos en vez de salir y respirar aire puro que les puede brindar los parques con sus espacios verdes, si la gente no sale a utilizar los espacios verdes que se tiene dentro del barrio, no existirá que los juegos tradicionales y populares se fortalezca, ni se fomenten en ellos.

## **B5. Formulación del problema**

¿Cómo incide las actividades recreativas para disminuir el sedentarismo en niños de 7 a 9 años en el barrio San Isidro de Puengasi?

## **B6. Objetivos**

### **B6.1. Objetivo general**

Elaborar un programa sistemático elaborado mediante juegos para la disminución del sedentarismo en niños de 7 a 9 años.

### **B6.2. Objetivos específicos**

Examinar el nivel de sedentarismo y desinterés a las actividades lúdicas y juegos.

Analizar estrategias metodológicas en el uso de la sistematización.

Sistematizar las actividades recreativas para disminuir el sedentarismo.

### **B7. Justificación**

En los antecedentes se pudo observar que no existe un control adecuado sobre el uso de medios tecnológicos, estos son los que roban el tiempo a los niños y no puedan realizar actividades recreativas así perjudicándolos pues pueden tener a un tiempo futuro problemas de salud, no sabrán valorar su tiempo libre, pero con el trabajo que se va a realizar pues mejoraran el estilo de vida que tienen porque son personas sedentarias, en futuro ellos podrían fomentar algo que aprenderán a las demás generaciones por la falta de interés que pueda existir hacia el deporte y hacia la actividad física que existía, existe y existirá.

La recreación ayuda a la comunidad a disminuir el sedentarismo. Con un sin número de actividades que se pueden realizar dentro de estas mismo, no solo cuenta con actividades lúdicas la recreación, cuenta también con deportes, juegos, actividades de activación que ayudan mucho. Con un plan recreativo montado en el barrio y que sea interesante los niños empezaran a asistir, a poner empeño en realizar algún deporte o actividad física. Dejando así de lado la tecnología, el no querer salir de la casa y no usar espacios libres, tendrán un aprendizaje divertido y sobre todo menos monótono, tradicionalista, repetitivo y aburrido. Con eso dentro de ellos ya tendría hábitos saludables, pues sabrían que la actividad física ayuda mucho a la persona que la realiza y los hace más sanos, más felices y también se vuelven fanáticos a la actividad física.

La comunidad podrá observar que el plan que se está realizando es bueno y que se busca ayudar sobre todo a los infantes para que no sufran de enfermedades a temprana edad, que todos los espacios verdes que existen son buenos para realizar cualquier actividad física que podemos innovar con material reciclable cualquier material que se vaya a necesitar para cuando asistan puedan mejorar su desarrollo motriz ya que siempre estás en constante desarrollo puesto que no hay un inicio ni un fin, siempre estamos en constante desarrollo humano para ser mejores.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la recreación es cualquier movimiento del cuerpo que se producen por los músculos esqueléticos, que con llevan consigo el consumo de energía, esta igual hace referencia a todo movimiento, incluido los movimientos que se realizan en el tiempo de ocio. Se demuestra que la recreación esta con el aprovechamiento del tiempo libre a partir de la realización de actividades físicas, con la cual se busca que se generen buenos beneficios en la salud y que se

obtenga una buena condición de vida. Con esta actividad en la población aumentaría el bienestar físico, social y mental.

Menciona que la recreación tiene muchos beneficios para niños, aunque se sabe que todos nos podemos recrear sin excepción de edad. Pero se enfoca más en los niños porque ellos van a aprender más jugando y recreándose. (Parc)

Los beneficios que hay son los que ya se había mencionado antes como la salud personal, el desarrollo humano, la calidad de vida, que exista un comportamiento social efectivo y que existan comunidades saludables.

Con esto se fomenta el desarrollo integral del infante pues con la recreación el proceso será divertido para ambas partes, como para el que enseña como para el que aprende.

Este proyecto se realiza en el barrio San Isidro de Puengasi porque se puede observar cuando se está en las calles del barrio que los espacios verdes pasan botados, hay juegos para niños, pero no hay niños en estos. Entonces se deduce que los infantes no tienen ganas de salir, de recrear o jugar tampoco de socializar puesto que prefieren pasar en casa usando tecnología y usando el internet, se vuelven muy sedentarios así provocando problemas de salud a un tiempo futuro, que la calidad de vida sea mala puesto a que no tendrán hábitos saludables para que sus cuerpos realicen alguna actividad física, las consecuencias que tendrían los infantes serian producidas por enfermedades como la hipertensión, diabetes, cáncer entre otras enfermedades que afectan a toda la población sedentaria, el plan recreativo se va a realizar para tratar de evitar que sucedan estas causas mencionadas, cabe recordar que se va a fomentar los juegos tradicionales y populares del Ecuador, para que conozcan su cultura y que el aprendizaje que van a adquirir se lo puedan pasar a las otras generaciones para así tener vivas nuestras costumbres, juegos y tradiciones que ya vienen desde años atrás.

# CAPÍTULO 1

## FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### **B8. Marco teórico**

#### **Tema 1: Recreación**

##### **1.1 Actividades recreativas**

Según Innova Schools menciona que “son todas las acciones que realiza un individuo con el propósito de distraerse” se sabe que se realizan con el objetivo de relajarse de responsabilidades o del mismo trabajo. Estas cuando se realizan se lo hace de una forma entusiasta sin sentir obligación ninguna para realizarla.

Se sabe que el ser humano realiza todo tipo de actividades recreativas en el transcurso de la vida, importa las características, intereses o capacidades que se tiene. Aunque tiene ciertas características muy importantes como una de ellas es impulsar el desarrollo integral de las personas, con esto crean experiencias a través de lo que disfrutar hacer. De igual forma son muy importantes en la sociedad, ayuda para que las personas crezcan y tenga una sana convivencia y así la promuevan. Como ya antes se menciono depende la persona puesto que hay características, intereses, habilidades y gustos que cada uno posea. Hay que resaltar que cuando se realizan actividades recreativas hay beneficios que son:

##### **Reducir la ansiedad o el estrés**

Cuando un individuo se dedica y pone toda su atención y esfuerzo para realizar su actividad deportiva favorita, mientras se realiza la actividad recreativa o actividades recreativas se puede disfrutar de una vida más saludable olvidándose así de los problemas que tienen la persona.

##### **Ayudar a mantenerte en buena forma**

Otro de los beneficios que tienen las actividades recreativas puesto que al interactuar hay una mejor percepción del cuerpo y sus capacidades, con ellos las actividades recreativas ayuda en el desarrollo de las destrezas motoras, ya que estas esta involucradas a los movimientos y a la actividad física. El estado de nuestro cuerpo y nuestra salud mejoran puesto que si las realizas con frecuencia se irán perfeccionando algunos aspectos como es el equilibrio o la coordinación.

## **Mejoramiento de autoestima**

Con las actividades recreativas hay un incremento inmenso de la autoestima porque con esto encuentran las personas en que son buenas y no obstante encuentran lo que les apasiona, cabe recalcar que los individuos que la realizan tienen mayor confianza, toman las decisiones con más seguridad, tanto como en las actividades que realizan o tanto a nivel profesional.

### **1.2 Generalidades**

Son actividades que se realizan por placer del individuo sin obligación a nada, también estas son realizadas durante el tiempo libre, son actividades recreativas que se las pueden realizar de manera grupal o de manera individual, sirven para una vida saludable

### **1.3 Definición**

Como ya se había mencionado son actividades que son realizadas de forma voluntaria puesto que otorgan relajación, diversión y socialización. Estas son esenciales en la vida del ser humano, se producen como ejercitación física y también como dinámica de aprendizaje. Se puede decir que un individuo que no realice recreación tendrá una vida llena de enfermedad, sufrimiento y vejez prematura. Existen un sinnúmero de actividades recreativas como son juegos y deportes, estos siempre se realizarán en los espacios verdes o al aire libre, cabe recalcar que se pueden realizar de manera individual y grupal, en cambio hay otras actividades que se realizan a puerta cerrada como puede ser la lectura, entre otras.

Estas actividades recreativas pueden ser de competitivas y colaborativas, si nos referimos a actividades competitivas recreativas podemos referirnos a los deportes donde los individuos involucrados se enfrentan al rival o rivales. Pero si nos referimos a actividades recreativas colaborativas nos referimos que todos los individuos que están participando trabajan en equipo para lograr el objetivo o meta en común que tienen.

Existen varias actividades recreativas que se clasifican en:

**Tabla 1: Tipos actividades recreativas**

Actividades deportivas-recreativas
Actividades lúdicas
Actividades al aire libre
Actividades de creación artística y manual
Actividades de consumo cultural
Actividades sociofamiliares
Actividades de relajación
Hobbies o pasatiempos

*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: datos de la investigación*

### **Actividades deportivas-recreativas**

Son las actividades que consisten en realizarla sin el fin de llegar al profesionalismo más bien es por gusto del deporte en sí.

### **Actividades lúdicas**

Son actividades en las cuales se obtiene distracción y diversión por medios de juegos de mesa, de video, entre otros más.

### **Actividades al aire libre**

Son todas las actividades realizadas en el exterior, en los espacios verdes que pueden existir como puede ser salir a caminatas a los parques.

### **Actividades de creación artística y manual**

Aquí la persona realiza el disfrute de su creatividad sin intentar llegar al profesionalismo, solo por gusto propio.

### **Actividades de consumo cultural**

Son actividades donde el individuo o individuos que participan son como publico hacia conciertos, funciones de teatro, entre otras más.

### **Actividades sociofamiliares**

Esta consiste en realizar reuniones para crear vínculos sociales por el gusto de verse y compartir entre amigos y familiares.

### **Actividades de relajación**

Trata de que la persona tenga una existencia más amable puede ser por medio de mensajes, por la meditación, entre otros más.

### **Hobbies y pasatiempos**

Son actividades que se realizan más por el disfrute puesto que no son productivas, pero contiene un alto nivel de atención.

Estas son algunas de las actividades recreativas que se pueden realizar:

*Tabla 2: Actividades recreativas que se pueden realizar*

Adquirir nuevos talentos
Hacer deportes extremos
Pasear en bicicleta
Salir a bailar
Reuniones familiares
Juegos infantiles
Salir a comer
Leer
Ir a espectáculos
Jugar videojuegos
La ejercitación cotidiana
Prácticas deportivas amateur
Viajes recreativos

*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: datos de la investigación*

## **1.4 Historia**

### **Primeras civilizaciones**

Se sabe que en las primeras civilizaciones el ser humano se pudo percatar que ellos mismos se vuelven sedentarios, se comenzaron a dar cuenta que se podían divertirse solos o acompañados. Pero para las primeras civilizaciones la recreación la usaban más en los rituales religiosos para así poder alabar a sus dioses puesto que con estas ellos pedían que la cosecha sea buena o que la caza que vayan a realizar sea buena para así poder sustento a las comunidades para que haya comida suficiente para todos.

Con el tiempo fue cambiando puesto que la recreación ahora ya la usaban para que los jóvenes de las comunidades se preparen para las guerras y que sean un digno adversario, sin olvidar que aun realizaba los rituales, pero ahora pidiendo a sus dioses que les ayudara en las guerras para que así pudieran ganar.

### **Egipto y la recreación**



Esta civilización es una de las que ayudo mucho a la recreación, puesto que es una civilización que vivían a las orillas del rio Nilo así ellos tenían una vida muy alegre, como para ellos la vida era muy colorida ellos realizaban danzas, deportes de contacto, pinturas, entre otras más. Ellos utilizaban también la recreación como método de educación para niños y jóvenes, así mismo les enseñaban en sobre salir ellos mismos. Esta civilización como ya fue mencionada fue una de las importantes para la recreación y el deporte en sí, ayudaron mucho para conocerlo como es ahora. Aunque en esa época era solo su diversión o mejor dicho era su recreación.

### **Asiria y Babilonia y la Recreación**

Estas civilizaciones Mesopotámicas ya que también viviane en medio de ríos también vivían alegremente, ellos de igual manera contribuyeron mucho a la recreación como muchas actividades como son la arquería, la caza, el boxeo, entre otras más. Estas civilizaciones fueron excelentes expositores de la recreación, aunque en la época antigua no se la llamaba aun recreación.

### **Grecia y la Recreación**

La civilización griega fue una de las más importantes en la recreación ya que esta civilización era muy entregada a los deportes como el atletismo y también mucho fanatismo a las artes. Pero todas las actividades que realizaban las hacían en honor a los dioses, eran muy importante para ellos.

### **Roma y la Recreación**

Esta civilización era muy activa tomando de referencia a las actividades físicas-recreativas como preparación para las guerras, había festivales, el festejo por guerra ganada eran actividades recreativas para ellos en ese entonces. Hubo actividades que resaltaron como la natación, el salto y otras más.

### **La Recreación en la Edad Media**

En esta época de la historia no hubo casi aporte hacia la recreación puesto que en ese entonces el control lo tenía la iglesia, entonces para ellos realizar cualquier tipo de actividad sea física o recreativa era considerado como pecado. Lo único que podía ser realizado eran las fiestas religiosas y algunos juegos de caballo que la propia iglesia autorizo.

### **La Recreación en el Renacimiento**

En la considerada la época de oro, donde comienza con el mundo moderno, aquí tuvo la recreación un papel muy importante, puesto que aquí las actividades

recreativas se comenzaron a practicar como deportes, teatro, opera, danza, esculturas, entre otras más, muy aparte de la importancia que tomo la recreación aquí existió el crecimiento del hombre como persona.

### **La época Colonial y la Recreación**

Aquí con el descubrimiento de América ya con la cultura gobernada se comienza a realizar aún más actividades recreativas fiestas, juegos, danzas y otras actividades más, aquí también todas las actividades se realizan en el tiempo libre así aportando un sin número de cosas a la recreación y con ellos nuevas actividades para realizar.

### **La Recreación en la actualidad**

En la generación que se vive la recreación ha ido perdiendo fuerza en toda la población puesto que existe demasiado tecnología, ya no se aprovecha el tiempo libre para realizar actividades recreativas o cualquier actividad deportiva-recreativa, por eso mismo desinterés la gente ha obtenido más fácil malos hábitos y también enfermedades como son la hipertensión, el cáncer, la obesidad u otra enfermedad grave, aunque se puede solucionar todo esto realizando cualquier actividad recreativa o deportiva para obtener hábitos saludables y un buen estilo de vida.

### **1.5 Beneficios**

Según Gaceta (2023) menciona que “si se realiza en familia y amigos las ventajas que se tienen son mejores y mayores, puesto que forman fuertes vínculos familiares y sociales fomentando relaciones de confianza basada en el apoyo, cariño y la diversión” según lo que menciona se puede deducir que cuando se realiza recreación se puede tener vínculos mayores con la gente que se aprecia puesto que existe ya confianza donde se puede realizar con más tranquilidad y soltura, si el individuo no se siente en plenitud con el grupo que se realiza, no existirá vínculos ni la fomentación de relaciones, y no se podría decir que lo realizan por gusto propio sino de forma obligada entonces ya no sería recreación y no tendría ningún beneficio.

Algunos de los beneficios de la recreación son:

*Tabla 3: Beneficios de la recreación*

#### **Psicoemocionales**

**Cognitivos**

**Sociales**

**Físicos**

*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: datos de investigación*

### **Beneficios psicoemocionales**

Estos beneficios dentro de la recreación ayudan en el aumento de autoestima y confianza, puesto que hay algunos desafíos y retos que si logran cumplir estas mejoraran, siempre trataran de dar todo aprendiendo a resolver las nuevas dificultades que se les va a presentar

### **Beneficios cognitivos**

Estos ayudan para que exista una sana competencia y una buena toleración hacia la frustración, puesto que están en relación con su entorno y referente a su propia experiencia. También ayuda al desarrollo de este en los aspectos de memoria, creatividad, imaginación que trabajan igual con la concentración y la atención.

### **Beneficios sociales**

Estos beneficios mejoran o potencian la propia identidad y el sentido de pertenencia, esto ayuda o favorece la participación en la comunidad, la inclusión social y la empatía. Esto beneficia a que el individuo deje de responder de manera violenta o sea antisocial.

### **Beneficios físicos**

Ayudan al desarrollo de las destrezas motrices, como son la coordinación, el equilibrio, puede que el individuo mejore el control de sus propios movimientos, también ayuda para que se pueda ubicar de mejor manera en el espacio-tiempo.

## **1.6 Recreación**

“La recreación es llamada a cualquier forma de experiencia o actividades a que se dedica un individuo para el goce personal y la satisfacción que le produce directamente” (Butler, 1999, pág. 1)

Es una actividad en la cual el individuo puede llegar a auto expresarse, donde el mismo fortalece su espíritu, su mente y su cuerpo para que pueda llegar a conseguir un desarrollo integral máximo. La recreación también se tiene entendido que son todas las actividades que realizan el o individuos para llegar a tener diversión, para entrenar y también para relajarse, es por lo tanto que la recreación satisface las necesidades humanas.

### **1.6.1 Importancia de la recreación**

La recreación es demasiado importante y esencial en el desarrollo integral de los niños y adolescentes, puesto que la calidad de su vida les proporcionara importantes

beneficios psicoemocionales, cognitivos, físicos y sociales. Según lo que menciona se puede deducir que cuando se realiza recreación se puede tener vínculos mayores con la gente que se aprecia puesto que existe ya confianza donde se puede realizar con más tranquilidad y soltura, si el individuo no se siente en plenitud con el grupo que se realiza, no existirá vínculos ni la fomentación de relaciones, y no se podría decir que lo realizan por gusto propio sino de forma obligada entonces ya no sería recreación y no tendría ningún beneficio. Esta también fomenta en la persona la restauración de energía.

La recreación ayuda a poder salir de la rutina diaria, ayuda a que los individuos tengan un desarrollo integral, de esta forma adquirir nuevas experiencias en los infantes y también nos ayuda a mejorar el estado físico, mental, emocional.

Algunos de los beneficios de la recreación son:

Psicoemocionales

Cognitivos

Sociales

Físicos

### **1.6.2 Clasificación de la recreación**

#### **Recreación activa**

Esta es una recreación donde consigo esta la actividad física, donde no importa sea de manera individual o grupal, esta también ayuda a la salud.

#### **Recreación comunitaria**

Esta recreación se produce dentro de una comunidad, sector o lugar, donde todos sus habitantes participan en el desarrollo de esta, normalmente se realizan por algún grupo propio de la comunidad.

#### **Recreación cultural**

En esta se trata de promover el desarrollo cultural y artístico por medio de actividades que pueden ser como musicales, obras teatrales, cine, bailes, entre otras más.

#### **Recreación deportiva**

En este tipo de recreación se realiza actividades por disfrute no con la intención de llegar a nivel profesional, son actividades deporte-recreativas para así mantenerse en buena condición física.

## **2. Recreación infantil**

“La recreación tiene como definición todas esas actividades de entretenimiento que se realizan durante el tiempo libre que tenga el individuo.”

Según lo mencionado se puede decir que la recreación en los niños es muy importante ya que nos permite que los infantes tengan un buen desarrollo y aprendizaje, puesto que están haciendo actividades que les gustan que las hacen por gusto propio y no por obligación, va a existir un deleite de estas entonces para los niños será más fácil estar a gusto con estas. Así por gusto propio ellos fomentarán la actividad física en su vida, guiados por sus gustos, características y por el desenvolvimiento. Ellos podrán optar ya por un deporte en especial luego de realizar las actividades deportivas-recreativas.

La recreación infantil es muy importante porque también sirve como complemento de la educación, con la recreación los niños en sus estudios podrán entender cuestiones difíciles que para ellos tal vez sería difícil de poder aprender, también es muy buena la recreación infantil puesto que puede prevenir a un futuro que no tengan conductas negativas que pueden ser la depresión, las adicciones, la delincuencia, entre otras más.

Para que el infante tenga un gran aprendizaje que podrían ayudar a la formación, pero con la diversión con ella, estas actividades son las caminatas, los paseos, el ajedrez, son excelentes para que exista una mejor socialización y vínculo entorno a la familia.

### **2.1.Desarrollo psicomotriz**

Según la CUN (2022) menciona que “el desarrollo psicomotor designa la adquisición de habilidades que se observa en el niño de forma continua durante toda la infancia” se dice que el desarrollo siempre está en proceso y este no se detiene entonces se entiende que habrá siempre la maduración de todas las estructuras nerviosas que son como los músculos, el cerebro, los nervios entre otros más. Este se ve en el infante de forma continua desde que es un bebé hasta que sea un niño, depende sobre todo sobre todo su potencial genético o también puede ser por su carácter, así mismo debe existir un proceso y seguimiento pediátrico para poder observar el desarrollo del individuo.

El desarrollo psicomotor empieza cuando ya comienza el desarrollo del embrión y de igual forma el feto puesto que el sistema nervioso del individuo se va configurando por células que a lo largo se van a multiplicar, desplazar hasta poder

realizar conexiones oportunas, está en un perfeccionamiento continuo, un desarrollo sin fin, desde la concepción hasta la edad adulta del ser humano.

## **2.2. Evaluación infantil**

Según UNIR (2022) menciona que “la evaluación en Infantil tiene un claro carácter preventivo y orientativo. Es además un elemento clave en el proceso de enseñanza, puesto que permite ajustar la respuesta educativa al perfil de aprendizaje del alumno.” Se entiende que ayuda en todo el proceso de enseñanza, tiene características muy importantes las cuales son una la continua, global y formativa, los dos principales los cuales son la continua y global están presentes en todo el ciclo. La evaluación infantil siempre comienza desde cero desde lo formativo se dice que con esto se permite que haya una calidad en las enseñanzas en el proceso de aprendizaje. Cabe recalcar que si hay infantes de una misma edad existirán y también se manifestarán diferencias en la madurez cognitiva y también en el neurodesarrollo del niño.

Existen métodos para poder evaluar el aprendizaje de los niños los cuales son los siguientes:

*Tabla 4: métodos de evaluación del aprendizaje de los niños*

Observación

Revisión y valoración

La entrevista

---

*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: datos de investigación*

## **2.3. Beneficios de la recreación en edades tempranas**

Según Parque y Grama (2019) menciona que “hay muchos beneficios de la recreación para los niños, desde fomentar su desarrollo físico hasta mejorar su capacidad cognitiva, social motriz y emocional.” Según se entiende que la recreación ayuda mucho a la niñez, puesto que es muy importante, da una ayuda necesaria en el crecimiento y desarrollo integral de los infantes y más cuando están al aire libre.

Existen muchos beneficios de la recreación para los niños que son estas:

**Tabla 5: Beneficios de la recreación en niños**

Mejorar su competitividad
Desarrollar su creatividad
Fomentar el desarrollo integral
Afianza lazos familiares
Aumenta su confianza en sí mismo

*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: datos de investigación*

Se puede decir que la recreación si se la práctica de forma correcta ayudara mucho a los individuos que la realizan, puesto que mejorar su desarrollo integral, crea vínculos, ayuda a socializar, a tener un estilo mejor de vida, a llevar consigo hábitos saludables, entre otras características importantes más.

### **3. Expresiones de la recreación**

La recreación cuenta con 13 expresiones propias que soy muy útiles para realizar cualquier actividad recreativa, las expresiones son:

#### **Expresión física-deportiva**

Esta es la expresión que estimula y anima a todos los participantes a que estén dentro de esta y la realicen.

Entre algunas actividades están:

**Tabla 6: actividades físico-recreativas**

El futbol
El básquet
El voleibol
Festivales deportivos-recreativos
Beisbol
Entre otras más.

*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: datos de investigación*

#### **Expresión al aire libre**

Esta es la expresión donde se convive con la naturaleza y muestra cual valiosa es la experiencia dentro de ella.

Algunas de las actividades son:

**Tabla 7: actividades al aire libre**

Montañismo
Senderismo
Ir de excursiones
Escalada
Rutas ecológicas
Entre otras más.

*Elaborado por: Rivera,2023*

*Fuente: datos de investigación*

### **Expresión acuática**

Es donde se pone en práctica las habilidades y destrezas en un medio distinto que es el agua.

Algunas de las actividades son:

**Tabla 8: actividades acuáticas**

Natación
Buceo recreativo
Pesca deportiva
Remo
Motonáutica
Entre otras más.

*Elaborado por: Rivera,2023*

*Fuente: datos de la investigación*

### **Expresión lúdica**

Está en si explora todo lo real y de igual forma crea espacios de convivencia y socialización.

Algunas de las actividades son:

**Tabla 9: actividades lúdicas**

Domino
Barajas
Tenis de mesa
Trompo
Ajedrez



Entre otros más.

*Elaborado por: Rivera,2023*

*Fuente: datos de investigación*

### **Expresión manual**

Esta expresión es la que fomenta la actividad y estimula la imaginación con elementos producidos manualmente.

Algunas de las actividades son:

*Tabla 10: actividades manuales*

Dibujar  
Origamis  
Pintar  
Artesanías  
Esculturas  
Entre otras más.

*Elaborado por: Rivera,2023*

*Fuente: datos de investigación*

### **Expresión artística**

En esta se desarrolla las habilidades escénicas-teatrales.

Algunas de las actividades son:

*Tabla 11: actividades artísticas*

Musicales  
Teatrales  
Literarias  
Danzarías  
De artes plásticas  
Entre otras más.

*Elaborado por: Rivera,2023*

*Fuente: datos de investigación*

### **Expresión conmemorativa**

Esta expresión a la expansión del ser humano

Algunas de sus actividades son:

**Tabla 12: actividades conmemorativas**

Campeonatos
Torneos
Juegos
Copas
Ligas
Entre otras más.

*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: datos de investigación*

### **Expresión social**

Esta expresión es la que encuentra en a los individuos en eventos sociales

Algunos de estos son:

**Tabla 13: actividades sociales**

Musicales
Conciertos
Festivales
Cine
Exposiciones
Galas
Entre otras más.

*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: datos de investigación*

### **Expresión literaria**

Es la que permite crear o ampliar una nueva visión del mundo a través de la lectura.

Algunas actividades son:

**Tabla 14: actividades literarias**

Libros
Cuentos
Periódico
Revistas
Historias

Entre otras más.

*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: datos de investigación*

### **Expresión de entretenimiento y aficiones**

Es la que intenta cultivar o incentivar al individuo que realice colecciones de los gustos que tiene:

Algunas de estas son:

*Tabla 15: actividades de entretenimiento y aficiones*

Monedas  
Stickers  
Carros  
Celulares  
Relojes  
Entre otras más.

*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: datos de la investigación*

### **Expresión técnica**

Esta expresión mantiene vivos los oficios antiguos.

Los cuales son:

*Tabla 16: actividades técnicas*

Albañilería  
Carpintería  
Plomería  
Electricista  
Jardinero  
Entre otras más.

*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: datos de investigación*

### **Expresión comunitaria**

Esta expresión es la que conmueve el desarrollo de cada comunidad

Algunas actividades son:

**Tabla 17: actividades comunitarias**

Planes de ahorro de energía
Planes contra la delincuencia
Planes de reciclaje
Planes de integración
Planes de eventos
Entre otro más.

*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: datos de investigación*

### **Expresión del mantenimiento de salud**

Esta expresión se refiere a tener buenos hábitos saludables, para tener una mejor calidad de vida.

Algunos de estas son:

**Tabla 18: actividades del mantenimiento de salud**

Mejorar la calidad de vida
Crear hábitos saludables
Recuperar la salud
Disminuir factores de riesgo
Reducir costos de salud
Entre otras más.

*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: datos de investigación*

## **4. Ocio**

Según, (Chevalier, 2019). “El ocio es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares, y sociales” se dice que los individuos pueden descansar, sentirse relajados y divertirse a la vez.

### **4.1. Características del ocio**

Se puede incrementar el nivel físico

Este consiste en realizar actividades con el fin de disfrutar

Ocio se refiere a descanso y no a aburrimiento o inactividad

#### 4.1.1. Beneficios del ocio

El ocio tiene muchos buenos beneficios que son:

*Tabla 19: beneficios del ocio*

Mejorar el sistema inmunológico
Reducir el estrés
Descubrir dones ocultos
Mejorar el sueño
Incrementa la flexibilidad
Aumenta la memoria

*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: datos de investigación*

#### 4.2. Tiempo libre

Es el tiempo que la gente se pone a realizar muchas actividades fuera de su vida laboral o más bien es decir cuando se trabaja, hay individuos que aprovechan su tiempo libre descansando o relajándose para distraerse por un lapso del trabajo, realizan la actividad para así entretenerse y sentir placer por hacerla

##### 4.2.1. Características del tiempo libre

Se realizan otro tipo de actividades como ir de compras, ir al mercado, al doctor, entre otras.

El tiempo libre no tiene nada que ver con actividades laborables, ni con actividades estudiantiles.

Trata de mejorar el uso de la recreación, para no simplemente gastarlo de una forma errónea, para así poder darle la atención correcta y concreta.

#### 4.3. Lúdica

La lúdica viene con entorno al juego, pues quiere ver con la conducta que se tiene en el juego, el individuo da su espacio y por ende es el espacio donde se producen todas las relaciones. Consigo esta la necesidad del ser humano para poder tener comunicación, para poder sentir, para poder expresarse, para así producir en los seres humanos encuentren sus emociones.

##### 4.3.1. Características de la lúdica

Ayuda a la estimulación de la concentración

Mejora la creatividad

Mejora el estado de animo

Ayuda a liberar tensiones

Se desarrolla las habilidades comunicativas

#### **4.4.Juego**

Según Vázquez (2012) menciona que “Los juegos son actividades innatas en la niñez, ayudando al ser humano en sus etapas evolutivas, los docentes deberían implementar el juego como una estrategia de aprendizaje, a manera de que el niño aprende jugando, le permite transmitir diferentes emociones invirtiendo su tiempo libre de una manera útil, fortaleciendo los vínculos con otras personas.” Se entiende que el uno de los objetivos más importantes y primordiales del juego es la diversión, cada vez que este entra en práctica todos los individuos que son participantes tiene el anhelo de poder salir victoriosos, muy aparte de las ganas de ganar, debemos tener en cuenta que debemos crear vínculos con los demás compañeros.

Si el juego se realiza bien también ayuda a mantenerse en forma, se adquiere hábitos saludables y así se evita las enfermedades.

##### **4.4.1. Características del juego**

*Tabla 20: características del juego*

Es libre
Libera el estrés
Ayudar a socializar
Crea vínculos
Es una herramienta de comunicación
Es placentero

*Elaborado por: Rivera,2023*

*Fuente: datos de investigación*

##### **4.4.2. Tipo de juegos**

Existen varios tipos de juegos que son:

**Tabla 21: tipos de juegos**

Juegos populares
Juegos tradicionales
Juegos de construcción
Juegos de mesa
Juegos cooperativos
Juegos de competencia

*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: datos de investigación*

#### **4.4.3. Beneficios del juego**

Según Montero (2021) menciona que “es una estrategia de aprendizaje útil en los niños, el juego para el niño es muy importante ya que a través de él experimenta, aprende, comprende la realidad que le rodea, libera tensiones, desarrolla su imaginación, su ingenio ayuda a resolver conflictos y entender su entorno.” Se dice que el juego es muy importante en los infantes y se puede decir que ayuda mucho al desarrollo de los niños, a evitar enfermedades, también ayuda a que se esté al aire libre usando los espacios verdes que existen para ellos mismos.

#### **4.4.4. Clasificación de los juegos infantiles**

Ayuda a poder crear relaciones con los demás infantes, puesto que facilita la comunicación, el desarrollo y fortaleciendo su mente.

Hay varios y se dividen en:

##### **Juegos funcionales**

Son juegos que se ejecutan desde el nacimiento hasta la edad de 2 años, estos juegos tratan en la repetición del juego por varias veces para que así se puede despertar el área sensor-motriz.

##### **Juegos simbólicos**

Son juegos que se realizan a partir de los 2 a 6 años, aquí los infantes comienzan a usar mucho más su imaginación, siendo capaces de realizar la actividad como en su mente la imagina como poner reglas, crea personajes, crear trampas entre otras cosas.

##### **Juegos de reglas**

Son juegos donde los infantes comienzan a interactuar con otros niños, aquí ya entra el cumplimiento de las reglas que existen en la actividad, así

comienzan a valor a sus compañeros entonces aprender el valor que es del compañerismo, también ayuda a aceptar las derrotas y la frustración hacia esta.

## **Tema 2: Sedentarismo infantil**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS 2021) menciona que “hasta el 81 por ciento de los niños no son suficientemente activos, lo que puede ser un factor de riesgo significativo para desarrollar enfermedades no transmisibles como la diabetes, el cáncer o el ictus.” Se sabe entender que los infantes no realizan actividad física puede ser un riesgo a tiempo futuro puesto que puede producir obesidad, enfermedades del corazón, entre otras más, a muy temprana edad, no con llevan en si hábitos saludables para tener un buen estilo de vida, realizando actividades recreativas estos tendrán un mejor desarrollo integral el cual permita que el individuo no sufra de enfermedades a corta edad y sea saludable, para que siempre tenga presente realizar algún deporte-recreativo por gusto y no por obligación. Es recomendado a comenzar a iniciar con pequeñas dosis de actividad física, se puede comenzar de a poco e ir aumentando su duración, como su frecuencia y su intensidad.

### **1. Sedentarismo**

Se conoce como sedentarismo al estilo de vida inactivo, quiere decir que no se realiza ejercicio, un ejemplo puede ser como estar sentado o acostado.

Esto mucho afecta puesto que pasamos de una u otra forma inactivos, haciendo muy poco o sin hacer nada en sí, puesto que pasamos sentados frente a cualquier dispositivo electrónico ya sea el computador, la consola de videojuegos, tableta, celular, televisor, entre otros más que existen.

También existen otros casos que también vuelve a la gente sedentaria es que los trabajos también les vuelven personas inactivas, es el hecho de que ahora cuando trabajan pasan sentados frente a la computadora en el escritorio. Cabe recalcar que, aunque nos haya facilitado la vida los automotores nos ha vuelto muy inactivos cada día existen más y más carros.

#### **1.1.Generalidades**

Problemas de peso

Pérdida de masa muscular y resistencia

Debilitación de huesos

Problemas cardiacos

Desequilibrio hormonal



Obtención de un metabolismo malo

## **1.2.Características**

Se tiene entendido y también se dice que la gente que es sedentaria o que lleva un estilo o conducta sedentaria se debe a:

Toda actividad que realiza el individuo la hace en posición reclinada o sentada.

Cuando se realiza cualquier tipo de actividad física se tiene un gasto de energía muy bajo

Siempre que se quiera realizar cualquier tipo de actividad el individuo debe estar despierto

## **1.3.Definición**

Se dice y se tiene entendido que el sedentarismo se refiere a todo individuo que realiza muy poca o nada de actividad física o la realiza de una forma errónea. Esto conlleva a que la población sedentaria no realice nada de ejercicio así adquiriendo un estilo de vida sedentaria o mejor dicho un estilo de vida inactivo en la actividad física.

La población que es considerada sedentaria corre riesgos en su vida puesto que esto conlleva a que tengan un estilo de vida malo, con hábitos no saludables, con enfermedades y con problemas para su vida cotidiana.

## **1.4.Causas**

Existen muchas causas las cuales producen que la gente sea sedentaria que son:

### **Desinterés**

Se produce por el hecho que prefieren estar en casa en vez de realizar alguna actividad física, prefieren estar en casa sin hacer nada, haciendo que solo pase el tiempo sin aprovecharlo.

### **Falta de tiempo**

Cuando no existe el control adecuado de tiempo el individuo no podrá realizar nada de actividad física puesto que no organiza el tiempo y cuando quiere realizar algo, siempre hay un pendiente antes y no le permite realizar alguna actividad recreativa.

### **Exceso de trabajo**

Los individuos que trabajan en exceso no pueden realizar actividad física ya que pasan más preocupados por el trabajo que por su salud, su rutina es de casa al trabajo y viceversa, todo su tiempo está destinado al trabajo.

### **Tradicionalismo**

La actividad física pues existe desde hace muchos años entonces la gente que la realiza pues a veces la realiza de una forma tradicional, memorista y aburrida hacia la gente que va a hacerla entonces para no estar con actividades tradicionales, prefieren no hacerlas.

### **Zona de confort**

Los individuos prefieren estar sentados o acostados, sin realizar algún tipo de actividad, pasan jugando videojuegos, viendo películas entre otras cosas más, así que prefieren estar en casa.

### **Cansancio**

Los individuos que no realizan nada de actividad física suele ser por el cansancio excesivo que con lleva su rutina diaria, puede ser por los estudios o por el mismo trabajo, prefieren solo llegar a casa y descansar.

### **Debilitación**

La población sedentaria cuando quiere realizar algún tipo de actividad física su cuerpo mismo no se lo permite puesto que sus condiciones físicas se debilitaron mucho y realizarlas de la misma forma que lo solían hacer es muy riesgoso puesto que es propenso que agarre lesiones o sufra algún problema cardiovascular.

## **1.5.Origen**

Este tiene un origen desde el nomadismo puesto que se dice y se tiene entendido que era la forma que una familia, un hogar, tribu, civilización, etc. Solo se quede en un lugar y lo tomen como propio y lo llamen hogar o casa.

Pero el origen para que se conozca como sedentarismo se dio en la época del mesolítico en el Oriente Medio. De ahí se fue extendiendo por más continentes, el proceso de sedentarización humana tuvo la culminación en la ciudad de Jericó donde se pondría el proceso para toda la edad contemporánea.

## **1.6.Consecuencias**

Aquí en el sedentarismo existen muchas consecuencias por llevar un estilo de vida inactivo los cuales son:

La obesidad  
 Presión arterial alta  
 Diabetes  
 Colesterol  
 Cáncer  
 Enfermedades cardíacas

### 1.7. Clasificación del sedentarismo

Existen varios tipos de sedentarismos los cuales se clasifican en

#### 1.7.1. Sedentarismo severo

También es conocido como obesidad de grado 1 y 2, se divide en 5 niveles los cuales son:

*Tabla 22: Niveles del sedentarismo severo*

**Nivel 1 Individuos con enfermedades cardiovasculares**  
**Paranoia hacia la gente que realiza actividad física**  
**Conductas agresivas hacia individuos considerados más atractivos**

<b>Nivel 2</b>	Obtiene alucinaciones dentro del grupo involucrada a la actividad física.
<b>Nivel 3</b>	Tiene estados de lucidez y alucinaciones sobre la ganancia de grasa corporal o peso
<b>Nivel 4</b>	Sufre de estados de alucinaciones donde ya no puede casi reconocer si es una alucinación o la realidad
<b>Nivel 5</b>	Sufre ataques de delirio y alucinaciones, que con llevan a que sean agresivos casi siempre.

*Elaborado por: Rivera 2023*

*Fuente: Datos de investigación*

#### 1.7.2. Sedentarismo moderado

Este también se conoce como el sobrepeso de grado 1 y 2. De igual forma tiene 5 niveles los cuales son:

*Tabla 23: Niveles del sedentarismo moderado*

**Nivel 1 Poca claridad en su autoconcepto**  
**Emociones de tristeza y aburrimiento**

<b>Nivel 2</b>	Confianza y autoestima bajas Preocupación por la aprobación de los demás
<b>Nivel 3</b>	Evita ciertas acciones por medio de excusas Altos niveles de ansiedad
<b>Nivel 4</b>	No querer salir de la zona de confort Criticar a los individuos que realizan actividad física
<b>Nivel 5</b>	Enfermedades cardiovasculares Insatisfacción con el propio cuerpo

*Elaborado por: Rivera 2023*

*Fuente: Datos de investigación*

### **1.7.3. Activo**

A este nos referimos cuando llevamos un estilo de vida inactiva pero no se la quiere compensar con por lo menos a unos treinta a sesenta minutos de actividad física. Este tiempo no ayuda a recompensar todo el estilo de vida sedentario que se lleva. Hay efectos que con lleva ser activos sedentarios los cuales son:

El cerebro no se oxigena bien

Los huesos comienzan a ablandarse

La presión arterial aumenta

Los músculos se degeneran

Se produce la mala posición de la columna con su debilitación.

### **1.7.4. Muy activo**

Se refiere a un individuo que es sedentario, pero cumple al día con lo requerido para llevar un estilo de vida sedentario muy activo puesto que cumple con los aspectos necesarios que son identificados como el individuo que pasa sentado casi todo el día, pero recupera con la actividad realizada. Un claro ejemplo puede ser que cualquier individuo sedentario pero que es muy activo caminando debe realizar por lo menos 12.500 pasos por día.

## **2. Enfermedades no transmisibles**

Se dice que estas enfermedades que tiene como resultado muchas consecuencias para la salud, como a largo plazo con una fuerte necesidad de estar en un constante tratamiento. Las enfermedades más comunes que existen son la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, entre otras enfermedades que existen, aunque también se pueden tratar disminuyendo los factores de riesgo, uno puede ser como la inactividad física, la mala alimentación, entre otros factores más.

## **2.1.Presión arterial alta**

Se entiende que esta se da por la detección de los promedios que no van acorde con los normales, los límites normales son de 140 máxima (sistólica) y de 90 mínimo (diastólica).

La presión arterial sistólica es la que ejerce toda la fuerza de la sangre sobre las arterias cuando el corazón comienza a contraerse.

La presión arterial diastólica es la que tiene la presión cuando el corazón se encuentra en reposo, suele estar igual en las arterias.

Esta enfermedad es una enfermedad controlable, esta se trata con medicación los cuales van a permitir controlarla para así evitar algún problema cardiaco.

## **2.2.Obesidad**

Se dice que esto es la acumulación excesiva de grasa corporal la cual perjudica al individuo. Esto se produce por un desequilibrio energético el cual se entiende que si hay más calorías consumidas y menos calorías degastadas está presente el desequilibrio. También se da por los cambios de hábitos alimenticios y de la actividad física.

Es una enfermedad la cual se puede prevenir con hábitos saludables como comer frutas y vegetales, realizar actividad física, entre otras más.

## **2.3.Enfermedades del corazón**

Son afecciones las cuales ya por su nombre se sabe que es directamente al corazón. Existen varios tipos de enfermedades las cuales son:

La arritmia

La taquicardia

Los soplos

Entre otras enfermedades más.

Aunque también cabe recalcar que toda enfermedad tiene dependencia a la afección tiene.

Estas son fáciles de tratar cuando el individuo va al médico y se hace detectar cualquier tipo de anomalía.

## **2.4.Colesterol alto**

Se dice que el colesterol se produce desde el hígado, esto lo segrega por los alimentos que consumimos, con lo segregado ayuda a las células a que funcionen mejor, aunque cabe mencionar que tener demasiado es muy malo, ya que hay alimentos que producen más colesterol de lo normal, esto puede producir que haya o mejor dicho que se forme un depósito duro en las arterias, si esto llega a pasar aumenta el riesgo de que haya un derrame cerebral o también que existan enfermedades cardiovasculares.

Los alimentos que más producen colesterol son todos los alimentos que con lleven con ellos altos niveles de grasa saturada, se puede tratar tales como a carne procesada, los alimentos lácteos, productos fritos, alimentos de panadería, entre otro más.

Esta es una enfermedad la cual se puede tratar y se puede disminuir el colesterol malo, se puede reducir con:

Hacer ejercicio

No fumar

Tomar menos alcohol

## **2.5.Accidente cerebro vascular**

Esta enfermedad se produce cuando una arteria del cerebro se rompió o se tapó. Existen varios síntomas los cuales producen la obstrucción de la arteria los cuales son:

Dificultad para poder hablar

Dolor de cabeza intenso

Perdida de la conciencia

Alucinaciones

Imposibilidad de mover partes del cuerpo

Aunque esta enfermedad también tiene su tratamiento el cual es disolver la tapadura con fármacos, aunque cabe recalcar que estos son factibles si son usados en las primeras horas, así que es bueno estar atento a los síntomas para acercarse a su médico más cercano, también existen otros tratamientos como:

Anticoagulación

Neurocirugía

Aspirina

Rehabilitación

Entre otras más

### **3. Mal uso de del tiempo libre**

Se tiene entendido que toda la población tiene tiempo libre la cuestión es que hay individuos que no saben usar de una forma productiva, esto quiere decir que lo usan mal. Se dice que es el tiempo donde no se tiene ningún tipo de obligación y podemos dedicarnos al descanso. Se sabe que en los niños el tiempo libre es jugar, hacer cualquier manualidad, pintar, entre otras actividades más. En los adolescentes se ve afectado puesto que ya no les interesa mucho el jugar, más bien prefieren a tener salidas con su grupo de amigos. Pero si no lo usan bien puede llevar a obtener malos hábitos, tales como el uso excesivo de aparatos electrónicos, pasar acostados sin hacer nada, salir a realizar actividades que perjudican a ellos mismos, entre otras actividades más.

#### **3.1. Tecnología**

Se tiene entendido que la tecnología ha tenido un avance muy grande en el mundo puesto que ha modificado el estilo de vida nuestro, con esto se han creado trabajos que nos vuelve sedentarios, se sabe que si se es sedentario el individuo corre riesgo ya que puede producir enfermedades y malos hábitos de salud, este estilo de vida a producido que la población realice menos actividad física siendo sustituidas o cambiadas por aparatos electrónicos.

Según Rivera (2018) menciona que “Pasamos muchas horas sentados frente a la computadora, sin movernos, dentro y fuera del trabajo, en casa es cada vez más común que los jóvenes y niños destinen varias horas del día al correo electrónico, navegar en la web o chatear.”

Se menciona que por el hecho de la tecnología crece el porcentaje de gente sedentaria y personas que no realizan actividad física, estas producirán factores negativos las cuales pueden ser problemas en la salud produciendo que haya la disminución de la actividad metabólica, esto produce que la grasa se quede atascada en las arterias, y esto con lleva a que exista aumento de peso y se produzca la obesidad y que haya el envejecimiento a temprana edad.

Es recomendando que bajen el nivel de uso de aparatos electrónicos y que se realice ejercicio físico.

### **3.2. Interés**

La población se ha vuelto apática con la práctica deportiva, ya que existen muchos factores que afectan a que no se realice actividad física como puede ser distractoras sociales, el trabajo, estudios, cuando hay algún factor que afecte la gente prefiere estar en los celulares o practicando cualquier deporte, pero de forma virtual.

Pero muy aparte también se produce el desinterés son los métodos tradicionalistas, los que son aburridos, repetitivos, memoristas, entre otros más, los individuos que quieren realizar alguna actividad física o cualquier deporte no lo quieren hacer porque no pueden observar un cambio en los métodos, se debería realizar la actividad con más emoción y siendo divertida, no siendo la típica de correr y correr, ya que hay mejores formas de enseñar y poder llegar a los individuos involucrados.

### **3.3. Impacto social educativo**

La relación entre la actividad física y la salud está actualmente bajo nueva atención, ya que en los últimos tiempos el progreso tecnológico, la industrialización y los logros de la ciencia en todos los campos, especialmente en la medicina, han llevado, por un lado, a una aceleración de dos estados paradójicos para salud, positivamente para lograr la erradicación a gran escala de las enfermedades transmisibles que alguna vez fueron el flagelo de la humanidad y el aumento de la esperanza de vida, pero por otro lado, la actividad ha mermado el físico natural de las personas y se está volviendo cada vez más sedentaria con sus consecuencias negativas para la salud, especialmente las enfermedades cardiovasculares, que ahora son la principal causa de mortalidad y morbilidad en todos los países del mundo.

La actividad física puede ser vista como recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio principalmente al aire libre, y sus manifestaciones individuales y sociales integran elementos simbólicos y rituales del comportamiento humano consigo mismo, con la naturaleza y con el medio ambiente. medios de comunicación social. Sus metas les permitieron vivir, ganar o morir, triunfar o perder, dominar o ser dominados. Con propósitos más refinados y menos existenciales, lo vemos en su diversión, fruición, creación, innovación, alegría propia del desarrollo de la vida social y la que está ligada al ámbito de la naturaleza.



#### 4. Calidad de vida

Nos referimos a calidad de vida al bienestar social que el individuo lleva en su diario vivir. Esto tiene elementos fundados por medio de la experiencia, ya sea a nivel solitario o a nivel social. Se entiende que la calidad de vida es donde el individuo tiene su lugar en la existencia en el espacio tiempo y tiene contexto con la cultura y un sistema de valores ya marcados. Existen muchos factores los cuales se puede rescatar los de la salud, los de las emociones, entre otras más, estos factores son muy importantes puesto que ayuda en el desarrollo para que exista en si una relación con el espacio tiempo donde vivimos.

##### 4.1. Características

La calidad de vida tiene cinco características muy importantes las cuales siempre son:

*Tabla 24: Características de la calidad de vida*

Físico	Aspectos de salud Seguridad física
Material	Contar con vivienda Acceso a todos los servicios básicos Alimentación Transporte
Educativo	Existencia y cercanía de alguna institución educativa
Emocional	El estado emocional de cada individuo
Social	Tener núcleos familiares y sociales como el círculo de amistad

*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: Datos de la investigación*

##### 4.2. Estilo de vida nocivo

Se entiende por estilo de vida nocivo a un estilo malo que tiene hábitos muy malos para el ser humano. Los cuales son el sedentarismo, el tabaquismo, el alcohol y sobre todo la mala alimentación, son factores malos que a la larga o a la corta el tiempo de vida se va a terminar reduciendo.

Un claro ejemplo de tener un estilo nocivo es que la persona ya es sedentaria, pero de igual manera lleva consigo una mala alimentación y también es acompañado por alcohol va a ser muy malo y riesgoso para aquel individuo, ya que esto acorta su vida.

Si se quiere cambiar este estilo de vida es cuestión de ganas y perseverancia por parte del individuo ya que para dejar de ser alguien sedentario este debería adoptar alguna rutina de ejercicios, también debería disminuir el consumo del tabaco y el consumo del alcohol que afecta a su vida diaria. Cabe mencionar que es muy importante llevar consigo una dieta saludable para poder tener un buen estado físico, siempre tener en cuenta y presente los vegetales y las frutas.

#### **4.3. Estilo de vida saludable**

Se entiende por estilo de vida saludable a un estilo sano y bueno que ya en si lleva hábitos buenos para la persona. Estos individuos que llevan este estilo siempre tienen como costumbre hacer ejercicio, no fumar, no tomar en exceso el alcohol, tener una dieta buena, entre otros aspectos más.

Se entiende que el ejercicio es un factor importante para mantenernos sanos ya que este fortalece huesos, corazón, tonifica los músculos, entre muchas cosas más. Siempre hay que tener presente realizar actividad física.

La gente que lleva este estilo de vida siempre trata de evitar fumar ya que es una de las causas de muerte en el mundo, este producto daña sus pulmones.

El consumo de alcohol influye en las funciones cerebrales, puesto que se ven afectados el juicio propio, las emociones y el pensamiento. La gente evita tomar alcohol en exceso puesto que puede producir enfermedades como puede ser al hígado o al páncreas.

## **B9. Marco conceptual**

### **Sistematización**

“Es la interpretación crítica de una o varias experiencias que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explica la lógica del proceso vivido, los factores que han intervenido en dicho proceso, como se han relacionado entre sí y porqué lo han hecho de ese modo” (Jara, 2009)

### **Recreación**

“La recreación es llamada a cualquier forma de experiencia o actividades a que se dedica un individuo para el goce personal y la satisfacción que le produce directamente” (Buttler, 1999)

### **Niñez**

“Tres aspectos caracterizan la concepción de desarrollo. En primer lugar, el desarrollo cognitivo, lingüístico, social y afectivo de los niños no es un proceso lineal. Por el contrario, se caracteriza por un funcionamiento irregular de avances y retrocesos. En segundo lugar, el desarrollo no tiene un principio definitivo y claro, es decir, no inicia desde cero. Y, en tercer lugar, el desarrollo no parece tener una etapa final, en otras palabras, nunca concluye, siempre podría continuar. Estas tres características resultan fundamentales para la concepción que se propone sobre desarrollo y tienen diversos tipos de implicaciones.” (Navarro, 2009)

### **Juego**

Según (Montero, 2021) menciona que “es una estrategia de aprendizaje útil en los niños, el juego para el niño es muy importante ya que a través de él experimenta, aprende, comprende la realidad que le rodea, libera tensiones, desarrolla su imaginación, su ingenio ayuda a resolver conflictos y entender su entorno.”

### **Sedentarismo**

Es estilo de vida inactivo, quiere decir que no se realiza ejercicio, un ejemplo puede ser como estar sentado o acostado.

Esto mucho afecta puesto que pasamos de una u otra forma inactivos, haciendo muy poco o sin hacer nada en sí (Fraga, 2016)

### **Actividad física**

Es cualquier movimiento corporal intencional producido por los músculos esqueléticos que determina un gasto energético. Incluye al deporte y al ejercicio, pero también a las actividades diarias como subir escaleras, realizar tareas en el hogar o en el

trabajo, trasladarse caminando o en bicicleta y las actividades recreativas. (Campo, Actividad Física)

### **Tiempo libre**

“El tiempo libre es aquel tiempo que la gente le dedica a aquellas actividades que no corresponden a su trabajo formal ni a tareas domésticas esenciales”. Por lo general, las personas suelen utilizar el tiempo libre para descansar del trabajo o realizar cualquier tipo de actividad que les ocasione entretenimiento o placer. (Paredes)

## **B.10.Marco institucional**

### **La misión**

Mediante esta sistematización de experiencias promover, desarrollar y crecer en juegos populares y tradicionales, a través de actividad física, lúdicas y recreativas. Para que exista un desarrollo específico en cada niño en cada diferente área que se trate en este. Para que exista durante mas años más planes recreativos. Y así tener un mejor estilo de vida una mejor salud, y también una buena fomentación hacia la actividad física.

### **La visión**

Ser un barrio donde siempre exista estos planes para poder así reducir el sedentarismo, y que la juventud use menos la tecnología para fomentar la actividad física, los deportes y recreación. Con esto esperamos que también existan un mejor estilo de vida y no obstante sin olvidar lo más importante que tengan una buena salud y un excelente día a día.

### **Antecedentes históricos**

El barrio San Isidro de Puengasi era un barrio donde no había mucha población ya que este antes no contaba con los servicios básicos que son tales como el alcantarillado, la luz eléctrica, el agua potable, transporte urbano, entre otros más. En los años antes de que el barrio se pobló de ya más gente sus calles eran empedradas y algunas de tierra. Y existía mucho monte, pero ahora ya es un barrio poblado con gente con un alrededor de unos 4.000 mil habitantes entre adultos mayores, adultos, niños y niñas. Ahora tiene servicio de transporte público y ya cuentan con este mas de 17 años.

## Años de existencia

Este barrio tiene de existencia ya 52 años.

## Habitantes totales

El barrio se encuentra habitado por unas 4 mil personas.

## Ubicación

*Ilustración 1: Ubicación del barrio*



*Elaborado por:* Google Maps

*Fuente:* Google Maps, 2023

***Ilustración 2: ubicación de barrio***



***Elaborado por: Google Maps***

***Fuente: Google Maps, 2015***

***Ilustración 3: ubicación del barrio***



***Elaborado por: Google Maps***

***Fuente: Google Maps, 2015***

## CAPÍTULO II

### METODOLOGÍA DE LA SISTEMATIZACIÓN

#### B.11 MARCO METODOLÓGICO

##### Niveles de investigación

##### Nivel de investigación exploratorio

Según Sampieri (1997) se sabe que el nivel de investigación exploratoria es el que se encarga de realizar teorías sobre lo que pasa, el objetivo de esta es analizar y examinar un problema de investigación con poco abordaje. Sirve para poder familiarizar fenómenos desconocidos.

Según con el análisis se pudo realizar una investigación previa de cada uno de los temas detallados en la sistematización, ahí se pudo encontrar detalladamente sobre la recreación y el sedentarismo.

##### Nivel de investigación descriptivo

Según Collado (2010) dice que aquí se busca la especificación de las propiedades, sobre las características para que se pueda someter a un análisis. Trata de decir que es el que recoge la información de manera grupal o de manera individual.

Según al concepto leído y posteriormente analizado, se pudo identificar que la investigación realizada se basa a los componentes de esta, enfocadas en dos componentes que tienen sus subdimensiones que ayudan a la investigación y complementa a la síntesis.

##### Nivel de investigación explicativo

Según Sampieri (1997) menciona que es aquel que tiene la relación casual, este no trata de perseguir un problema más bien intenta encontrar las causas del mismo.

Según a lo que se pudo analizar al implementar la sistematización en el barrio San Isidro de Puengasi se puede decir que tendrá muchos beneficios para así mejorar la salud de los niños que son sedentarios.

## **Diseños de investigación**

### **Diseño documental**

Según Collado (2010) este es el que recopila información para poder sustentar el estudio de los fenómenos o procesos, se lo extrae por medio del nivel investigativo exploratorio.

De acuerdo con el enunciado que se pudo analizar, durante la realización de la investigación se pudo recolectar datos e información de varias fuentes como: libros, páginas web, revistas, entre otras más.

### **Diseño de campo**

Según Sampieri (1997) es donde se emplea todas las técnicas que ayuden en el proceso investigativo, el cual consiste en recolectar en relación con el proyecto como objetos de estudio.

Según al concepto analizado, dentro del proyecto de investigación se lo usara como herramienta como recolección de datos de niños que son sedentarios en la edad de 7 a 9 años, para así poder realizar la sistematización adecuada para mejorar el estilo de vida de cada niño y niña.

### **Enfoque de la investigación**

En el siguiente proyecto de investigación es cualitativo puesto que se pudo identificar la falta de realizar actividades recreativas, aunque en el barrio exista muchos espacios verdes para realizar actividad física, es muy poco frecuente ver a niños hacerlo, de a poco van dejando de lado por estar dentro de casa usando aparatos electrónicos.

La falta de actividad física trae problemas de salud, trae malos hábitos para el individuo, con esto se implementará la investigación cuantitativa ya que mediante el proceso de la sistematización se podrá obtener estadísticas de todos los niños que son sedentarios.

### **Métodos de investigación**

#### **Método hipotético-deductivo**

Según Collado (2010) este trata de tener un caso particular para poder plantear un problema, esto con lleva a un proceso de inducción para que haya una teoría en base al problema para así formular una hipótesis que a través del razonamiento deductivo se podrá validar empíricamente la hipótesis.



La investigación después de analizar el concepto se partirá desde los temas hacia sobre los subtemas en cual se observa la problemática, de igual forma se verá si es necesario implementar esta sistematización.

### **Método científico**

Según Sampieri (1997) menciona que este método está compuesto por un grupo de etapas y procesos los cuales ayudan a la investigación, con el fin de cumplir la meta puesta, siguiendo las etapas bien y de forma eficaz.

Se debe realizar la investigación de una forma sistematizada ya que así encontraremos la solución al problema, se parte desde una realidad que atraviesan los niños en la realidad y a la actualidad. Por ende, cada resultado que se obtenga será verificables en el análisis.

### **Método teórico**

Según Sampieri (1997) es el que permite el descubrimiento del objeto de la investigación, donde se encuentran cualidades fundamentales, así poder interpretar los datos empíricos encontrados.

Según a lo analizado se entiende que en el presente proyecto de investigación permite a sistematizar y explicar los resultados que se obtuvieron, así con el objetivo de poder dar una solución al problema que ya se había mencionado.

### **Método empírico**

Según Sampieri (1997) se dice que es el que durante el proceso de investigación se da por el resultado que se fundamentan por la experiencia, puesto que aquí se observa, se mide y se experimenta la realidad que se quiere o queremos conocer. El investigador realiza modificaciones como objetivo de estudio interviniendo para poder conocer su naturaleza.

De acuerdo con lo analizado con el siguiente concepto, en proyecto de investigación se pudo conocer niños de 7 a 9 años con sedentarismo del barrio San Isidro de Puengasi y las características fundamentales que se necesita para ser el objeto de estudio.

### **Técnicas de investigación**

#### **Grupos de enfoque**

Según Collado (2010) se entiende por grupos de enfoque a los que nos permiten estar de lleno y profundo en comprensión de lo imaginario de los individuos como pueden ser las necesidades, los gustos, los deseos, que lleva a cabo en relación con el

entorno el cual esta y con el proyecto. Ayuda así a tener una opinión sobre los temas del proyecto de investigación.

Según al concepto analizado, se dice que se puede conocer los gustos y que prefieren los participantes sobre las actividades que se van a realizar, tratando que a estos les genere disfrute y entretenimiento así dando un mejor estilo de vida para así poder reducir el sedentarismo en el Barrio San Isidro de Puengasi.

### **La observación**

Según Collado (2010) el objetivo primordial es siempre observar muy de cerca el objeto al cual se estudia, con el fin de recopilar demasiada información para poder registrarla y luego poder aplicarla dentro del análisis. Es el elemento fundamental de toda investigación, con esta técnica se podrá obtener la mayor de cantidad de información necesaria.

Cuando se vaya a realizar la investigación se utilizará la técnica de la observación ya que esta nos permite generar datos importantes de los niños de 7 a 9 años del barrio San Isidro de Puengasi que sufren de sedentarismo, cabe recalcar que al momento de realizar la sistematización de experiencias se podrá obtener la información de la evolución de los niños que presentaban el problema.

### **La encuesta**

Según Labrador (2003) menciona que muy utilizada como técnica de investigación puesto que es la que permite obtener y elaborar datos de una manera eficaz, se centra en el interés fundamental de la elaboración de la investigación, así tenemos una muestra de casos de una población para así poder explicar una serie de características.

Según el concepto analizado se dice que la encuesta es parte fundamental del trabajo de investigación puesto que obtendremos datos sobre el problema que vamos a tratar, se sabrá las características de la población encuestada para entender la magnitud que hay dentro del lugar, así observaremos el sedentarismo que existe en el barrio San Isidro de Puengasi.

## B.12. Actores claves

Los niños seleccionados en esta nomina son de habitantes son 12 los que tienen ciertas características sedentarias, los cuales pertenecen al barrio San Isidro de Puengasi. Con esta nomina que esta seleccionada se pudo aplicar la sistematización de experiencias recreativas, por la cual al momento de desarrollarlas se pudo observar la disminución de sedentarismo en cada uno de los participantes.

*Tabla 25: Nomina de participantes*

NÓMINA									
N.º	Nombre	Edad	Práctica de deportes	Sedentarismo Si/no		Nivel de sedentarismo	Enfermedad o patología SI/NO		¿Cuál enfermedad o patología?
1	Renata Aguas	8	No practica	X		Sedentarismo activo		X	Ninguna
2	Doménica Ayala	8	No practica	X		Sedentarismo activo		X	Ninguna
3	Samira Chávez	8	Karate		X	Sedentarismo activo		X	Ninguna
4	Fernanda Chuga	9	Muay Thai		X	Sedentarismo activo		X	Ninguna

5	Esteban Conterón	9	No practica	X		Sedentarismo activo	X	Ninguna
6	Gabriela Heredia	9	No practica	X		Sedentarismo muy activo	X	Ninguna
7	Aylin Hernández	9	Taekwondo		X	Sedentarismo activo	X	Ninguna
8	Dayrel Martínez	9	No practica	X		Sedentarismo muy activo	X	Ninguna
9	Edward Pazmiño	8	No practica	X		Sedentarismo activo	X	Ninguna
10	Gabriel Pérez	8	No practica	X		Sedentarismo activo	X	Ninguna
11	Renata Rivera	8	No practica	X		Sedentarismo muy activo	X	Ninguna
12	Aaron Rodríguez	9	No practica	X		Sedentarismo muy activo	X	Ninguna

*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: Datos de la investigación*

### **B.13. Métodos y materiales**

La sistematización hace referencia al orden de los elementos bajo un parámetro establecido, por eso mismo la sistematización de experiencias recreativas se considera una de las ideas más innovadoras ya que esta está al alcance de todos.

Se podrá obtener resultados positivos mediante la práctica de actividades recreativas que permiten mejorar el estilo de vida de cada niño al momento de realizar cada actividad.

Las técnicas que se usaron al momento de realizar la sistematización fueron estas: los grupos de enfoque, la observación y la encuesta ya que con esto se podrá llevar a cabo los objetivos que se tenía propuesto, mediante la observación podremos ver en los infantes de 7 a 9 años que actividades se podrán realizar, además se usó la encuesta para saber el nivel de sedentarismo que existía en el lugar donde se realizó la investigación.

Cabe recalcar que realizar actividades recreativas los puede sacar de su zona de confort, así dejando su rutina cotidiana del diario vivir, así se puede dar un beneficio al estilo de vida y a poder disminuir el sedentarismo, es muy importante recordar que si no se realiza actividad física hay un alto porcentaje de ser una persona sedentaria, así adquiriendo al futuro enfermedades, malos hábitos de salud ya que el cuerpo no se mantiene activo físicamente.

#### **B.13.1. Plan de sistematización**

La sistematización de experiencias recreativas se realizó en beneficio para disminuir el sedentarismo en niños de 7 a 9 años del barrio San Isidro de Puengasí, en el cual se han puesto a disposición y también se ha incrementado actividades recreativas que puedan ser placenteras y entretenidas, que ayuden a que exista un buen estilo de vida en todos los participantes de este proyecto. Cabe recalcar que es muy importante la recreación para poder disminuir el sedentarismo infantil, en el cual se ayudara a usar adecuadamente el tiempo libre para poder disminuir los niveles de sedentarismo, mejorando la vida a futuro de los infantes.

En el barrio San Isidro de Puengasí se pudo observar que hay niños con sedentarismo los cuales no realizan alguna actividad física o recreativa, esto no favorece y produce el aumento del sedentarismo, ya que se menciona esto, se ha escogido la realización de actividades recreativa que hagan los infantes para que estos estén en

constante movimiento que sean placenteras y entretenidas para ellos cada una de las actividades dadas.

Al escoger este tema como problema se tuvo en curiosidad y en cuenta el por qué existe el sedentarismo en niños a tan temprana edad, entonces desde ese acontecimiento comenzó la investigación mediante páginas web, libros, revistas, entre otros más. Cabe recalcar que existí una motivación para realizar este proyecto investigativo, el cual es sistematizar experiencias recreativas para disminuir el sedentarismo en niños de 7 a 9 años del barrio San Isidro de Puengasi, como ya se había mencionado a dar un buen estilo de vida a los infantes participantes.

Se recolecto la información mediante encuestas en el cual se pregunta si realizan alguna actividad física, si practican algún deporte, la edad y si tienen alguna enfermedad. Mediante la encuesta realizada de los participantes se realizarán actividades recreativas que más llamaron la atención de los infantes, se pudo evidenciar la evolución durante el tiempo que se realizaron todas las actividades.

La sistematización de experiencias recreativas no tuvo eficiencia al 100% puesto, más bien hubo un 75% ya que, de los 12 participantes, 9 de ellos dejaron de ser sedentarios, ahora realizan a menudo actividad física, ahora mejoran su estilo de vida al momento de realizar actividades recreativas, hubo disminución del sedentarismo.

Las técnicas que utilizamos para realizar esta sistematización fueron las siguientes: los grupos de enfoque en los cuales se pudo observar las necesidades, los gustos y la preferencia de todos los participantes para realizar una actividad recreativa, también se usó la observación donde se pudo deducir y observar el comportamiento de los infantes y muy importante fue la encuesta donde se pudo obtener respuestas muy importantes de cada niño para poder observar si existirá la evolución necesaria de cada individuo.

Asimismo, cabe recalcar que para poder reconocer si hay sedentarismo o no de los niños se realizó una encuesta con preguntas muy necesarias en el cual se observó que los infantes tienen sedentarismo, así podremos ver a futuro la evolución que tendrán.

El beneficio que se podrá obtener es la disminución del sedentarismo en niños del barrio San Isidro de Puengasi, mejorara el estilo de vida y teniendo hábitos saludables y además tener preferencia ya para realizar las actividades recreativas ya sean de forma individual o grupal.

## Línea de tiempo

Se detalla de manera sintética las actividades que se realizó al momento de hacer el proyecto de investigación, aparte se tiene detallado las reuniones con el tutor para cada una de las correcciones.

*Gráfico 1: línea de tiempo*



*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: datos de la investigación*

### B.13.2. Cronograma

*Tabla 26: Cronograma de actividades*

Fecha	Actividades	Participantes	Observaciones
<b>SEMANA 1 DEL 03 AL 06 DE ENERO</b>			
<b>03/01/2023</b>	Investigación de actividades recreativas	12	
<b>04/01/2023</b>	Investigación de actividades recreativas  Preparación de las fichas para ejecutar	11	
<b>05/01/2023</b>	Preparación de las fichas para ejecutar  Realización de la propaganda dando a conocer el programa con sus diferentes actividades	12	
<b>06/01/2023</b>	Realización de la propaganda dando a conocer el programa con sus diferentes actividades  Charla de socialización con los estudiantes	12	
<b>SEMANA 2 DEL 09 AL 13 DE ENERO</b>			
<b>09/01/2023</b>	Ejecución de las diferentes actividades para disminuir el sedentarismo	12	



	Guerra de países		
	Cuatro palomas		
	Estatuas con música		
<b>11/01/2023</b>	El baile del marumbeque	12	
	A tostar café		
	El gato y el ratón		
<b>13/01/2023</b>	El cien pies	12	
	Carrera de costales		
	El alambre pelado		
<b>SEMANA 3 DEL 16 AL 20 DE ENERO</b>			
<b>16/01/2023</b>	Araña chachachá	10	
	El baile de la ensalada		
	Cuando yo a la selva fui		
<b>18/01/2023</b>	Yo tengo un tic	11	

	A tostar café		
	Había una sandía		
<b>20/01/2023</b>	El gato y el ratón Carrera de costales Beisbol de pies	12	
<b>SEMANA 4 DEL 23 AL 27 DE ENERO</b>			
<b>23/01/2023</b>	Cuatro palomas Araña chachachá Beisbol de pies	12	
<b>25/01/2023</b>	El baile del marumbeque Yo tengo un tic Estatuas con música	12	
<b>27/01/2023</b>	Beisbol de pies Guerra de países Cuando yo a la selva fui	10	

*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: Datos de la investigación*

### Actividades recreativas de la sistematización

Las actividades recreativas que se detallan aquí son la mayoría las que se realizaron dentro del barrio San Isidro de Puengasi, donde se explica todo como sus reglas, su objetivo de cada actividad mencionada.

*Tabla 27: El alambre pelado*

#### ACTIVIDADES RECREATIVAS

Nombre de la actividad:	El alambre pelado
Técnica:	Fomenta la concentración
N.º de participantes:	Todos
Propósito:	Animar el grupo Concentración
Áreas y materiales:	Patio
Desarrollo:	Un compañero sale del salón.  Se forma un círculo con los demás participantes.  Se explica que son un circuito donde hay un alambre pelado, después le explican al individuo que salió.  Se designa a un que cuando topen su cabeza es el alambre pelado y todos gritaran al mismo tiempo.

*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: Arranz, 2014*

*Tabla 28: el balón prisionero*

#### ACTIVIDADES RECREATIVAS

Nombre de la actividad:	El balón prisionero
Técnica:	Fuerza Agilidad Velocidad
N.º de participantes:	Todos
Propósito:	Descalificar a todos los del otro equipo
Áreas y materiales:	Patio Pelotas

Desarrollo:	<p>Se divide la cancha en dos y hay dos quipos, se utiliza una pelota.</p> <p>A sorteo se decide qué equipo empieza a jugar con la pelota.</p> <p>Esta se tira hacia los integrantes del otro campo y si les da estarán muertos.</p> <p>Ganará el equipo que más gente mate del equipo contrario y más estrategias tenga para no ser dados con el balón.</p>
-------------	--

*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: datos de investigación*

**Tabla 29: carrera de costales**

**ACTIVIDADES RECREATIVAS**

Nombre de la actividad:	Carrera de costales
Técnica:	<p>Coordinación</p> <p>Agilidad</p>
N.º de participantes:	Todos
Propósito:	Llegar a una distancia dada lo más rápido posible
Áreas y materiales:	<p>Patio</p> <p>Costales</p>
Desarrollo:	<p>Es un clásico de los juegos infantiles al aire libre para hacer ejercicio.</p> <p>Solo requiere unas bolsas de basura grandes y estar dispuestos a correr.</p>

*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: datos de la investigación*

**Tabla 30: el gato y el ratón**

**ACTIVIDADES RECREATIVAS**

Nombre de la actividad:	El gato y el ratón
-------------------------	--------------------

Técnica:	Coordinación Velocidad
N.º de participantes:	Todos
Propósito:	Atrapar al participante que es el ratón
Áreas y materiales:	Patio Cuerda
Desarrollo:	Dos niños con la cuerda van dándole vueltas mientras que el gato persigue al ratón saltando la cuerda. Se desarrolla la capacidad motora y de coordinación físico-visual.

*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: datos de la investigación*

**Tabla 31: el cien pies**

#### ACTIVIDADES RECREATIVAS

Nombre de la actividad:	El cien pies
Técnica:	Coordinación Diversión
N.º de participantes:	Todos
Propósito:	Despertar el aspecto motriz mediante juegos
Áreas y materiales:	Patio
Desarrollo:	Canción: Los cien pies no tiene pies, no tiene pies si los tiene, pero no la vez; los cien pies tienen..... pies, a medida que el animador canta los integrantes repiten la letra.  El animador repite la canción y ponen un numero al cien pies y los estudiantes hacen grupos.  La persona que queda fuera del grupo es eliminada.

*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: Paredes, 2014*

**Tabla 32: a tostar café**

**ACTIVIDADES RECREATIVAS**

Nombre de la actividad:	A tostar café
Técnica:	Coordinación Diversión
N.º de participantes:	Todos
Propósito:	Despertar el aspecto motriz mediante dinámicas de activación
Áreas y materiales:	Patio
Desarrollo:	Desarrollo: el animador les pide a los participantes que formen una enorme fila cuadrada poniendo su mano en la cintura de su vecino, el animador les enseña la canción y los pasos que deben hacer a los participantes que van así: Canción Animador: ¿Porque me sube la bilirrubina? Participantes: ¡No se! porque, Animador dice: Otra vez, ¿Porque me sube la bilirrubina? Participantes: ¡No se! Porque, Todos: ¡A tostar Café! ¡A tostar café! ¡A tostar a tostar a tostar Café! Se repite

*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: datos de la investigación*

**Tabla 33: el baile de la ensalada**

**ACTIVIDADES RECREATIVAS**

Nombre de la actividad:	El baile de la ensalada
Técnica:	Coordinación Diversión
N.º de participantes:	Todos
Propósito:	Despertar el aspecto motriz mediante dinámicas de activación
Áreas y materiales:	Patio

Desarrollo:	<p>El recreador dice la línea de la canción y el grupo sigue la canción, el grupo se puede formar en fila o columna, todos realizan los mismos movimientos que los demás participantes</p> <p>Canción</p> <p>Este es el baile de la ensalada que está de moda y a ti te gusta (Este es el baile de la ensalada que está de moda y a ti te gusta) ¡Atención! (¡atención!) ¡Preparar! (¡preparad!) El tomate (el tomate) Este es el baile de la ensalada que está de moda y a ti te gusta (Este es el baile de la ensalada que está de moda y a ti te gusta) ¡Atención! (¡atención!) ¡Preparar! (¡preparad!) La lechuga (la lechuga) El tomate (el tomate) Así sucesivamente</p>
-------------	--

*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: Pica Pica, 2019*

**Tabla 34: araña chachachá**

**ACTIVIDADES RECREATIVAS**

<i>Nombre de la actividad:</i>	Araña chachachá
<i>Técnica:</i>	Coordinación Diversión
<i>N.º de participantes:</i>	Todos
<i>Propósito:</i>	Despertar el aspecto motriz mediante dinámicas de activación
<i>Áreas y materiales:</i>	Patio

*Desarrollo:* Formar un círculo

La canción inicia diciendo, mira esa araña bailando chachachá, se continua con chachachá chachachá que rico chachachá.

La segunda ronda dice mira esa araña moviendo la cabeza bailando chachachá, se continua con chachachá chachachá que rico chachachá.

En las siguientes rondas se repite la acción anterior y se van agregando partes del cuerpo, ejemplo, mira esa araña moviendo la cabeza, moviendo los hombritos bailando chachachá, se continua con chachachá chachachá que rico chachachá.

Se agregan todas las partes del cuerpo que el guía quiera.

*Elaborado por:* Rivera, 2023

*Fuente:* datos de investigación

**Tabla 35: el baile del marumbeque**

**ACTIVIDADES RECREATIVAS**

<i>Nombre de la actividad:</i>	El baile del marumbeque
<i>Técnica:</i>	Coordinación Diversión
<i>N.º de participantes:</i>	Todos
<i>Propósito:</i>	Despertar el aspecto motriz mediante dinámicas de activación
<i>Áreas y materiales:</i>	Patio
<i>Desarrollo:</i>	El baile del marumbeque quien lo baila, quien lo baila (gesto de bailes ruso)  El baile del marumbeque quien lo baila, quien lo ve (gesto de bailes ruso)



Con un dede  
(repetir las dos primeras líneas)  
Con la mane  
Con el code  
Con el hombre  
Con la cinture  
Con la espalde  
Con la rodille  
Con la lengüete

*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: datos de investigación*

**Tabla 36: 4 palomas**

*ACTIVIDADES RECREATIVAS*

<i>Nombre de la actividad:</i>	4 palomas
<i>Técnica:</i>	Coordinación Diversión
<i>N.º de participantes:</i>	Todos
<i>Propósito:</i>	Despertar el aspecto motriz mediante dinámicas de activación
<i>Áreas y materiales:</i>	Patio
<i>Desarrollo:</i>	Se va cantando una canción y los demás participantes deben repetir lo que se vaya diciendo, se debe acompañar con movimientos corporales exagerados.  Canción:  Tengo cuatro, cuatro, palomas

La una le dice a la otra  
 Que me tuerzo, que me tuerzo  
 Que ya me retorcí

*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: datos de investigación*

**Tabla 37: estatuas con música**

**ACTIVIDADES RECREATIVAS**

Nombre de la actividad:	Estatuas con música
Técnica:	Coordinación Diversión
N.º de participantes:	Todos
Propósito:	Despertar el aspecto motriz mediante dinámicas de activación
Áreas y materiales:	Patio
Desarrollo:	<p>Explícale a tu niño pequeño que pondrás algo de música y comenzarán a bailar.</p> <p>En cuanto a la música, se detenga todos deberán dejar de bailar y quedarse estatuas.</p> <p>Muéstrale cómo deberá de quedarse quieto como una estatua cada vez que se corte la canción</p> <p>Mientras estén bailando, detén la música al principio recuérdale que deben de quedarse quietos, diciéndolo estatuas en voz alta.</p>

*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: datos de la investigación*

**Tabla 38: guerra de países**

**ACTIVIDADES RECREATIVAS**

Nombre de la actividad:	Guerra de países
Técnica:	Coordinación Diversión

N.º de participantes:	Todos
Propósito:	Despertar el aspecto motriz mediante dinámicas de activación
Áreas y materiales:	Patio
Desarrollo:	<p>Cada uno de los participantes tiene que escoger un país para empezar a jugar,</p> <p>Una vez ha escogido cada uno, el que empieza coge la pelota y lanza la pelota al aire mientras dice: "Declaro la guerra a mi peor enemigo que es... ( nombra un país).</p> <p>Todos tienen que alejarse de la pelota, excepto aquel país que han nombrado, que tiene que coger la pelota y decir: ¡Alto! En ese momento, quienes estén corriendo tienen que pararse.</p> <p>El que tiene la pelota podrá dar tres pasos para acercarse a su objetivo (alguno de los otros participantes). Una vez que ha dado los tres pasos tendrá que tratar de darle con la pelota sin que el otro la coja. Si lo mata, le toca al otro declarar la guerra. Si la coge al vuelo, el que ha intentado matarle tiene que volver a declarar la guerra.</p>

*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: datos de la investigación*

**Tabla 39: cuando yo a la selva fui**

**ACTIVIDADES RECREATIVAS**

<i>Nombre de la actividad:</i>	Cuando yo a la selva fui
<i>Técnica:</i>	<p>Coordinación</p> <p>Diversión</p>
<i>N.º de participantes:</i>	Todos
<i>Propósito:</i>	Despertar el aspecto motriz mediante dinámicas de activación
<i>Áreas y materiales:</i>	Patio
<i>Desarrollo:</i>	El recreador dice la línea de la canción y el grupo sigue la canción, el grupo se puede formar en fila o columna, todos realizan los mismos movimientos que los demás participantes

Cuando yo a la selva fui - “Cuando yo a la selva fui”  
 Vi un animal en particular - “Vi un animal en particular”

Con la mano así - “Con la mano así”  
 Con la otra así - “Con la otra así”

Y hacía cui cui cui (para un lado) - “Y hacía cui cui cui”  
 Y hacía cua cua cua (para el otro) - “Y hacía cua cua cua”

Con la mano así - “Con la mano así”  
 Con la otra así - “Con la otra así”  
 Con el pie así - “Con el pie así”  
 Con la cabeza así – “Con la cabeza así”  
 Con la lengua así – “Con la lengua así”  
 Con el culo así - “Con el culo así”

Y hacía cui cui cui (para un lado) - “Y hacía cui cui cui”  
 (x4)

*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: Pica Pica, 2019*

**Tabla 40: yo tengo un tic**

**ACTIVIDADES RECREATIVAS**

Nombre de la actividad:	Yo tengo un tic
Técnica:	Coordinación Diversión
N.º de participantes:	Todos
Propósito:	Despertar el aspecto motriz mediante dinámicas de activación
Áreas y materiales:	Patio
Desarrollo:	El recreador dice la línea de la canción y el grupo sigue la canción, el grupo se puede formar en fila o columna, todos realizan los mismos movimientos que los demás participantes. Se realiza movimientos corporales exagerados o graciosos.  La canción va de la siguiente manera: Yo tengo un tic, tic, tic

	(los participantes repiten) El doctor me ha dicho Que no tengo nada Pero estoy seguro De que tengo un ti, tic, tic (los participantes repiten)
--	---

*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: datos de la investigación*

**Tabla 41: había una sandia**

ACTIVIDADES RECREATIVAS

Nombre de la actividad:	Había una sandia
Técnica:	Coordinación Diversión
N.º de participantes:	Todos
Propósito:	Despertar el aspecto motriz mediante dinámicas de activación
Áreas y materiales:	Patio
Desarrollo:	El recreador dice la línea de la canción y el grupo sigue la canción, el grupo se puede formar en fila o columna, todos realizan los mismos movimientos que los demás participantes. Se realiza movimientos corporales articulares o acciones aleatorias.  Había una sandia gorda, gorda, gorda  Que quería ser la más bella del mundo  Para poder el mundo conquistar  Ella aprendió a articular sus tobillos, sus rodillas, etc.

*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: datos de la investigación*

**Tabla 42: beisbol con pies**

ACTIVIDADES RECREATIVAS

Nombre de la actividad:	Beisbol con pies
Técnica:	Coordinación

	<p>Diversión</p> <p>Trabajo en equipo</p> <p>Velocidad</p> <p>Agilidad</p>
N.º de participantes:	Todos
Propósito:	Despertar el aspecto motriz mediante dinámicas de activación
Áreas y materiales:	<p>Patio</p> <p>Balón de fútbol</p>
Desarrollo:	<p>Se arma el circuito como si se fuese a jugar beisbol, los participantes se dividen en grupo de dos para poder crear los equipos.</p> <p>El equipo que defiende lanza la pelota y el que ataca la pateo a cualquier lugar de la cancha, si la pelota no regresa a tiempo y el jugador del equipo que ataco paso por todas las bases y llego al punto de inicio recibirá un punto, y así sucesivamente y viceversa.</p> <p>Gana el equipo que tenga más puntos.</p>

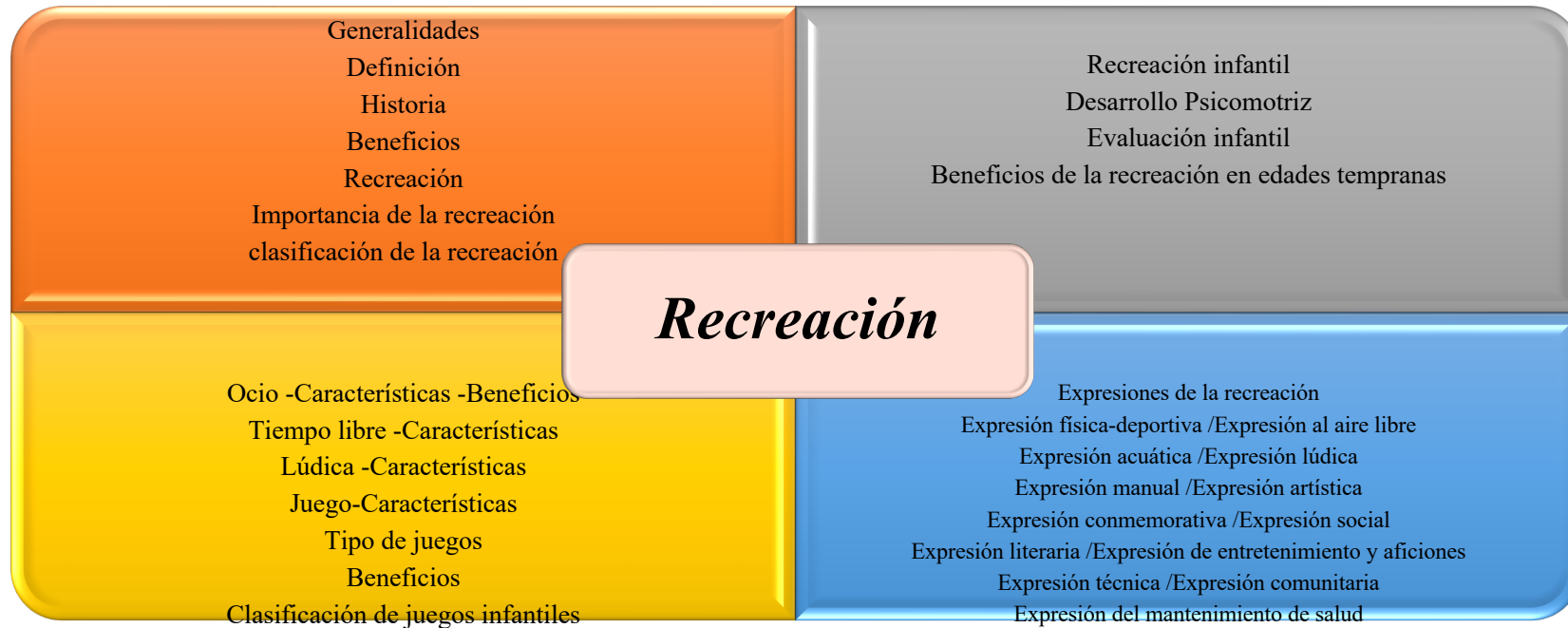
*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: datos de la investigación*

### B.14. Ejes de análisis

Se tiene entendido por recreación que es la distracción a las actividades diarias que tenemos en nuestra rutina, se refiere a todo tiempo libre que tenemos para descansar. Cabe recalcar que la recreación ayuda a los individuos que la practican de actividad física para así poder obtener hábitos saludables, y prevenir enfermedades a futuro.

*Gráfico 2: eje de la recreación*

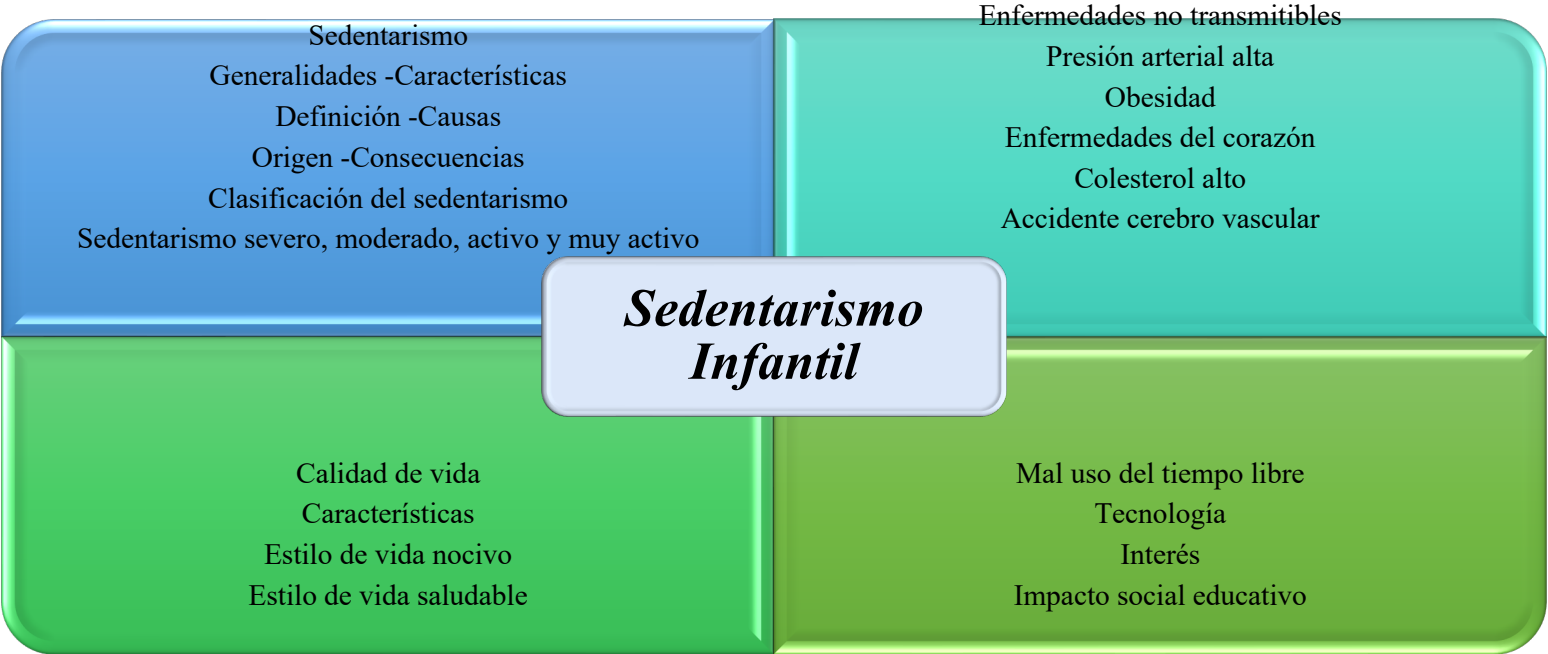


*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: datos de investigación*

El sedentarismo es un estilo de vida malo ya que este hace que el individuo no realice ningún tipo de actividad física-recreativa, el individuo obtendrá problemas al futuro como enfermedades y los malos hábitos no los podrá cambiar.

Gráfico 3: eje del sedentarismo infantil



Elaborado por: Rivera,2023

Fuente: datos de investigación



## B.15. Principales hallazgos

### Encuesta

En esta encuesta se realizó para poder obtener información de los infantes antes de comenzar con la sistematización de experiencias.

**Encuestador:** Fabricio Rivera

**Participantes:** niños de 7 a 9 años

**Instrucciones:** responder con siempre, casi siempre, a veces, frecuentemente, casi nunca o nunca también con sí y no a las siguientes preguntas

*Tabla 43: Encuesta*

NÓMINA	PREGUNTA 1	PREGUNTA 2	PREGUNTA 3	PREGUNTA 4	PREGUNTA 5
<b>Renata Aguas</b>	Casi nunca	Casi siempre	Casi nunca	Casi nunca	No
<b>Doménica Ayala</b>	Casi nunca	Casi siempre	Casi nunca	Casi nunca	A veces
<b>Samira Chávez</b>	A veces	A veces	Casi siempre	A veces	SI
<b>Fernanda Chuga</b>	A veces	A veces	Casi siempre	A veces	SI
<b>Esteban Conterón</b>	Casi nunca	Casi siempre	Frecuentemente	Casi nunca	A veces
<b>Gabriela Heredia</b>	Casi nunca	Casi siempre	Casi nunca	Casi nunca	A veces

<b>Aylin Hernández</b>	A veces	A veces	Casi siempre	A veces	SI
<b>Dayrel Martínez</b>	Casi nunca	Casi siempre	Casi nunca	Casi nunca	No
<b>Edward Pazmiño</b>	Casi nunca	Casi siempre	Casi nunca	Casi nunca	A veces
<b>Gabriel Pérez</b>	Casi nunca	Casi siempre	Frecuentemente	Casi nunca	No
<b>Renata Rivera</b>	Casi nunca	Casi siempre	Frecuentemente	Frecuentemente	SI
<b>Aaron Rodríguez</b>	Casi nunca	Casi siempre	Frecuentemente	Casi nunca	A veces

*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: datos de investigación*

**Tabla 44: preguntas de la encuesta**

PREGUNTAS DE LA ENCUESTA	
<b>Pregunta 1</b>	¿Realizas algún tipo de actividad física?
<b>Pregunta 2</b>	¿Usas mucho el Wi-Fi?
<b>Pregunta 3</b>	¿Te gusta realizar actividad física?
<b>Pregunta 4</b>	¿Sales de tu casa a jugar?
<b>Pregunta 5</b>	¿Quisieras aprender juegos para que les puedas enseñar a tus amigos?

*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: datos de investigación*

## Encuesta 2

En esta encuesta se realizó para poder obtener información de los infantes para poder ver su evolución además se podrá saber si hacen ya actividades físicas y tienen un mejor estilo de vida.

**Encuestador:** Fabricio Rivera

**Participantes:** niños de 7 a 9 años

**Instrucciones:** responder con siempre, casi siempre, a veces, frecuentemente, casi nunca o nunca también con sí y no a las siguientes preguntas

*Tabla 45: Encuesta 2*

NÓMINA	PREGUNTA 1	PREGUNTA 2	PREGUNTA 3	PREGUNTA 4	PREGUNTA 5
<b>Renata Aguas</b>	A veces	Frecuentemente	Frecuentemente	Casi siempre	Si
<b>Doménica Ayala</b>	Frecuentemente	Frecuentemente	Frecuentemente	Casi siempre	Si
<b>Samira Chávez</b>	Casi siempre	Casi nunca	Casi siempre	Casi siempre	Si
<b>Fernanda Chuga</b>	Casi siempre	Casi nunca	Casi siempre	Casi siempre	Si
<b>Esteban Conterón</b>	A veces	Frecuentemente	Frecuentemente	Casi siempre	Si
<b>Gabriela Heredia</b>	A veces	Frecuentemente	Frecuentemente	Casi siempre	Si
<b>Aylin Hernández</b>	Casi siempre	Casi nunca	Casi siempre	Casi siempre	Si
<b>Dayrel Martínez</b>	Frecuentemente	Frecuentemente	Frecuentemente	Casi siempre	Si

<b>Edward Pazmiño</b>	Frecuentemente	Frecuentemente	Frecuentemente	Casi siempre	Si
<b>Gabriel Pérez</b>	Frecuentemente	Frecuentemente	Frecuentemente	Casi siempre	Si
<b>Renata Rivera</b>	A veces	Frecuentemente	A veces	Casi siempre	Si
<b>Aaron Rodríguez</b>	A veces	Frecuentemente	A veces	Casi siempre	Si

*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: datos de investigación*

**Tabla 46: preguntas de la encuesta**

PREGUNTAS DE LA ENCUESTA	
<b>Pregunta 1</b>	¿Realizas algún tipo de actividad física?
<b>Pregunta 2</b>	¿Usas mucho el Wi-Fi?
<b>Pregunta 3</b>	¿Te gusta realizar actividad física?
<b>Pregunta 4</b>	¿Sales de tu casa a jugar?
<b>Pregunta 5</b>	¿Quisieras aprender juegos para que les puedas enseñar a tus amigos?

*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: datos de investigación*

### Test comparativo

Al momento de realizar la siguiente prueba podremos observar si los niños que participaron tuvieron una evolución al momento que se desarrolló la sistematización también se podrá ver la reducción del sedentarismo en sus vidas.

**Encuestador:** Fabricio Rivera

**Participantes:** niños de 7 a 9 años

*Tabla 47: prueba de comparación*

Nomina	Pregunta 1		Pregunta 2		Pregunta 3		Pregunta 4		Pregunta 5	
	Encuesta 1	Encuesta 2	Encuesta 1	Encuesta 2	Encuesta 1	Encuesta 2	Encuesta 1	Encuest a 2	Encuesta 1	Encuesta 2
Renata Aguas	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Frecuentemente	Casi nunca	Frecuentemente	Casi nunca	Casi siempre	No	Si
Doménica Ayala	Casi nunca	Frecuentemente	Casi siempre	Frecuentemente	Casi nunca	Frecuentemente	Casi nunca	Casi siempre	A veces	Si
Samira Chávez	A veces	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Casi siempre	Casi siempre	A veces	Casi siempre	SI	Si
Fernanda Chuga	A veces	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Casi siempre	Casi siempre	A veces	Casi siempre	SI	Si
Esteban Conterón	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Frecuentemente	Frecuentemente	Frecuentemente	Casi nunca	Casi siempre	A veces	Si

Gabriela Heredia	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Frecuentemente	Casi nunca	Frecuentemente	Casi nunca	Casi siempre	A veces	Si
Aylin Hernández	A veces	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Casi siempre	Casi siempre	A veces	Casi siempre	SI	Si
Dayrel Martínez	Casi nunca	Frecuentemente	Casi siempre	Frecuentemente	Casi nunca	Frecuentemente	Casi nunca	Casi siempre	No	Si
Edward Pazmiño	Casi nunca	Frecuentemente	Casi siempre	Frecuentemente	Casi nunca	Frecuentemente	Casi nunca	Casi siempre	A veces	Si
Gabriel Pérez	Casi nunca	Frecuentemente	Casi siempre	Frecuentemente	Frecuentemente	Frecuentemente	Casi nunca	Casi siempre	No	Si
Renata Rivera	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Frecuentemente	Frecuentemente	A veces	Frecuentemente	Casi siempre	SI	Si
Aaron Rodríguez	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Frecuentemente	Frecuentemente	A veces	Casi nunca	Casi siempre	A veces	Si

*Elaborado por: Rivera, 2023*

*Fuente: datos de investigación*

**Tabla 48: preguntas de ambas encuestas**

PREGUNTAS DE LA ENCUESTA	
<b>Pregunta 1</b>	¿Realizas algún tipo de actividad física?
<b>Pregunta 2</b>	¿Usas mucho el Wi-Fi?
<b>Pregunta 3</b>	¿Te gusta realizar actividad física?
<b>Pregunta 4</b>	¿Sales de tu casa a jugar?
<b>Pregunta 5</b>	¿Quisieras aprender juegos para que les puedas enseñar a tus amigos?

*Elaborado por: Rivera,2023*

*Fuente: datos de investigación*

Se pudo observar en base a ambas respuestas obtenidas por parte de los infantes que las actividades recreativas que se realizaron al principio ayudaron para que le encuentre gusto, entretenimiento y placer a la recreación, así evitando estar sentados en la casa sin hacer nada o sentados frente a aparatos electrónicos, los niños ahora prefieren un poco más realizar actividades físicas-recreativas para mantenerse sanos, con hábitos saludables, sin la preocupación de tener alguna enfermedad, podrán tener un estilo de vida saludable.

### Capítulo III

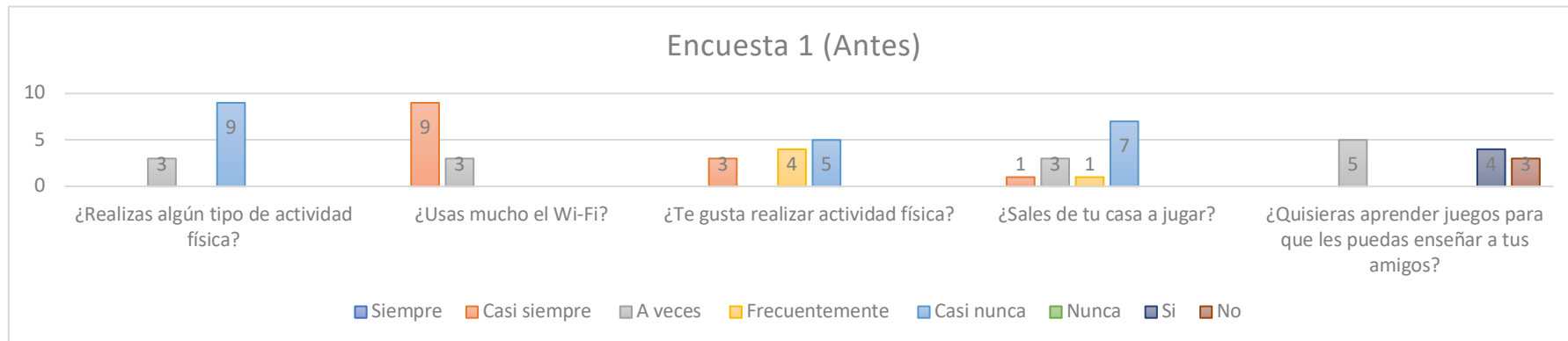
#### B.16. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Se puede observar que en las pruebas que se evaluó bajo los parámetros de siempre, casi siempre, a veces, frecuentemente, casi nunca o nunca también con sí y no. Donde los infantes de 7 a 9 años que eran sedentarios han ido mejorando y evolucionando, la evolución no ha sido en su totalidad más bien existió un 80% ya que esto toma tiempo, pero si ha existido la disminución de ser un individuo sedentario en el barrio San Isidro de Puengasi.

Se pudo observar mediante la encuesta inicial que los niños respondieron cada pregunta que se les realizo de forma negativa ya que solo pocos realizaban mínima actividad física, se ve que no hacen actividades recreativas, usan mucho el internet, no les gusta y no salen de su casa.

Se puede observar los resultados en la siguiente figura que es el antes:

Figura 1: análisis de resultados



Elaborado por: Rivera, 2023

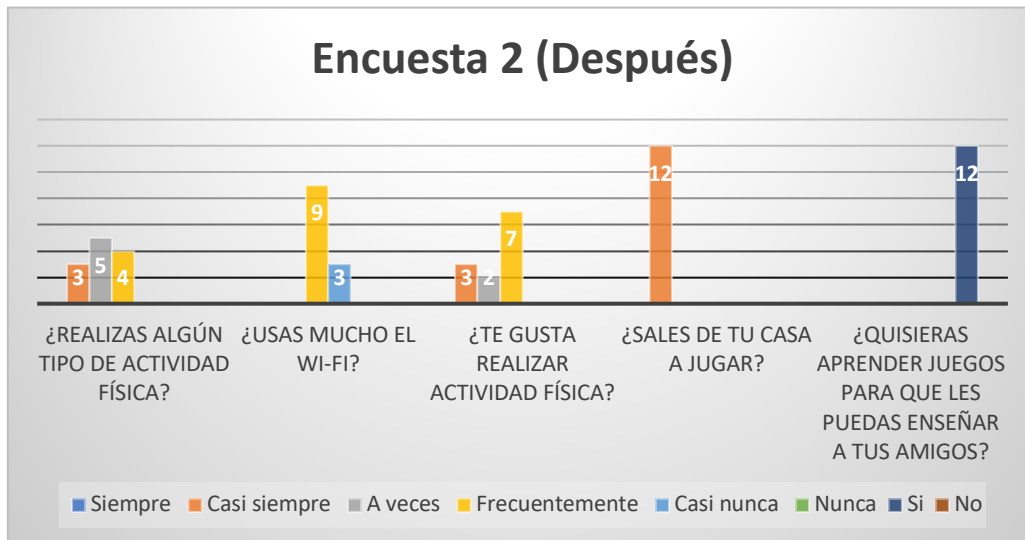
Fuente: datos de investigación



Aquí se observa que mediante la encuesta final que se lo realizo a los niños, ellos respondieron cada pregunta que se les realizo de forma ya diferente, era una respuesta positiva ya que ahora realizaban la mayoría actividad física, se pudo ver que dejaron de usar mucho el internet, que ahora les llama la atención y quieren salir de su casa a realizar actividades recreativas.

Se puede observar los resultados en la siguiente figura, que es el después:

**Figura 2: análisis de resultados**



**Elaborado por:** Rivera,2023

**Fuente:** datos de investigación

## **B.17. Conclusiones**

Con los dos componentes para realizar el proyecto de sistematización se observó que la recreación es muy importante en los niños ya que esta trata de luchar con el sedentarismo que es muy amplio a nivel mundial, puesto que realizar actividades físico-recreativas es muy importante en la vida de los niños, para que así exista un buen desarrollo motriz, ayudando a que sepan usar bien su tiempo libre. Así se tratará de evitar que los niños dejen de ser sedentarios ya que pueden adquirir enfermedades no transmitibles como son la obesidad, problemas cardiacos, entre otras más. Los infantes que comienzan a realizar actividades recreativas dejan de lado el uso de la tecnología así no usan mal el tiempo libre, obtienen una calidad de vida buena, con hábitos saludables y sin tener preocupación que a futuro sufran enfermedades.

Mediante la encuesta que se realizó al inicio de la sistematización se pudo observar que los infantes de 7 a 9 años del Barrio San Isidro de Puengasi no tenía un buen estilo de vida, ya que estos no realizaban actividades físicas-recreativas, tenían casi información nula sobre el sedentarismo y sobre las consecuencias que tendría en un futuro si no cambiaban los malos hábitos que tenían, ya que no cuidaban su cuerpo y su salud, estos eran propensos a tener enfermedades. Con lo que se expuso anteriormente se puso en evidencia que la actividad física en la niñez es muy importante y fundamental para que exista un desarrollo de los niños que sea sano, también se pudo observar que existió un gran aporte en la vida cotidiana de cada uno de ellos.

Escoger las actividades recreativas que fueron propuestas para el proyecto de sistematización se pudo ver la evolución que tuvo ya que esta mismo dio como respuesta la disminución del sedentarismo en los niños. Con la estructuración del proyecto se pudo observar que existe una mejor forma de evaluar a cada uno de los individuos, ya que se estableció un cronograma para poder realizar cada actividad, donde participaron los niños y el recreador encargado en conjunto en el barrio San Isidro de Puengasi, por consiguiente, el proyecto de sistematización de experiencia tuvo beneficios para los niños para llevar un buen estilo de vida, dejar malos hábitos, ser menos sedentarios y estar más saludables.

## **B.18.Recomendaciones**

La recreación es de suma importancia para iniciar con una investigación recomendación que antes de realizar algún tipo de proyecto sobre cualquier tema que se vaya a abordar, se debe conocer sobre él, por eso es muy importante que se busque información para que esta sea verídica, ya que se pueda encontrar en la web, en libros, entre otras más, siempre con el fin de ayudar a disminuir el problema con el que se vaya a tratar ya sea en niños, adolescentes, adultos o adultos mayores.

Cabe recalcar de la importancia de los padres de familia tengan conocimiento del proyecto que se va a trabajar con sus hijos, que tengan entendido la razón, por qué y la solución que se quiere dar por bienestar de los niños, de esa forma ellos podrán verificar el trabajo que se realiza con sus pequeños, que observen que se les quiere dar un buen estilo de vida y que mejoren sus hábitos diarios para que con lleven un buen vivir sin enfermedades y realizando actividad física.

Muy importante es conocer bien con lo que vamos a trabajar como los ejercicios que deben ser acordes al grupo con el que vamos a trabajar, debe estar de acuerdo con su edad, ya que de esto dependerá los resultados que obtendremos como beneficios en el estilo de vida y en salud física y mental de cada uno de ellos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### Bibliografía

Chevalier, C. (2019). Definiciones del ocio y tiempo libre. Obtenido de definiciones del ocio y tiempo libre:

[https://www.informajoven.org/info/tiempolibre/e\\_1\\_1.asp](https://www.informajoven.org/info/tiempolibre/e_1_1.asp)

Collado, F. (2010). Metodología de la investigación. México: McGraw - Hill interamericana de México, s.a.

Paredes, D. (2019). Características y definición de ocio y tiempo libre. Obtenido de características y definición de ocio y tiempo libre:

<https://www.euroinova.ec/caracteristicas-y-definicion-de-ocio-y-tiempo-libre#caracteriacutesticas-y-definicioacuten-de-ocio-y-tiempo-libre>

Sampieri, R. (1997). Metodología de la investigación. México: McGraw - Hill interamericana de México, s.a.

Zavahra, B. Sistematización de experiencia. Obtenido de:

<https://sites.google.com/site/sistexpdi/-que-es-una-sistematizacion-de-experiencias>

Secretaria de salud (2015) ¿Qué es sedentarismo? Obtenido de Gobierno de México: <https://www.gob.mx/salud/es/articulos/que-es-sedentarismo#:~:text=De%20acuerdo%20a%20la%20Organizaci%C3%B3n,lo%20que%20se%20denomina%20sedentarismo.&text=Se%20considera%20uno%20de%20los%20principales%20factores%20de%20riesgo%20de%20mortalidad>.

INEC (2022) Juntos para combatir el sedentarismo mediante el deporte y la actividad física. Obtenido: <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/juntos-para-combatir-el-sedentarismo-mediante-el-deporte-y-la-actividad-fisica/#:~:text=%E2%80%9CEn%20Ecuador%2C%20el%2076%25,contar%20esta%20realidad%E2%80%9D%2C%20asegur%C3%B3>.

OMS (2022) Actividad Física. Obtenido: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Parc (2023) ¿Qué es la recreación y por qué es importante para los niños? Obtenido: <https://parc.mx/importancia-de-la-recreacion-para-los-ninos-y-las-ninas/#:~:text=La%20recreaci%C3%B3n%20en%20ni%C3%B1os%20y%20en%20gen%20eral%20en%20personas%20de,%2C%20cognitivo%2C%20f%C3%ADsico%20y%20social>.

Innova Schools. Beneficios de las actividades recreativas. Obtenido: <https://innovaschools.edu.mx/blog/los-beneficios-de-las-actividades-recreativas/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20son%20las%20actividades%20recreativas,sin%20ning%C3%BAntipo%20de%20obligaci%C3%B3n>.

Concepto (2023). ¿Qué son las actividades recreativas? Obtenido: <https://concepto.de/actividades->



Euston (2019). Sedentarismo. Obtenido:  
<https://www.euston96.com/sedentarismo/>

Salud psicológica (2022). Sedentarismo severo. Obtenido: [https://salud-psicologica.mx/doku.php/enfermedades-psicologicas:sedentarismo\\_severo](https://salud-psicologica.mx/doku.php/enfermedades-psicologicas:sedentarismo_severo)

Utrilla. D. (2016). Sedentarismo activo. Obtenido:  
<https://fisiodanielutrilla.com/sedentarismo-activo/>

OPS. Enfermedades no transmitibles. Obtenido:  
<https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>

Wikicardio. Hipertensión. Obtenido:  
[http://www.wikicardio.org.ar/wiki/Hipertensi%C3%B3n?gclid=CjwKCAiA9NGfBhBvEiwAq5vSy-KG0OvBCJXkKZN48Un\\_S4jMMg74KKVPxY68MDLBwmuxwpz4dsOTihoCLrUQAvD\\_BwE](http://www.wikicardio.org.ar/wiki/Hipertensi%C3%B3n?gclid=CjwKCAiA9NGfBhBvEiwAq5vSy-KG0OvBCJXkKZN48Un_S4jMMg74KKVPxY68MDLBwmuxwpz4dsOTihoCLrUQAvD_BwE)

OMS (2021). Obesidad y sobrepeso. Obtenido: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=El%20sobrepeso%20y%20la%20obesidad%20se%20definen%20como%20una%20acumulaci%C3%B3n,la%20obesidad%20en%20los%20adultos.>

Mayo clinic (2022). Enfermedad cardíaca. Obtenido:  
<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/heart-disease/symptoms-causes/syc-20353118>

Funiblogs (2023). ¿Qué es el colesterol y como se puede reducir? Obtenido:  
[https://blogs.funiber.org/salud-y-nutricion/2022/07/27/funiber-que-es-colesterol-como-se-puede-reducir?furriel=3881f0a196b270d3583e0b17543f2b627178bc46&kw=&targetid=&mtm\\_campaign=PM-Google.com/Adwords\\_14989404391&mtm\\_kwd=&mtm\\_placement=&mtm\\_source=google&mtm\\_medium=sem&mtm\\_cid=14989404391&mtm\\_group=&mtm\\_content=&gclid=CjwKCAiA9NGfBhBvEiwAq5vSy1WCJEZWD6OIdmX0AUVVYZMXD6qO5oV2203451DtSSxt4EiT30M1AVhoCxl8QAvD\\_BwE](https://blogs.funiber.org/salud-y-nutricion/2022/07/27/funiber-que-es-colesterol-como-se-puede-reducir?furriel=3881f0a196b270d3583e0b17543f2b627178bc46&kw=&targetid=&mtm_campaign=PM-Google.com/Adwords_14989404391&mtm_kwd=&mtm_placement=&mtm_source=google&mtm_medium=sem&mtm_cid=14989404391&mtm_group=&mtm_content=&gclid=CjwKCAiA9NGfBhBvEiwAq5vSy1WCJEZWD6OIdmX0AUVVYZMXD6qO5oV2203451DtSSxt4EiT30M1AVhoCxl8QAvD_BwE)

Wikicardio. Ataque cerebral. Obtenido:  
[http://www.wikicardio.org.ar/wiki/Ataque\\_cerebral\\_-\\_ACV?gclid=CjwKCAiA9NGfBhBvEiwAq5vSy82kNMGSCJs-M6Kysepd15JdHrYE4OqjpwLlIpn3NI\\_gCj76JwLSUBoCPU0QAvD\\_BwE](http://www.wikicardio.org.ar/wiki/Ataque_cerebral_-_ACV?gclid=CjwKCAiA9NGfBhBvEiwAq5vSy82kNMGSCJs-M6Kysepd15JdHrYE4OqjpwLlIpn3NI_gCj76JwLSUBoCPU0QAvD_BwE)

El país (2000). Mal uso del tiempo libre. Obtenido:  
[https://elpais.com/diario/2000/07/05/paisvasco/962826018\\_850215.html](https://elpais.com/diario/2000/07/05/paisvasco/962826018_850215.html)

Eres mamá (2022). El uso del tiempo libre. Obtenido:  
<https://eresmama.com/uso-tiempo-libre-adolescentes/>

Efdeportes (2009). Causas y motivos de los bajos índices de práctica deportiva. Obtenido: <https://www.efdeportes.com/efd139/causas-y-motivos-de-los-bajos-indices-de-practica-deportiva.htm>

Universidad autónoma del estado de Hidalgo. ¿Qué es calidad de vida? Obtenido: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa2/n2/m2.html>

Cabal (2018). Los hábitos más nocivos para la salud. Obtenido: <https://www.revistacabal.coop/actualidad/los-habitos-mas-nocivos-para-la-salud>

OPS. Actividad física. Obtenido: <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>

Wikipedia (2023). Actividad física. Obtenido: [https://es.wikipedia.org/wiki/Actividad\\_f%C3%ADsica](https://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica)

Elsevier (2003). La encuesta como técnica de investigación. Obtenido: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-la-encuesta-como-tecnica-investigacion--13047738>

Dinámicas y juegos (2023). A moler café. Obtenido: <https://dinamicasojuegos.blogspot.com/2014/04/dinamicas-para-grupos-moler-cafe.html>

Pica pica (2019). El baile de la ensalada. Obtenido: <https://www.youtube.com/watch?v=nAYVNeU3uzc>

Blog de recreación. Cuatro palomas. Obtenido: <http://jeygiraldo.blogspot.com/2013/12/4-palomas.html>

Juegos de niños. Declaro la guerra. Obtenido: <https://juegos.cosasdepeques.com/declaro-la-guerra.html>

First 5 California (2023). Bailar y congelarse. <https://www.first5california.com/es-mx/activities/freeze-dance-toddler/#:~:text=Instrucciones%3A,que%20se%20corte%20la%20can%C3%B3n.>

Pica pica (2019). Cuando yo a la selva fui. Obtenido: <https://www.youtube.com/watch?v=EBmn5MWOHJk>

# RIVERA~2

3%  
Similitudes



< 1% Texto entre comillas  
0% similitudes entre comillas  
0% Idioma no reconocido

Nombre del documento: RIVERA~2.PDF  
ID del documento: af5c727abb8fc29ef227397886d3af6ce0c1d7b0  
Tamaño del documento original: 2,01 Mo

Depositante: Gladys Barragan  
Fecha de depósito: 14/3/2023  
Tipo de carga: interface  
fecha de fin de análisis: 15/3/2023

Número de palabras: 19.716  
Número de caracteres: 145.615

Ubicación de las similitudes en el documento:



## Fuentes principales detectadas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	<b>infaanciaa.wordpress.com</b>   DESARROLLO – LA PRIMERA INFANCIA <a href="https://infaanciaa.wordpress.com/desarrollo/#:~:text=Tres aspectos caracterizan la concepción de de...">https://infaanciaa.wordpress.com/desarrollo/#:~:text=Tres aspectos caracterizan la concepción de de...</a>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (124 palabras)
2	<b>juegos.cosasdepeques.com</b>   Declaro la guerra   Juegos infantiles <a href="https://juegos.cosasdepeques.com/declaro-la-guerra.html">https://juegos.cosasdepeques.com/declaro-la-guerra.html</a> 1 fuente similar	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (145 palabras)
3	<b>dinamicasojuegos.blogspot.com</b>   Dinamicas para grupos: A Moler Café - Dinamicas... <a href="https://dinamicasojuegos.blogspot.com/2014/04/dinamicas-para-grupos-moler-cafe.html">https://dinamicasojuegos.blogspot.com/2014/04/dinamicas-para-grupos-moler-cafe.html</a> 1 fuente similar	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (64 palabras)
4	<b>www.paho.org</b> <a href="https://www.paho.org/uru/dmdocuments/WEB-Guia%20de%20actividad%20fisica2-MSP-compressed.pdf">https://www.paho.org/uru/dmdocuments/WEB-Guia de actividad fisica2 - MSP-compressed.pdf</a> 3 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (50 palabras)
5	<b>doi.org</b>   Actividades lúdicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudia... <a href="https://doi.org/https://doi.org/10.33936/rehuso.v5i3.3194">https://doi.org/https://doi.org/10.33936/rehuso.v5i3.3194</a>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (46 palabras)

## Fuentes con similitudes fortuitas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	<b>filosofia.co</b>   Sistematizacion - Filosofía <a href="https://filosofia.co/popular/sistematizacion-76133/">https://filosofia.co/popular/sistematizacion-76133/</a>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (29 palabras)
2	<b>vdocuments.mx</b>   ESTATUTO DE AUTONOMÍA PARA EL DISTRITO METROPOLITANO D... <a href="https://vdocuments.mx/estatuto-de-autonoma-para-el-distrito-metropolitano-de-quito-considero-que-...">https://vdocuments.mx/estatuto-de-autonoma-para-el-distrito-metropolitano-de-quito-considero-que-...</a>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (20 palabras)
3	<b>www.isep.com</b>   El juego en el desarrollo de niños con autismo de 0 a 6 años <a href="https://www.isep.com/ec/tesina/infuencia-e-importancia-del-juego-en-el-desarrollo-de-ninos-con-autis...">https://www.isep.com/ec/tesina/infuencia-e-importancia-del-juego-en-el-desarrollo-de-ninos-con-autis...</a>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (18 palabras)
4	<b>www.studocu.com</b>   historia y origen de la recreacion e importacias para el mundo ... <a href="https://www.studocu.com/latam/document/universidad-central-de-venezuela/base-de-datos/historia-y-...">https://www.studocu.com/latam/document/universidad-central-de-venezuela/base-de-datos/historia-y-...</a>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (12 palabras)
5	<b>www.ecuadorencifras.gob.ec</b>   Juntos para combatir el sedentarismo mediante el de... <a href="https://www.ecuadorencifras.gob.ec/institucional/juntos-para-combatir-el-sedentarismo-mediante-el-d-...">https://www.ecuadorencifras.gob.ec/institucional/juntos-para-combatir-el-sedentarismo-mediante-el-d-...</a>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (11 palabras)

## Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas)

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

- [https://www.informajoven.org/info/tiempolibre/e\\_1\\_1.asp](https://www.informajoven.org/info/tiempolibre/e_1_1.asp)
- <https://www.euroinnova.ec/caracteristicas-y-definicion-de-ocio-y-tiempo>
- <https://sites.google.com/site/sistexpdi/-que-es-una-sistematizacion-de-experiencias>
- <https://www.gob.mx/salud/es/articulos/que-es>
- <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/juntos-para-combatir-el>



**SUGERENCIAS, OBSERVACIONES DEL EXAMINADOR:**

<b>OBJETIVO GENERAL MEJORAR ELABORAR UN PROGRAMA SISTEMATICO ELBORADO MEDIANTE JUEGOS PARA LA DISMINUIR EL SEDENTARISMO</b>
<b>REFORMULAR LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>
<b>UBICAR LA PROPUESTA CON LOS EJERCICIOS EN LA PRESENTACIÓN</b>
<b>INDICAR EL PROGRAMA RECREATIVO</b>
<b>NIVELES DE SEDENTARISMO DETERMINAR MEDIANTE PAG DEL INEC</b>

## **B.19. ANEXOS**



*Anexo 1: Actividades recreativas*

*Elaborado por: Rivera,2023*

*Fuente: datos de la investigación*



*Anexo 2: Actividades recreativas (Foto grupal)*

*Elaborado por: Rivera,2023*

*Fuente: datos de la investigación*



*Anexo 3: Actividades recreativas*

*Elaborado por: Rivera,2023*

*Fuente: datos de la investigación*



*Anexo 4: Actividades recreativas*

*Elaborado por: Rivera,2023*

*Fuente: datos de la investigación*



***Anexo 5: Actividades recreativas  
Elaborado por: Rivera,2023***

***Fuente: datos de la investigación***



***Anexo 6: Actividades recreativas  
Elaborado por: Rivera,2023***

***Fuente: datos de la investigación***



*Anexo 7: Actividades recreativas  
Elaborado por: Rivera,2023  
Fuente: datos de la investigación*



*Anexo 8: Actividades recreativas  
Elaborado por: Rivera,2023  
Fuente: datos de la investigación*