

VARIABLES QUE INTERVIENEN EN LOS INDICES DE SOBREPESO Y
OBESIDAD EN LA POBLACION DEL HOGAR INFANTIL CARACOLITO DE LA
CIUDAD DE MEDELLIN

POR:

DIANA PATRICIA HENAO HENAO ID 000338065

LUZ MARINA HERNANDEZ GRAJALES ID00338064

JULIANA ANDREA SALAZAR TABARES ID 00338457

CURSO: OPCION DE GRADO

DOCENTE: SERGIO CASTAÑO

BELLO

UNIVERSIDAD MINUTO DE DIOS

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA INFANTIL

2017

Tabla de Contenido

Lista de gráficos.....	v
Lista de mapas, tablas y figuras.....	vi
1. Planteamiento del problema.....	7
1.1 Descripción del problema.....	7
1.2 Caracterización.....	8
1.2.1 Introducción.....	8
1.2.2 Antecedentes.....	8
1.2.3 Ubicación en el territorio y características físicas actuales.....	8
1.2.4 Características socioculturales del entorno.....	10
1.2.5 Características socioeconómicas y culturales de estudiantes y familias.....	11
1.2.6 Características del talento humano que presta el servicio educativo.....	11
1.3 Formulación del problema.....	12
2 Justificación de la investigación.....	15
3. Objetivos de la investigación.....	17
3.1 Objetivo General.....	17
3.2 Objetivo Especifico.....	17
4. Marco teórico de la investigación.....	18
4.1 Antecedentes.....	18
4.2 Marco legal.....	21
4.3 Marco referencial.....	23
4.3.1 El sobrepeso.....	23
4.3.2 Índice de Masa Corporal.....	23
4.3.3 Causas de la Obesidad.....	24
4.3.4 Recomendaciones para prevenir la obesidad infantil.....	26

4.3.5 La primera infancia y los hogares infantiles.....	27
5. Diseño metodológico de la investigación.....	29
5.1 Tipo de estudio.....	29
5.2 Población.....	29
5.3 La muestra.....	29
5.4 Técnicas de recolección de la información.....	30
5.5 Hallazgos.....	31
6. Conclusiones de la investigación.....	41
7. Recomendaciones de la investigación.....	42
8. Propuesta para disminuir los índices de sobrepeso y obesidad en el hogar infantil caracolito a través de la implementación de la actividad física.....	43
8.1. Descripción de la propuesta.....	44
8.2. Justificación de la propuesta.....	45
8.3 Objetivos de la propuesta.....	45
8.3.1 Objetivo General.....	45
8.3.2 Objetivos específicos.....	46
8.4 Marco teórico de la propuesta.....	46
8.4.1 Causas de la Obesidad.....	47
8.4.2 Recomendaciones para prevenir la obesidad infantil.....	48
8.5 Metodología de la propuesta.....	48
8.6 Plan de acción de la propuesta.....	52
8.7 Cronograma de actividades.....	62
8.8 Informe de actividades.....	63
8.8.1 Elaboración de implementos deportivos.....	63
8.8.2 Limpieza de la cancha deportiva.....	65

8.8.3 Carrusel deportivo.....	68
8.8.4 Caminata por el barrio.	71
8.8.5 Escuela de padres “Importancia de la actividad física en los niños y niñas”.	73
8.8.6 Elaboración de volantes.	75
8.8.7 Rumba aeróbica con los niños y niñas.....	78
8.8.8 Rumba Aeróbica con los padres de familia del Hogar Infantil.....	80
8.8.9 Juegos pre deportivos.....	83
8.8.10 Ciclo paseo.....	85
8.9 Conclusiones de la intervención.....	88
9. Anexos	91
9. Referencias bibliográficas	97

Lista de gráficos y cuadros

Cuadro 1. Índice de Masa Corporal.....	24
Gráfico 1. Muestra del estudio.....	30
Gráfico 2. Porcentaje de personas que aprovechan el espacio público.....	32
Gráfico 3. Porcentaje de personas que usan la cancha deportiva.....	32
Gráfico 4. Frecuencia de uso de espacios deportivos.....	33
Gráfico 5. Actividad física de las familias.....	34
Gráfico 6. Actividades en el tiempo libre.....	35
Gráfico 7. Niños que realizan prácticas deportivas.....	36
Gráfico 8. Niños con problemas de sobrepeso.....	38
Gráfico 9. Formación Integral.....	50
Gráfico 10. Praxeología.....	51
Gráfico 11. Disminución del índice de sobrepeso.....	85

Lista de mapas, tablas y figuras

Mapa1. Ubicación del Hogar Infantil Caracolito.....	9
Tabla 1. Niños y niñas con sobrepeso.....	38
Tabla 2. Niños y niñas con obesidad.....	40
Figura 1. Evidencia de la elaboración de implementos deportivos.....	65
Figura 2. Evidencia de limpieza la cancha deportiva.....	68
Figuras 3 y 4. Evidencias del carrusel deportivo.....	70
Figuras 5 y 6. Evidencias caminata por el barrio.....	72
Figuras 7 y 8. Evidencias de la escuela de padres.....	75
Figura 9. Evidencias elaboración de volantes.....	77
Figuras 10 y 11. Evidencia rumba aeróbica con los niños y niñas.....	80
Figuras 12, 13 y 14. Evidencia rumba aeróbica con padres de familia.....	82
Figuras 15 y 16. Evidencia juegos pre-deportivos.....	85

1. Planteamiento del problema

1.1 Descripción del problema

La inactividad física es un tema progresivo a nivel mundial, el cual genera un nivel de alarma en consecuencia de la gran mortalidad y disminución de salud en las personas. Es de gran importancia reconocer las estrategias de diferentes organismos en la promoción y prevención de enfermedades a causa del sedentarismo y la ausencia de actividad física; la cual genera grandes beneficios que se obtienen a través de su práctica en forma regular.

En la actualidad el fomento de prácticas deportivas es crucial en la educación inicial, ya que conlleva a la adquisición de habilidades y destrezas, que favorecen el desarrollo de habilidades sociales y metacognitivas.

El Hogar Infantil Caracolito ubicado en la comuna 7 de la ciudad de Medellín, es una institución en la cual se promueven estilos de vida saludable, encaminadas a favorecer la salud de la primera infancia, mediante el desarrollo de procesos formativos, hábitos alimentarios y autocuidado. Aunque en la institución está establecida la actividad física, como la promoción de estilos de vida saludable, no es llevada a cabo y el aumento del sedentarismo en la población, es una problemática que va en aumento, afectando en gran medida, la salud física y mental.

El juego es la actividad rectora del proceso pedagógico, sin embargo, las actividades en las aulas son de menos movimiento, limitando a los niños al saltar, correr, trepar entre otras, debido a las condiciones físicas de la institución y al material de trabajo disponible. Es importante resaltar que la motricidad fina se desarrolla a mayor escala que la motricidad gruesa.

Por lo anterior, los niños muestran un alto grado de agresividad e irritabilidad al permanecer durante un largo horario en actividades pasivas, considerando notablemente un aumento en los índices de sobrepeso y obesidad en la comunidad infantil, lo anterior evidenciado en la valoración nutricional de la institución. Es de gran interés recuperar la

actividad física, que conlleve a mejorar la calidad de vida de los niños y niñas de la institución, y por ende, el mejoramiento de la prestación del servicio.

1.2 Caracterización

1.2.1 Introducción.

En la presente descripción se podrá evidenciar la ubicación del Hogar Infantil caracolito, su origen e historia hasta la actualidad. Además, nombraremos los sitios más relevantes del sector y su desarrollo social, económico político y cultural. La descripción de la comunidad educativa y su entorno socio cultural.

1.2.2 Antecedentes.

El hogar infantil Caracolito hace parte del programa de atención integral al preescolar del ICBF, creado mediante la ley 27 de 1979, con el fin de suplir y complementar transitoriamente la protección familiar de los niños y niñas cuyos padres son trabajadores, o de los menores que se encuentran en alguna situación de riesgo.

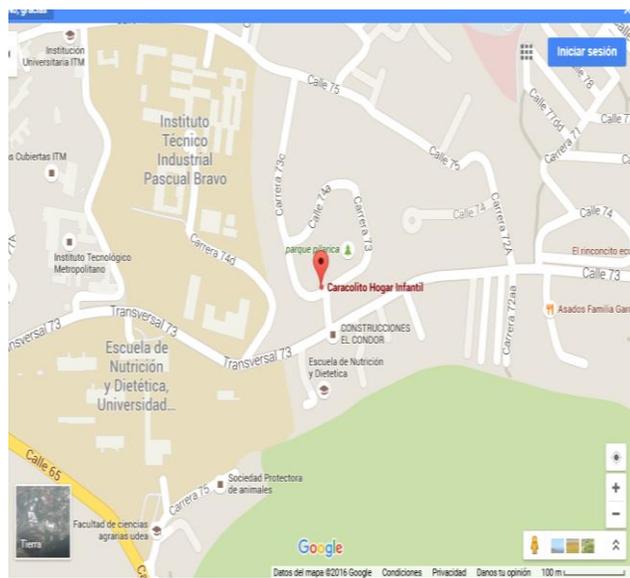
El hogar infantil se fundó en 1983 con una cobertura de 50 niños y administrado por la fundación Santa María de la Congregación Mariana. En el año de 1988 asumió la administración el Club Rotario y a partir de 1990 hasta hoy es administrado por la Asociación de Padres de Familia.

Desde su fundación hasta ahora, el hogar infantil ha estado ubicado en casas alquiladas en barrios Córdoba, el Progreso, el Volador y actualmente en el barrio Robledo Pilarica; con una cobertura de 91 niños de 2 a 5 años. En los niveles de Pre jardín 1 y 2. Jardín A-B.

1.2.3 Ubicación en el territorio y características físicas actuales.

El Hogar infantil Caracolito está ubicado en la calle 74 #73-84, en la comuna 7 de la ciudad de Medellín, en el Barrio Robledo Pilarica. (zona noroccidental), (cerca al cerro el volador, entre carrera 73c y carrera 73, Transversal 74 #73, Medellín, Antioquia).

Mapa 1. Ubicación del Hogar Infantil Caracolito



Arahuacos y López de Mesa y de constructores particulares en el caso de La Pilarica. En lo que actualmente se llama San Germán se asentó en el siglo XVII un núcleo de población al mando de Jerónimo Luis Téjelo en el denominado Tambo de Ana; este poblado fue arrasado en 1880 por una avalancha de la quebrada La Iguaná.

Hasta 1938 Robledo fue corregimiento de Medellín. En la década de los 50 con el proceso de expansión de la ciudad se inició el proceso de urbanización de los terrenos que hoy conforman esta comuna. Los primeros asentamientos se dieron en el actual barrio El Diamante, loteado por la firma Cock Arango Ltda. En los años 70 el poblamiento se dio a través de urbanizaciones piratas; posteriormente el proceso se realiza de manera formal por medio de desarrollos de vivienda del Instituto de Crédito Territorial que construyó las urbanizaciones Altamira.

La última década se caracteriza por los procesos espontáneos de poblamiento a través de invasiones y por la construcción de urbanizaciones populares con normas mínimas en el extremo occidental de la comuna. Tomado de <https://carenzapata.jimdo.com/historia-barrio-el-diamante/>

1.2.4 Características socioculturales del entorno.

La comuna Robledo es principalmente un sector residencial, por lo cual carece de estructura económica plenamente desarrollada, solo se presenta comercio básico y servicios complementarios a la vivienda, especialmente por los principales corredores viales y centros de barrio.

Robledo tiene una buena infraestructura en materia de servicios hospitalarios y universitarios, en su perímetro se encuentran la Clínica Santa María, el Hospital Pablo Tobón Uribe, la Universidad Santo Tomás, la Universidad Nacional de Colombia con sus dos campus, la Ciudadela Robledo de la Universidad de Antioquia, el Colegio Mayor de Antioquia, la Institución Universitaria ESUMER, el Instituto Tecnológico Metropolitano, la Escuela de Ingenieros y la Facultad de Medicina de la UPB, entre otros.

La comuna cuenta con tres bibliotecas públicas (una de ellas es el Parque Biblioteca La Quintana, aunque cada institución educativa cuenta con su propia biblioteca) y un centro cultural: Guillermo Taborda ubicado entre los barrios El Diamante, Aures 1 y Aures 2. Dentro de la distribución de equipamientos deportivos se tiene que en cada barrio y muchos de los sectores que los componen, cuentan con 30 placas polideportivas (no hay dotación en Altamira, Nueva Villa de la Iguaná, La Pilarica, Cerro Volador, Facultad de Minas, Pajarito), 23 parques infantiles, 10 canchas de fútbol, entre otros equipamientos públicos, aunque su número no alcanza para satisfacer las necesidades de toda la comuna y sus características físicas no permiten el desarrollo integral de los diferentes deportes, pues siguen siendo espacios reducidos para la práctica deportiva (máxime se recrea en fútbol y/o básquetbol).

Entre las instituciones relacionadas con estos aspectos, la Casa de Justicia es la más importante, pues en este lugar se aglutina una serie de entidades (CAI, Hogar de paso) cuyo objetivo primordial es dar atención integral a los ciudadanos que habitan en la comuna y sus alrededores frente a asesoría legales, jurídicas, apoyo psicológico, entre otras (Wikipedia, 2017).

1.2.5 Características socioeconómicas y culturales de estudiantes y familias.

El Hogar Infantil Caracolito cuenta con una cobertura de 91 niños de 2 a 5 años que se encuentran en los niveles de Pre jardín 1 y 2. Jardín A-B del hogar infantil caracolito, que son niños entre los 2 y 1/2 y 5 años de edad los cuales pertenecen a estratos socioeconómicos altos 3, 4, 5 y 6; y sus familias donde predomina el modelo de Familia Nuclear (“formada por la madre, el padre y los hijos, es la típica familia clásica”). Aunque también hay Familias Extendidas (“formadas por parientes cuyas relaciones no son únicamente entre padres e hijos. Una familia extendida puede incluir abuelos, tíos, primos y otros consanguíneos o afines”). Y Familias Monoparentales (“formadas por uno solo de los padres (la mayoría de las veces la madre) y sus hijos. Puede tener diversos orígenes: padres separados o divorciados donde los hijos quedan viviendo con uno de los padres, por un embarazo precoz donde se constituye la familia de madre soltera y por último el fallecimiento de uno de los cónyuges”). (hipertextual.com/2015/12/tipos-de-familia).

Aunque estos menores viven la mayoría con sus padres cuando salen del hogar se quedan a cargo de otros parientes o de niñeras, debido a que sus padres se encuentran trabajando.

En las familias del hogar infantil el 60% de ellos viven en apartamentos y el 35 % pagan arriendo, el 25% el apartamento es propio, el 45 % son familias nucleares y el 15% son familias monoparentales; el 30% de las familias viven en casas el 18% de ellas pagan arriendo y el 12% de estas viven en casa propia son familias nucleares el 15% y mono parentales el 15% y el 10% de las familias viven en casas familiares y estas son familias extensas.

1.2.6 Características del talento humano que presta el servicio educativo.

El Hogar Infantil Caracolito cuenta con una planta de personal, así:

Director: Antonio Tabares. Licenciado en artes plásticas. Experiencia laboral: 25 años

Asistente: Jorge Iván Soto Técnico en administración financiera. Experiencia Laboral: 20 años

Nutricionista: Mary Luz Sánchez. Experiencia laboral: 10 años

Psicólogo: Jhon E. García Experiencia: 10 años

Docentes: Diana Patricia Henao. Bachiller Normalista. Experiencia Laboral: 19 años

Luz Marina Hernández. Técnica en primera infancia: Experiencia Laboral: 22 años

Mary Luz Hernández. Técnica en primera infancia. Experiencia Laboral: 7 años

M^a Eugenia Paniagua. Técnica en primera infancia: Experiencia Laboral 25 años

Auxiliar Docente: Juliana Andrea Salazar Tabares: Técnica en primera Infancia. Experiencia: 12 años

Servicios Generales:

Gloria E Cardona. Bachiller Académico. Experiencia 15 años

Gloria P Soto. Bachiller Académico: Experiencia laboral 10 años

Jaqueline Taborda. Bachiller Académico. Experiencia Laboral 10 años

1.3 Formulación del problema

El Hogar Infantil Caracolito, está situado en el barrio Robledo Pilarica, sector residencial de estrato 5 y 6. La mayoría de las personas de la comunidad son padres y madres trabajadoras, y la mayor parte del tiempo permanecen fuera de sus lugares de residencia.

Los niños son cuidados por familiares y/o personas del servicio doméstico, después de salir del Hogar Infantil, en el cual permanecen de 7am a 5pm. Al llegar a sus casas

realizan actividades pasivas y más aun de entretenimiento con los medios de comunicación y aparatos electrónicos. Los fines de semana los comparten en familia predominando actividades en centros comerciales o visitas a sus familiares.

La institución carece de espacios y recursos apropiados para prácticas deportivas, pero cuenta con una cancha cercana, la cual no se encuentra en óptimas condiciones, por el mal manejo que se le da a este espacio público de personas que son ajenas al sector; utilizándola para el consumo de sustancias psicoactivas y frecuentemente se encuentra en malas condiciones por el manejo inadecuado de los residuos sólidos.

La alimentación suministrada en el Hogar infantil, cumple con los requerimientos del ICBF, aportes nutricionales según las edades de la población atendida, y que se encuentra estipulado en los lineamientos Técnicos para la atención en la primera infancia, y debe ser basada en una Minuta Patrón. “Esta herramienta permite planear en forma racional la alimentación de una población y se considera como el punto de partida para la programación de los ciclos de menús. Para cumplir con el aporte de energía y nutrientes definido y organizar la ración que se suministra en cada programa o servicio, el ICBF ha planificado la alimentación mediante el establecimiento de una Minuta Patrón acorde a los tiempos de comida a suministrar, los grupos de población beneficiaria y el tipo de ración a entregar” (ICBF, 2016).

En el Hogar Infantil CARACOLITO, se han considerado prácticas saludables mediante el ejercicio físico; para tal fin existían convenios con clubes privados, donde los niños asistían y se daban orientaciones e intervenciones grupales que reducían en gran medida los riesgos de salud, pero infortunadamente, el proyecto no se vio favorecido por la falta de recursos financieros para subsidiar dicho proyecto.

Debido a lo anterior se han tratado de buscar alternativas mediante convenios con entidades del estado sin encontrar resultados favorables. En un principio se creyó encontrar una solución mediante el uso de las ludotecas “la Administración Municipal hace garante el derecho que tiene cada ciudadano a la participación y acceso a la educación, la salud, la protección, el deporte y la recreación”, pero desafortunadamente estos proyectos no incluyen la actividad física como tal, sino que involucra los juegos

lúdicos pasivos (Material de construcción, encaje, rompecabezas, juegos de roles entre otros). Por lo tanto, no cumple las expectativas frente a las necesidades y problemática de la institución.

El sedentarismo los niños y familias de la institución, es una problemática que va en crecimiento; los estilos de vida, son uno de los factores claves que hacen que la actividad física y los estilos de vida saludable pierdan el valor que merece. Es muy importante señalar que la práctica de una actividad física es tan necesaria como la alimentación y el descanso, para un buen desarrollo físico y mental; si la alimentación es adecuada, la actividad física debe cubrir la exigencia que ésta demanda, si esto no se hace se pueden despertar enfermedades que a largo plazo traerán consecuencias.

¿Cuáles son las variables que intervienen en el sobrepeso y la obesidad de la población del Hogar Infantil Caracolito de la ciudad de Medellín?

2 Justificación de la investigación

Con miras a ampliar las experiencias, la forma de socializar e implementar estilos de vida saludable de los niños del Hogar Infantil Caracolito, nace nuestra propuesta de fomentar la actividad física como eje fundamental en la salud física y mental de nuestra institución. En consecuencia, la escasa actividad física en esta etapa no solo es peligrosa para la salud, sino que conlleva a una baja forma física, menor autoestima y una pobre imagen corporal (MEC, 1999).

En el Hogar Infantil Caracolito, el sedentarismo se incrementa en gran medida por los reducidos espacios locativos, la carencia de material deportivo y en última instancia la falta de recursividad de las docentes. Además vale la pena anexar que el tipo de población atendida en su mayoría pertenecen a estratos altos (4 y 5), lo cual dificulta aún más el aprovechamiento de espacios deportivos, por su estilo de vida; pues las familias han manifestado estar muy pendientes del manejo de las TICs, en el tiempo libre, sin dejar de desconocer que la mayor parte de su tiempo lo comparten con sus pares y docentes en la institución.

Esta problemática es relevante en la comunidad infantil, ya que en los últimos controles de peso y talla, se reporta un alto índice de sobrepeso y obesidad. (Domínguez, 2016) Especialista, Director de Programas de Calidad de Vida, realiza un aporte donde menciona “el sedentarismo es un problema que aqueja cada vez más nuestra sociedad, asociándolo con el sobrepeso y por ende manifiesta que una de las causas es la falta de actividad física; afirma que es más el tiempo que los niños le dedican a la televisión y los videojuegos, que el que comparten con sus padres, más bien están la mayor parte del tiempo al cuidado de otros. Lo cual determina algunas condiciones de salud en los niños de la institución, teniendo inasistencias constantes en las actividades diarias.

Es importante resaltar el incremento de conductas agresivas e impulsivas en los niños, observadas en las actividades cotidianas. La falta de tolerancia y el detrimento de la salud mental de la población. Por lo anterior, es necesario centrar la atención en esta problemática para garantizar a los niños una atención y formación integral.

De aquí la importancia de crear estrategias que permitan desarrollar actividades, donde la actividad física predomine y por medio de las cuales no solo se beneficiará la salud física y mental si no también se podrán afianzar los lazos familiares por medio de prácticas saludables. “Muchos de los hábitos que se aprenden en la infancia, tienden a consolidarse en la adolescencia y pueden llegar a convertirse en rutinas en la edad adulta” (MEC, 1999).

3. Objetivos de la investigación

3.1 Objetivo General

- Analizar las variables que intervienen en el sobrepeso de la población estudiantil del Hogar Infantil Caracolito de la ciudad de Medellín.

3.2 Objetivo Especifico

- Determinar la cantidad de niños con sobrepeso en el hogar infantil caracolito.
- Identificar las variables que intervienen en el sobre peso y la obesidad en la población del Hogar Infantil Caracolito.
- Describir los hábitos alimentarios de la población infantil, como consecuencia a la obesidad y el sobrepeso.

4. Marco teórico de la investigación

4.1 Antecedentes

Se reconoce la educación física, recreación y deportes como una práctica social del cultivo de la persona como totalidad en todas sus dimensiones (cognitiva, comunicativa, ética, estética, corporal, lúdica), y no sólo en una de ellas. Según los lineamientos curriculares aportan elementos conceptuales para constituir el núcleo común del currículo de todas las instituciones educativas, fundamentar los desarrollos educativos hacia los cuales pueden avanzar y generar cambios culturales y sociales. (Resolución 2343 de 1996). Así pues, la escuela está llamada a participar y promover el ejercicio físico, como parte fundamental de un desarrollo integral. Por lo anterior se han realizado adaptaciones curriculares que se plantean y de acuerdo con la Ley 115 de 1994, el área de educación física, recreación y deportes origina uno de los fines de la educación colombiana, una de las áreas fundamentales del currículo (artículo 23) y además constituye un proyecto pedagógico transversal (artículo 14).

Colombia durante 1985 a 1995, ocupó el primer lugar de muerte, por causa de enfermedades crónicas producidas por la falta de actividad física. Al respecto, Oja y Telama (1991) recogieron las conclusiones de los trabajos presentados en el Congreso Mundial de Deporte Para Todos, celebrado en Finlandia en 1990, e hicieron especial hincapié en “la importancia del deporte en la formación integral de la persona, es decir, para todas sus áreas de desarrollo: física, mental y social”. Sera un reto para los agentes educativos generar espacios donde predomine la actividad física, creando una conciencia en niños, niñas familia, comunidad y todas las diferentes personas que intervienen en el proceso para marcar la diferencia y generar cambio.

La OMS señala que “la inactividad física es un problema de salud mundial, y que hasta el 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud, con los riesgos que ello conlleva. Adoptada por la Asamblea Mundial de la Salud en 2004, la Estrategia mundial de la OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud expone las medidas necesarias para apoyar una alimentación saludable y una actividad física periódica. La Estrategia exhorta a todas las partes interesadas a adoptar medidas en

los planos mundial, regional y local para mejorar los regímenes de alimentación y actividad física entre la población”.

Esa Declaración manifiesta el compromiso de promover la aplicación de la Estrategia Mundial OMS sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud, incluida, según proceda, la introducción de políticas y medidas orientadas a promover dietas sanas e incrementar la actividad física en toda la población.

Dicho Plan de acción trata de partir de la labor del Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco y de la Estrategia Mundial OMS sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. El Plan de acción contribuirá a avanzar en las 9 metas mundiales relacionadas con las enfermedades no transmisibles que deben haberse cumplido en 2025, entre las que cabe mencionar una reducción relativa de un 25% en la mortalidad prematura debida a enfermedades no transmisibles y la contención de los índices mundiales de obesidad en los correspondientes a 2010.

Para informar mejor y preparar una respuesta integral a la obesidad en la niñez en particular, la Directora General de la OMS estableció una comisión de alto nivel para acabar con la obesidad infantil, integrada por 15 eminentes personalidades de diversas procedencias profesionales y geográficas. La Comisión examinará los mandatos y estrategias existentes y los ampliará para corregir sus deficiencias, fomentará la sensibilidad sobre la obesidad infantil y generará una dinámica favorable para la acción.

Por su parte la Asociación Española de Pediatría ha puesto de relieve la alta incidencia de sobrepeso y de otros factores de riesgo para la salud que podrían contribuir a la disminución de la expectativa y de la calidad de vida en el adulto. Como consecuencia, ha elaborado un documento con consejos sobre actividad física para niños y adolescentes, señalando que la práctica de ejercicio físico debe ser incorporada a la vida cotidiana como un estilo de vida saludable que es recomendable adquirir desde la infancia, al igual que la higiene, la seguridad o el estudio.

Por lo anterior, se incluyen propuestas educativas que implican a profesionales de la salud: los graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte coordinados con otros profesionales de la salud, todo con el fin de prevenir una parte muy importante de los

perjuicios del sedentarismo. (AEP, 2015) “Todo niño escolar y adolescente debe participar regularmente en alguna actividad física adecuada que a largo plazo forme parte de su estilo de vida. El tipo y cantidad de ejercicio no están determinados, aunque se estima que en preescolares puede ser suficiente la actividad innata espontánea cuando se le permite el juego libre y se recomienda estar físicamente activos al menos 3 horas al día. En escolares y adolescentes se recomiendan al menos 30-60 minutos diarios de ejercicio físico de moderado a intenso. Los padres deben de participar en los programas de actividad física y asesorar a la familia y la escuela. Los deportes organizados son preferibles a partir de los seis años, por deseo del niño y con el objetivo de disfrutar”.

En el Hogar Infantil CARACOLITO, se han considerado prácticas saludables mediante el ejercicio físico; para tal fin existían convenios con clubes privados, donde los niños asistían y se daban orientaciones e intervenciones grupales que reducían en gran medida los riesgos de salud, pero desafortunadamente, el proyecto no se vió favorecido por la falta de recursos físicos para subsidiar dicho proyecto.

Debido a lo anterior se han tratado de buscar alternativas mediante convenios con entidades del estado sin encontrar resultados favorables. En un principio se creyó encontrar una solución mediante el uso de las ludotecas “la Administración Municipal hace garante el derecho que tiene cada ciudadano a la participación y acceso a la educación, la salud, la protección, el deporte y la recreación”, pero desafortunadamente estos proyectos no incluyen la actividad física como tal, sino que involucra los juegos lúdicos pasivos (Material de construcción, encaje, rompecabezas, juegos de roles entre otros). Por lo tanto no cumple las expectativas frente a las necesidades y problemática de la institución.

Entre algunas estrategias y proyectos mencionamos los siguientes:

- OMS: Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Señala la “promoción de las dietas saludables y la actividad física en la escuela es fundamental en la lucha contra la epidemia de obesidad infantil. Como los niños y los adolescentes pasan una parte importante de su vida en la escuela, el entorno escolar es ideal para obtener conocimientos sobre opciones dietéticas saludables y la actividad física” (OMS, 2017).

- “La Actividad Física Como Juego en la Educación Inicial de los Niños Preescolares”. Objetivo: Describir como los programas de educación inicial incluyen el juego como actividad física en los niños en edad preescolar de Iberoamérica durante 1997 – 2007 (Roncancio y Giomar, 2009).
- “Sobrepeso y obesidad, hábitos alimenticios, actividad física y actividades de ocio en escolares de una localidad de la ciudad Cartagena”. Investigador Principal: Giomar Hernández Álvarez. 2014. Universidad de Cartagena.
Objetivo. Determinar el sobrepeso y obesidad, hábitos alimenticios, actividad física y actividades de ocio en niños escolares de la localidad Industrial y de la Bahía de la ciudad de Cartagena.

4.2 Marco legal

El marco legal de la actividad física, si bien es cierto que está estipulado en la constitución colombiana, es importante resaltar el hecho de instaurar o resaltar leyes que han surgido tras las necesidades poblacionales y el aumento considerable de enfermedades no sólo físicas sino mentales de la población.

“Desde el punto de vista normativo, el Plan Colombiano de Educación Física, se apoya en un amplio cuerpo de referencias contenidas en la constitución política y la legislación colombiana que proporcionan las bases de concertación, diseño, elaboración, aplicación y evaluación de programas específicos, de su implementación y de la atención a las necesidades de la comunidad” (INDEPORTES, 2011).

- Sistema Nacional del deporte (La ley del deporte N° 19.712), establece la política general del deporte y norma las directrices para seguir en su promoción, y desarrollo de la actividad física en el país. En efecto por primera vez y a partir de la promulgación de dicha ley, la actividad física es claramente concebida como una preocupación social del estado, que debe ser objeto de una política pública, tal como sucede con la salud, la educación, la vivienda entre otras (CORDEP, 2011).
- Artículo 44. “Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la

educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión.” “Los derechos de los niños prevalecen sobre los derechos de los demás.”

- Artículo 52. “El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano.”
- Artículo 64. “Es deber del Estado promover el acceso progresivo a la propiedad de la tierra de los trabajadores agrarios, en forma individual o asociativa, y a los servicios de educación, salud, vivienda, seguridad social, recreación, crédito, comunicaciones.”
- Artículo 67. “La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura. La educación formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia; y en la práctica del trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y para la protección del ambiente. Corresponde al Estado regular y ejercer la suprema inspección y vigilancia de la educación con el fin de velar por su calidad, por el cumplimiento de sus fines y por la mejor formación moral, intelectual y física de los educandos”.
- La Ley 115 General de Educación de 1994, reconoce la educación física como uno de los fines de la educación colombiana (Art. 5), de la Educación Preescolar. Según los lineamientos del MEN, el desarrollo motor, el ejercicio de de la educación de los movimientos dimensionales, estarían basados en el juego con un objeto y un fin didáctico. El desarrollo de la dimensión corporal le permite al niño adaptarse con los elementos de su entorno y crear un equilibrio entre su coordinación y control corporal, desarrollando sus habilidades motrices
- UNESCO: “Desarrollo del niño y su desarrollo motor”. Multidimensional, político y cultural en las dimensiones física y motora. Según los estatutos y resoluciones. Parámetros relacionados desde 2004 para la enseñanza-aprendizaje de los educadores físicos y la forma de relacionarse.
- Dentro de los lineamientos del ICBF, es necesario destacar: “Fomentar estilos de vida saludable que favorezcan la salud desde la primera infancia y en las siguientes

etapas del ciclo vital, mediante el desarrollo de procesos formativos y la práctica de actividad física, hábitos alimentarios y del autocuidado” (ICBF, 2006)

4.3 Marco referencial

4.3.1 El sobrepeso.

En las últimas tres décadas el sobrepeso se ha convertido en uno de los problemas más graves de salud pública mundial, llegando incluso a incrementar los costos en los sistemas de salud, debido al aumento de las enfermedades crónicas, los gastos y los costos indirectos como consecuencia de las patologías asociadas a la obesidad (Mercado y Vilchis, 2013; Liria, 2012; Lizardo y Díaz, 2011). Actualmente, el sobrepeso es conocido a nivel global como la gran epidemia del siglo XXI, afectando indistintamente a mujeres, hombres, adultos y niños. Sin embargo, hasta hace muy poco tiempo se pensaba que el sobrepeso en los niños era algo completamente normal, ya que se consideraba que un niño obeso era sinónimo de salubridad (Mercado y Vilchis, 2013; Liria, 2012).

Diversos autores (Mercado y Vilchis, 2013; Liria, 2012; Mispireta, 2012) han realizado estudios de caso para analizar las causas, complicaciones y posibles soluciones a este problema, y de igual modo, algunos académicos han tratado de definir el concepto. Lizardo y Díaz (2011), definen el sobrepeso como una condición con potenciales efectos adversos sobre la salud, en la que se observa un depósito excesivo de energía en forma de grasa, en relación con valores estándar que se esperan según el sexo, la talla o la edad de los niños. Según Pallaruelo (2012), el sobrepeso se define como la condición de poseer más grasa corporal de la que se considera saludable en relación con la estatura. Esta puede llegar a ser una enfermedad crónica de diversos orígenes, que ocurre cuando la reserva natural de energía de los humanos se incrementa hasta el punto de causar numerosas complicaciones, enfermedades y hasta la muerte. La mayoría de estos autores, coincide en señalar que la obesidad infantil es aquella condición en la que un niño supera el 20% de su peso ideal.

4.3.2 Índice de Masa Corporal.

A nivel internacional, el Índice de Masa Corporal (IMC) ha sido definido como la medida internacional para evaluar niveles de acumulación de energía en forma de grasa. Tal como

señala Flórez (2011), el IMC, también llamado índice de Quetelete, es el indicador recomendado por la Organización Mundial (OMS) de la Salud para evaluar desde el punto de vista antropométrico el estado nutricional de una persona o población. Este índice es mayormente utilizado debido a su bajo costo, su simplicidad y su eficacia para evaluar la correlación con la grasa corporal total. En Colombia, hacia el año 2010, se aprobó la resolución 2121, la cual adoptó la clasificación nutricional a partir de 13 estándares de crecimiento y desarrollo de la OMS.

Este cálculo se realiza dividiendo el peso en kilogramos sobre el cuadrado de la estatura en metros. Aunque este cálculo es utilizado de manera generalizada, es importante resaltar que en la población infantil su medición es más compleja debido a su variabilidad sobre todo en poblaciones étnicas, lo que hace que la universalización de las medidas sea limitada (Ireba, 2014; Lizardo y Días, 2011). Como se muestra en el siguiente cuadro, de acuerdo con los resultados de este índice es posible diagnosticar casos de sobrepeso:

Cuadro 1. Índice de Masa Corporal

Percentil	Definición
< percentil 5	Bajo peso
5-85 percentil	Peso adecuado
85-95 percentil	Sobrepeso
95-99 percentil	Obesidad
> percentil 99	Obesidad Mórbida

Fuente: Lizardo y Días (2011)

4.3.3 Causas de la Obesidad.

Con respecto a las causas de la obesidad, se puede afirmar que existen muchos factores implicados en esta condición, que van desde los genéticos y metabólicos, hasta los socioculturales y ambientales. Algunos cambios culturales de las actuales sociedades han tenido una importante influencia en la profundización de este problema. Por ejemplo, el cambio substancial en los hábitos de consumo de alimentos, que ahora tienen grandes cantidades de calorías a muy bajo costo (comidas rápidas). De igual modo, la urbanización de las sociedades contemporáneas y un estilo de vida cada vez más dependiente de

computadores y televisores han hecho disminuir drásticamente la actividad física. Sin embargo, cada vez tienen mayor importancia los factores genéticos y de desarrollo intrauterino como causantes de esta condición (Lizardo y Díaz, 2011).

Ireba (2014), afirma que en la actualidad el sobrepeso a nivel mundial es producto de un aumento acelerado de la ingesta de alimentos hipercalóricos, ricos en grasa, sal y azúcares pero que al mismo tiempo son pobres en vitaminas y minerales. Según la autora, esta tendencia es acompañada por un descenso alarmante de la actividad física, que es producto de las formas sedentarias de trabajo de las sociedades contemporáneas y los nuevos modos de desplazamiento.

Para Mispireta (2012), en el análisis de los factores que intervienen en la obesidad infantil, es mucho más importante la falta de actividad física que el volumen de la ingesta de alimentos. Al tiempo, la autora argumenta que es un problema que se presenta mayoritariamente en zonas urbanas, mientras que, para Mercado y Vilchis (2013), esta condición se presenta con una frecuencia mayoritaria en las mujeres y se incrementa a medida que pasan los años, ya que en las primeras etapas de vida, las niñas tienden a ser más sedentarias que los niños. Siguiendo a Liria (2012), otro de los factores del sobrepeso infantil es la introducción a la dieta de alimentos diferentes a la leche materna antes de los cuatro meses de edad.

Al mismo tiempo, hay múltiples complicaciones secundarias a la obesidad que comienzan en la niñez y repercuten en la vida adulta, entre las que se tienen la diabetes, ovarios poliquísticos, enfermedades cardiovasculares, metabólicas, y hasta problemas psicológicos (Mercado y Vilchis, 2013; Lizardo y Díaz, 2011), que llegan a ser en diversas ocasiones trastornos depresivos, ansiedad, insatisfacción de la propia imagen corporal y baja autoestima de los niños obesos (Mercado y Vilchis, 2013). Al mismo tiempo, Liria (2012) ha descrito que otras consecuencias observadas en casos de obesidad son la hipertensión, el hígado graso y trastornos alimenticios como la bulimia. Pallaruelo (2012), argumenta que otras complicaciones son las de tipo obstétrico, que ocasionan sufrimiento y muerte fetal, las dermatológicas que ocasionan estrías, celulitis, linfedemas. Y las esqueléticas, asociadas a la pérdida de la movilidad, osteoartritis, dolor de espalda, así como las respiratorias, donde se observan disneas, apneas de sueño o asma.

4.3.4 Recomendaciones para prevenir la obesidad infantil.

Respecto a las posibles soluciones a este padecimiento, diversos autores coinciden en la necesidad de utilizar enfoques integrales que ataquen el problema teniendo en cuenta diferentes variables. Según Lizardo y Díaz (2011), es necesario intervenir desde una visión multidisciplinaria en los estilos de vida y en el comportamiento familiar y escolar, para obtener resultados óptimos en la solución de este tipo de problemas. Es necesario promocionar la lactancia materna, la revisión y discusión de la alimentación de los niños con las familias poniendo especial énfasis en la limitación de bebidas azucaradas y carbohidratos procesados. Es necesario estimular el consumo de vegetales y frutas frescas. Pero al mismo tiempo, es necesario incorporar rutinas de actividad física de por lo menos 60 minutos diarios en los niños, con el fin de aumentar el gasto energético. De igual modo, es necesario que las instituciones encargadas de los sistemas de salud, propicien las infraestructuras adecuadas como piscinas, canchas, parques, zonas peatonales, ciclo-vías, que son necesarias para el desarrollo de la actividad física.

Así mismo lo argumenta Mispireta (2014: 361), para quien es necesario “implementar medidas culturalmente apropiadas para combatir la obesidad como parte de las políticas nutricionales actuales, y así prevenir que el problema continúe incrementándose y que la sostenibilidad del sistema de salud no se vea afectada”. El enfoque multidisciplinario del que hablan Lizardo y Díaz, es también mencionado por Mispireta, ya que según la autora, las percepciones y decisiones nutricionales y de la actividad física en los niños, son influidas por diferentes ambientes, principalmente el hogar, la comunidad y la escuela. Por todo esto, es necesario un enfoque que tenga en cuenta variables para un tratamiento integral en cada uno de esos ambientes.

De manera similar, Ireba (2014) considera necesario que los padres se conviertan en modelos de conducta para sus niños, ante lo cual es necesario establecer algunas pautas de conducta al interior de la familia. Por ejemplo, se hace necesario reducir el tiempo que los niños pasan frente a la pantalla del televisor o el computador a menos de dos horas diarias, acostumbrarlos a comer sólo cuando tengan hambre, y evitar utilización de la comida como recompensa o castigo. En lo que se refiere a las labores del Hogar Infantil educativo, es preciso fomentar la actividad física de manera sistemática y programada, acorde a las

necesidades de los niños, con el fin de prevenir las enfermedades asociadas al sedentarismo y la obesidad.

4.3.5 La primera infancia y los hogares infantiles.

La infancia es la etapa evolutiva más importante de los seres humanos. Según Marchesi (2009), en los primeros años de vida se establecen las bases madurativas y neurológicas del desarrollo de las personas. Esta etapa resulta ser fundamental para el aprendizaje y el desarrollo social, por lo que no es extraño que muchos economistas y científicos sociales aseguren que los programas para fortalecer el desarrollo de la primera infancia son la mejor inversión en términos de crecimiento económico y de formación de capital humano. En Iberoamérica, la desnutrición afecta al 7,2 % de los niños menores de 5 años, lo que supone una cifra cercana a los 4 millones de niños. La tasa de escolarización de esta población no llega ni siquiera a la mitad en varios de estos países.

Este contexto de pobreza que afecta a la población infantil, ha dado como resultado en la academia una serie de reflexiones sobre los conceptos y prácticas relacionados con este sector. Diversos autores se han centrado en el análisis de la definición misma del concepto. Tal como argumenta Jaramillo (2007), el término de Primera Infancia se refiere a aquel periodo de vida, crecimiento y desarrollo que está comprendido entre el nacimiento y los 7 años aproximadamente. Este periodo se caracteriza por la rapidez de los cambios, y es decisivo para el desarrollo de las dimensiones cognitivas, el lenguaje, la locomoción y la afectiva. De este modo, las experiencias de la edad temprana terminan afectando la conducta posterior de las personas.

Una de las tendencias actuales en la formación integral de la primera infancia es la educación infantil, tal como la plantea la UNESCO desde el año 1996. El mundo moderno comenzó desde esos años a concebir la infancia como una concepción que encierra una multiplicidad de experiencias distintas a las del mundo adulto. Así, en los “derechos del niño” aprobados por la ONU en 1989, se los define como sujetos de derecho, lo cual los ha convertido de inmediato en personas y ciudadanos (Jaramillo, 2007). El derecho a la educación, pasa a ser así una de las dimensiones más importantes del

desarrollo social y económico de muchos países, que comenzaron a incorporar la nueva lógica.

Antes de los años setenta en Colombia no existían las instituciones de atención y educación preescolar. Por aquella época, una misión de la OMS recomendó al Estado la creación de un programa de atención integral de los niños en edad pre-escolar, que permitiera a su vez la estabilidad de la estructura familiar. Este programa incluía la coordinación de servicios como educación, salud, alimentación y protección legal y debía ser dirigido a los sectores más pobres de la población. Desde un principio los Hogares Infantiles fueron entendidos como centros donde era necesario cuidar a los niños menores de 7 años, cuyas madres trabajaran fuera del hogar. Allí se iniciaría un proceso de educación pre-escolar, y sus instalaciones servirían también para emprender proyectos de desarrollo social (Salazar, 2010).

En Colombia se han establecido cerca de 2000 Hogares Infantiles desde el año 1975. La mayor parte de dichas instituciones se encuentra en las zonas urbanas de las capitales departamentales. Aunque el número total de niños atendidos ha crecido exponencialmente, en la actualidad menos del 5% de la población de bajos ingresos tiene cobertura. Tal como argumenta Salazar (2010), los objetivos de los Hogares Infantiles son la atención integral de la niñez, así como el desarrollo y la participación comunitaria. En este sentido, los Hogares deben estar en la capacidad de ayudar en el aumento de los niveles de vida de los niños y su respectiva comunidad.

5. Diseño metodológico de la investigación

5.1 Tipo de estudio

La presente investigación tiene un diseño de corte cualitativo (Hernández Sampieri, 2010), y pone especial énfasis en el método etnográfico con sus diversas técnicas (observación participante, entrevistas semi-estructuradas), además de realizar aportes de base empírica con un análisis de caso (comunidad educativa del Hogar Infantil Caracolito), información que ha sido complementada con la revisión y análisis documental.

5.2 Población

Para el análisis de caso, se seleccionó la población de la comunidad educativa del Hogar Infantil Caracolito 91 niños en edades comprendidas entre 2 y 5 años, ubicado en la calle 74 # 73 - 84, en el Barrio Robledo Pilarica, comuna 7 de la ciudad de Medellín (zona noroccidental), cerca al cerro el volador. Esta comuna es principalmente un sector residencial y carece de una estructura socio- económico plenamente desarrollado, por lo que presenta solamente comercio básico y servicios complementarios a la vivienda, especialmente por los principales corredores viales y centros de barrio. En contraste, Robledo presenta una buena infraestructura en materia de servicios hospitalarios y universitarios, con rutas de transporte de fácil acceso.

El Hogar Infantil Caracolito, hace parte del programa de atención integral al preescolar del ICBF, creado mediante la ley 27 de 1979, con el fin de suplir y complementar transitoriamente la protección familiar de los niños y niñas cuyos padres son trabajadores, o de los menores que se encuentran en alguna situación de riesgo. La población del barrio Pilarica no cuenta con espacios deportivos ni programas de fácil acceso a la comunidad. El 90% de los padres de familia son empleados y su jornada laboral no les permite realizar actividades extra con sus hijos (disponibilidad de tiempo).

5.3 La muestra

La muestra seleccionada para la presente investigación, son 31 niños, entre 2 y 5 años de edad, que cumplan los siguientes criterios:

Criterios de Inclusión:

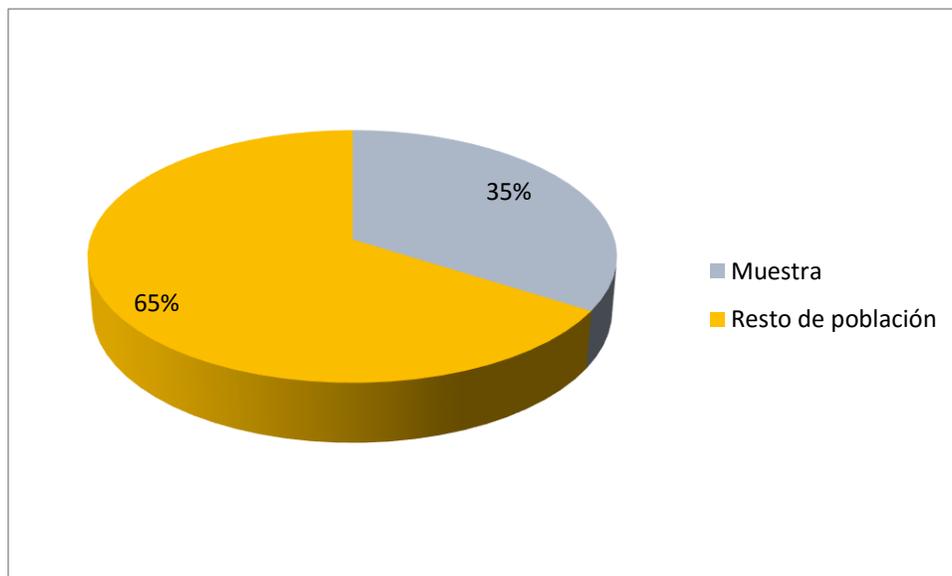
- Niños y niñas del Hogar Infantil entre 2 a 5 años.
- Niños y niñas que presenten sobrepeso y obesidad.

Criterio de exclusión:

- Niños que no formen parte de la comunidad educativa
- Niños cuyas familias se nieguen a contestar las encuestas y demás entrevistas programadas.

Los 31 niños seleccionados finalmente, corresponden al 34% del total de la población tal como se muestra en el siguiente gráfico:

Grafico 1. Muestra del estudio



5.4 Técnicas de recolección de la información

Con el fin de cumplir el objetivo de este trabajo, se implementaron entrevistas semi-estructuradas a algunas personas de la comunidad, en las que quedaron consignados algunos de sus puntos de vista. De igual modo, para conocer algunas ideas puntuales respecto a la problemática que afecta la institución, se envió a los padres de familia algunas entrevistas en los cuadernos de los niños (Ver anexo A).

Además, se implementó la técnica etnográfica de la observación participante (Puntos estratégicos la cancha y el parque). Esto permitió obtener información sobre diversas variables importantes para esta investigación, además del reconocimiento del barrio y del entorno en el cual está ubicado el Hogar Infantil.

De igual manera, se realizó revisión y análisis documental, evaluando principalmente textos de la institución (POAI, Guía técnico-administrativa de Hogares Infantiles, Doc 20 de Educación Inicial, Fichas de caracterización de los niños, Informe Nutricional, Minuta Patrón entre otros).

5.5 Hallazgos

Los diálogos con actores de la comunidad no fueron de gran relevancia para esta investigación, por el desconocimiento a nivel general de la población sobre los antecedentes y conformación del barrio. Los recorridos por el barrio la Pilarica, tampoco tuvieron mayor importancia, ya que la mayoría de los residentes son personas con poca permanencia en el sector y desconocen la historia cultural del mismo.

El barrio tiene demasiados habitantes, pero en la actualidad gran parte está construido con unidades residenciales relativamente nuevas, y las familias en su mayoría no permanecen en sus residencias durante el día.

Algunos de los habitantes manifestaron que el barrio se caracteriza por ser tranquilo, alejado de los ruidos y muy central, ya que cuenta con fácil acceso a rutas de transporte e instituciones educativas y organismos de salud; sin embargo manifestaron preocupación por la inseguridad, presentando altos índices de robo y consumos de sustancias psicoactivas en la cancha del barrio.

Sin embargo las personas que participaron en las entrevistas, (35 habitantes del barrio Pilarica) manifestaron no dar un aprovechamiento a los espacios del sector, además de ser escasa la población que realiza alguna práctica deportiva, con una frecuencia de 1 o 2 veces por semana. Lo anterior lo evidenciamos en las siguientes gráficas:

Grafico 2. Porcentaje de personas que aprovechan el espacio público

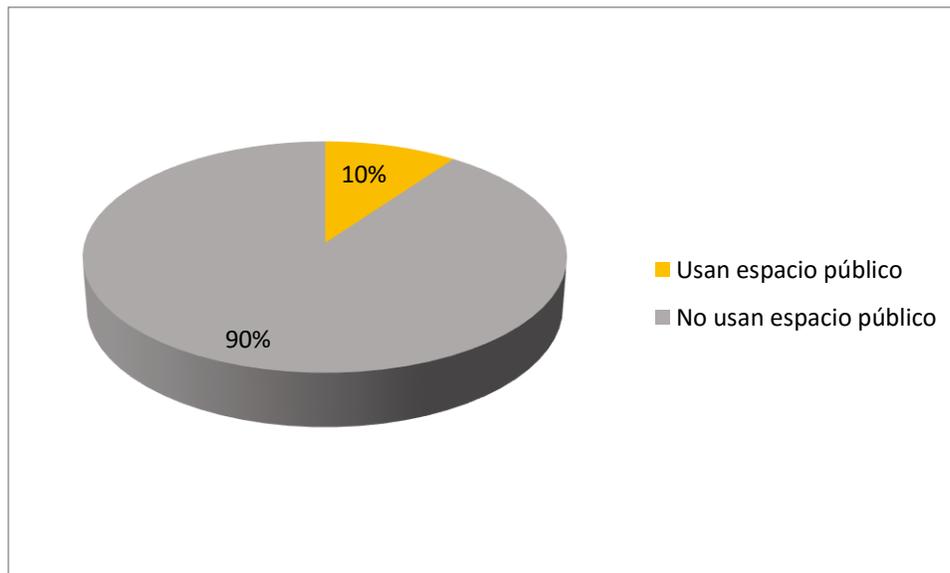


Gráfico 3. Porcentaje de personas que usan la cancha deportiva

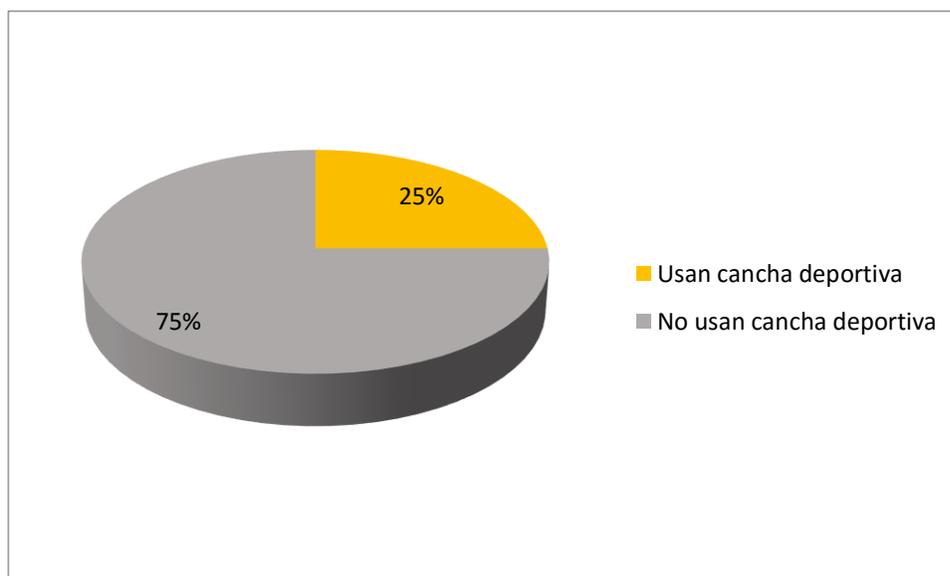
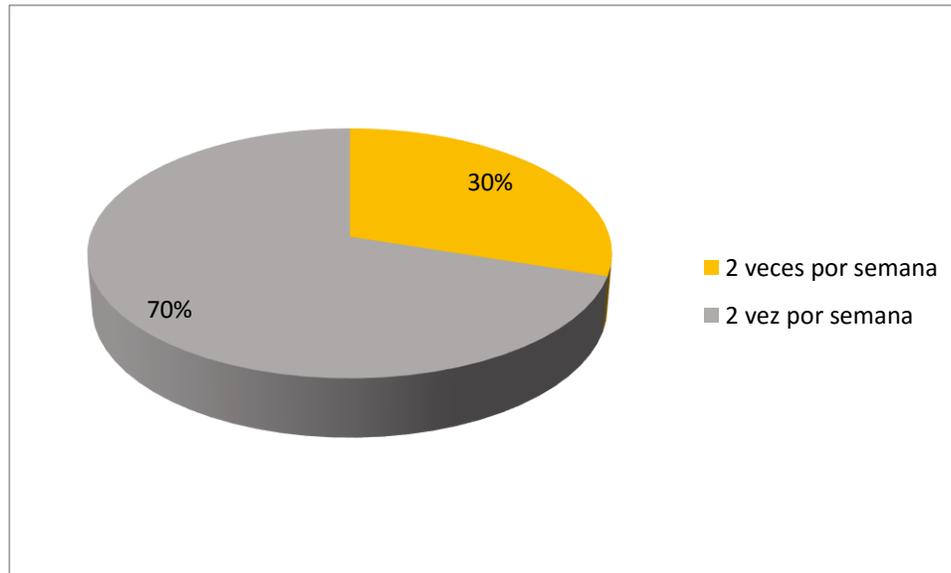


Gráfico 4. Frecuencia de uso de espacios deportivos

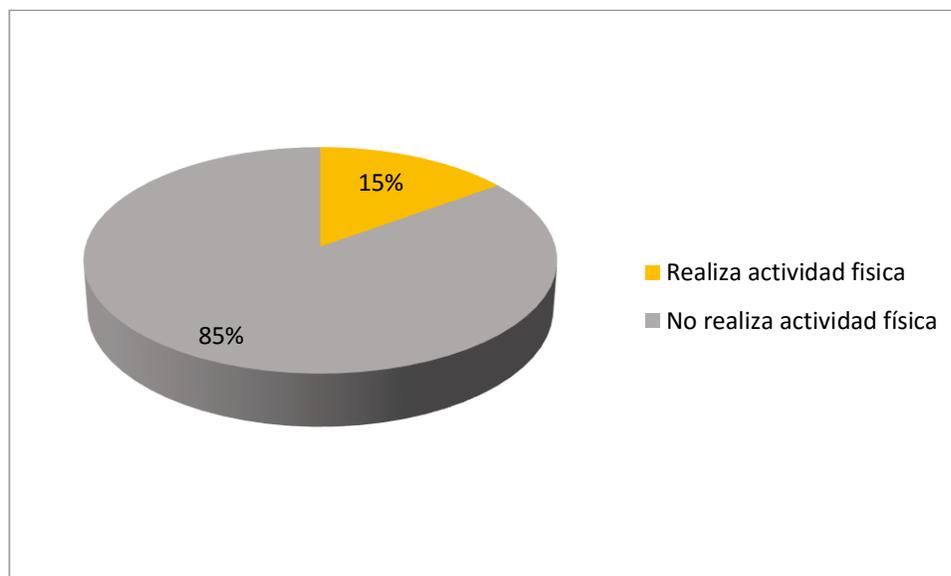
La búsqueda detallada de antecedentes del barrio, tuvo que realizarse a través de internet y algunos documentos encontrados en la institución (Lineamientos de educación infantil, Proyecto pedagógico Educativo Comunitario, Guía técnico Administrativa de Hogares Infantiles entre otros). Mediante páginas web, se pudo obtener un mejor acercamiento a datos exactos del contexto del sector. El PPEC y los demás libros facilitados en el Hogar infantil, fueron de vital importancia, ya que allí se encontraban consignados todos los datos referentes a la institución, su historia y metodologías, los cuales fueron referentes de apoyo para la elaboración del diagnóstico.

Con la información recogida, se pudo encontrar herramientas necesarias para la detección de algunas problemáticas de la institución y se logró focalizar el punto de partida.

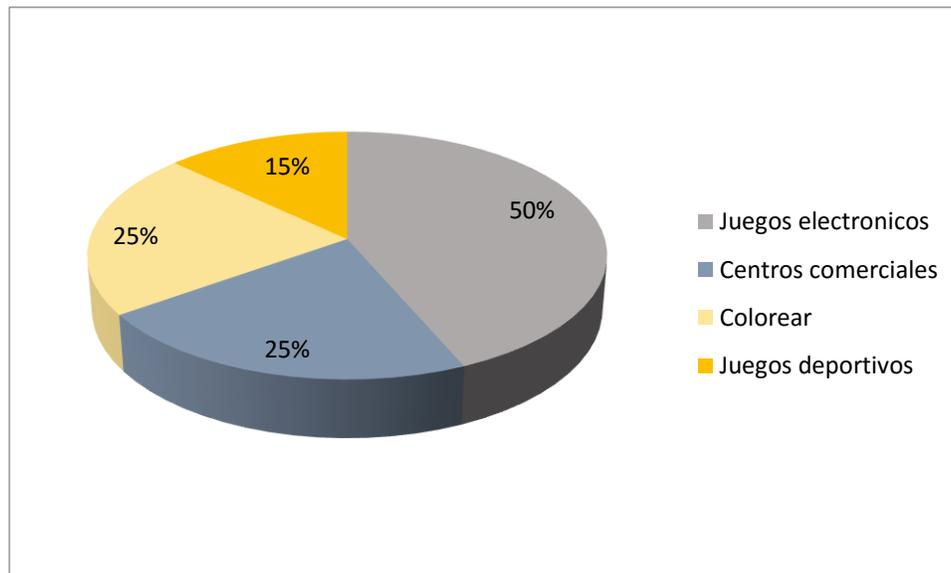
Se puede destacar la importancia que tiene el entorno sobre la formación de hábitos y por consiguiente la influencia en el desarrollo de los niños de la comunidad educativa. La mayoría de las familias del Hogar Infantil son personas que no disponen de tiempo para realizar actividades con los niños durante la semana y por el contrario ellos permanecen la mayor parte del tiempo en el Hogar infantil, con el antecedente de que no aprovechan el poco espacio de las zonas comunes con los niños.

Fue realmente satisfactorio el trabajo con padres, ya que se mostraron interesados en el proyecto y en la problemática que enfrenta la institución en la actualidad. Este material proporcionó una gran ayuda ya que el 85% de los padres manifestaron no realizar actividad física por falta de tiempo, (26 familias de 31 no realizan actividad física), tal como se ve en el siguiente gráfico:

Gráfico 5. Actividad física de las familias

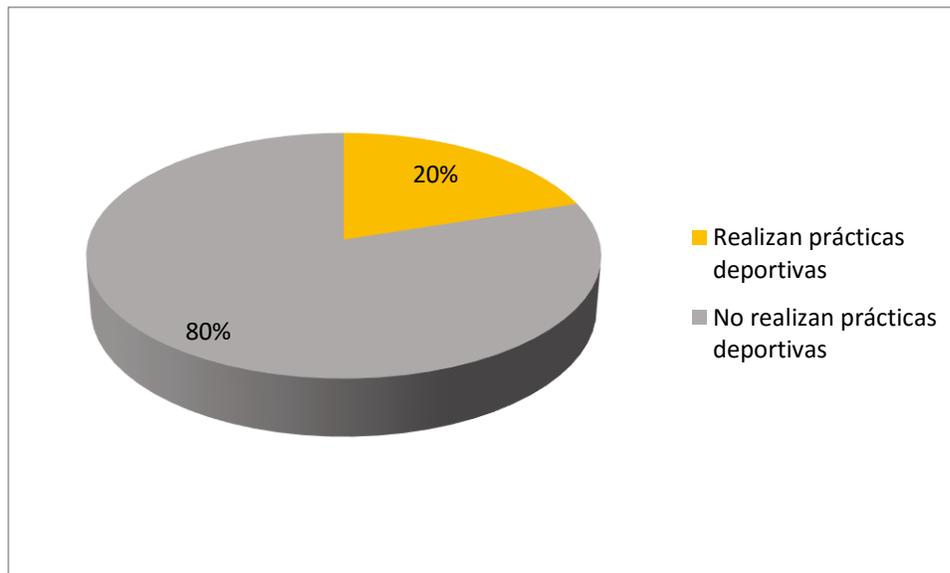


Se encontró que la mayoría de los niños después de llegar del hogar infantil (5 pm) realizan actividades pasivas como ver televisión, pintar, o interactuar con las TIC, en compañía de sus cuidadores, solo tres menores permanecen a cargo de uno de sus padres. Se evidenció asimismo, que sólo los fines de semana es posible desplazarse algún centro comercial, visitas familiares y una minoría (4) participan de actividades deportivas como la natación o el fútbol.

Gráfico 6. Actividades en el tiempo libre

Las familias que fueron incluidas en el estudio, manifestaron conocer placa polideportiva, pero no utilizarla mucho por falta de tiempo, pero también por encontrarse personas ajenas a la comunidad que utilizan el espacio para consumir sustancias psicoactivas. Otra de las razones fue la falta de cuidado del parque, en el cual se arrojan basuras y las personas que sacan sus mascotas no recogen las heces, impidiendo que el parque se encuentre en buen estado.

Otro aspecto importante a resaltar es la práctica de deportes los fines de semana, de la población estudiada, 6 de 31 niños (equivalente al 20%) asisten a una práctica deportiva o pertenecen algún club. Todos los padres conocen el estado nutricional de sus hijos al ser informados por la nutricionista de la institución.

Gráfico 7. Niños que realizan prácticas deportivas

Se concluye que utilizar diferentes tipos de entrevistas es más significativo, ya que puede complementar más la información que se quería obtener. Los objetivos fueron llevados a cabo satisfactoriamente, y además de esto fue muy significativo tener un acercamiento a la comunidad de padres y conocer sus puntos de vistas e intereses con respecto al barrio y los niños.

En cuanto al personal de la institución docentes, directivos y servicios generales, manifestaron la falta de recursos físicos y espacios para la realización de actividades físicas, así mismo preocupación y desconcierto por la falta de proyectos viables que minimicen el riesgo de bienestar en los niños y niñas de la institución.

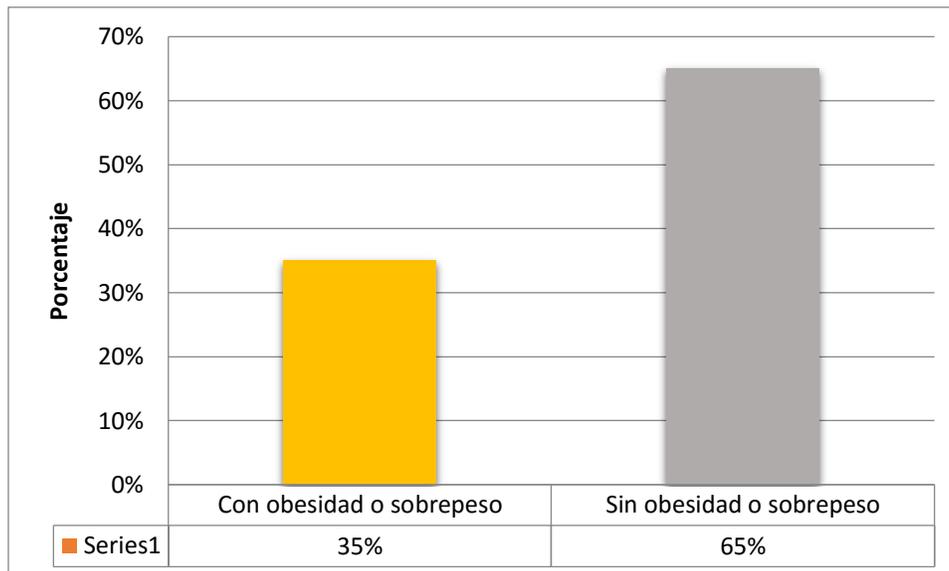
La entrevista con la nutricionista de la institución fue muy positiva, y manifestó su preocupación por los altos índices de sobrepeso y obesidad. Cabe destacar la disponibilidad de la nutricionista de la institución, quién planteó la importancia de prácticas deportivas para bajar el alto índice de sobrepeso y obesidad infantil. En cuanto a las expectativas con la entrevista a nivel nutricional, se logró evidenciar que la falta de actividad física si afecta en gran medida la salud de los niños de la población infantil. La nutricionista manifestó que la alimentación suministrada en la institución acompañada del ejercicio físico disminuiría notablemente ésta problemática.

La buena nutrición y la dieta balanceada son dos cuestiones fundamentales para que un niño crezca de manera saludable, por ello es imprescindible que los agentes educativos y padres, se ocupen de promover en los más pequeños hábitos saludables en materia de comida y por supuesto alienten aquellos que no lo son en lo más mínimo. Entre las estrategias más funcionales para conseguirlo se cuentan: establecer un horario regular para la ingesta de cada comida, servir alimentos variados y saludables, ser ejemplo siguiendo una dieta sana, desalentar peleas que tengan a la comida como eje, no obligar a los niños y las niñas a que coman, ni usar los alimentos como premio o castigo, siempre siguiendo las pautas alimentarias balanceada y saludable.

Desde el hogar infantil, se promueven los buenos hábitos, reflejado en la implementación y seguimiento de la minuta patrón, el cumplimiento al plan de formación de las escuelas de padres y la atención individual de los niños y niñas, realizando asesoría y acompañamiento a cada una de las familias. Los motivos de consulta fueron dificultad para crear hábitos alimentarios en el hogar, mejoramiento de la disciplina en la familia, y prácticas saludables. Dentro de los hábitos implementados en el hogar Infantil, está prohibido el consumo de gaseosas, comidas rápidas, embutidos, grasas y otros productos del mercado como dulces y paquetones.

Es importante aclarar que la Minuta patrón está dividida en 4 ciclos de menús correspondientes a los 25 días hábiles, más lista de intercambio que corresponde a productos a reemplazar en caso de faltar por una razón justificada, y los cuales contengan la misma cantidad de aporte nutricional al establecido.

Por lo anterior es evidente que los hábitos alimentarios en la población atendida, no tendría por qué afectar su sano desarrollo, y como se evidencia en el siguiente gráfico, en la actualidad 31 de 91 niños padecen de sobrepeso y obesidad, lo cual indica una tasa representativa del 35% de la comunidad educativa con tendencia al incremento:

Gráfico 8. Niños con problemas de sobrepeso

En la siguiente tabla se identifican los niños y niñas que sufren de sobrepeso en la institución infantil:

Tabla 1. Niños y niñas con sobrepeso

Primer Apellido	Segundo Apellido	Primer Nombre	Segundo Nombre	Peso Talla
OSORIO	ORTEGA	VALERIA		1,58
LUJAN	DIAZ	MATHIAS		1,12
CASTAÑEDA	ARENAS	ALEJANDRO		1,33
TORREGLOSA	PARRA	JULIAN		1,34
HERRERA	ZAPATA	NICOLAS		1,27
JIMENEZ	HERRERA	SEBASTIAN		1,66
CARDONA	MEDINA	MATIAS		1,03
SEPULVEDA	ARROYAVE	MAXIMILIANO		1,51

MORALES	OCHOA	MARIANGEL		1,26
GARCIA		MARIANA		1,58
VELEZ	RAYO	SEBASTIAN		1, 27
SANCHEZ	SERNA	JUAN	PABLO	1,41
SANCHEZ	GIRALDO	MAXIMILIANO		1,48
VARGAS	ARBOLEDA	MIGUEL	ANGEL	1,96
BERMON	FRANCO	RAFAELA		1,59
COPETE	ARMIJO	VALENTINA		1,38
ALVAREZ	MESA	MARIA	CAMILA	1,52
CASTAÑEDA	JIMENEZ	VALERIA		1,15
GUISAO	HIGUITA	SAMUEL	FELIPE	1,37
PEDROZA	SANCHEZ	LUCIANA		1,08
CORREA	MEDINA	SANTIAGO		1,73
ALVAREZ	ARIAS	SAMUEL		1,73
BRAVO	MIRANDA	LUCIANO		1,24

De igual modo, en la siguiente tabla se identifican los nombres de los niños y niñas son obesidad de la institución infantil:

Tabla 2. Niños y niñas con obesidad

Primer Apellido	Segundo Apellido	Primer Nombre	Segundo Nombre	Peso Talla
PINZON	RAMIREZ	DANIEL		2,07
BOSSIO	GRANADOS	JERONIMO	EMMANUEL	5,02
DUQUE	MURILLO	MAICOL		3,01
PEREZ	GUERRA	JUAN	JOSE	5,01
URREA	SERNA	ISABELA		3,09
GARCIA	URAN	ISABEL		3,4
PATRON	ARANGO	DAVID	ANDRES	3,07
BENITEZ	ROMERO	IVAN	ANDRES	2,31

Fuente: Mary Luz Sánchez Nutricionista

En el transcurso de estas sesiones, se destaca la atención y el interés de la comunidad de padres y la disponibilidad para llevar a cabo tareas asignadas en bienestar de los niños de la institución. Es muy importante contar con una población comprometida con el proceso de los niños, ya que la familia es corresponsable en el proceso, y por lo tanto la escuela está llamada a liderar proyectos que beneficien a la población infantil.

6. Conclusiones de la investigación

Al concluir con las sesiones de entrevistas a las familias de los niños del hogar infantil, es bien preocupante que los estilos de vida y la falta de prácticas deportivas estén afectando notablemente la comunidad, siendo un factor de riesgo en enfermedades futuras y que impedirán un sano desarrollo de la población.

La inactividad física es un factor determinante en el sobrepeso y la obesidad de población del hogar infantil, siendo evidente el sedentarismo tanto a nivel familiar como en el campo educativo.

Según los estudios realizados el uso de aparatos electrónicos es una de las actividades de ocio más placentera para los niños que formaron parte del estudio.

Según la nutricionista de la institución, la alimentación del H. I. está basada en el 70% del requerimiento diario para los niños y niñas de acuerdo a su edad, El 30% restante corresponde al desayuno y cena que debe ser ofrecida en casa, por lo tanto no genera desbalance en la alimentación.

7. Recomendaciones de la investigación

La situación que actualmente presenta el Hogar Infantil Caracolito, hace indispensable promover acciones que ayuden a disminuir los índices de sobrepeso y obesidad.

Así mismo el Desarrollo de estrategias de promoción y prevención del sobrepeso y la obesidad en la población infantil, teniendo en cuenta toda la comunidad educativa.

Diseñar un sistema de redes con entidades de la comunidad, que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida mediante prácticas deportivas de los niños y familias del hogar infantil Caracolito

El Hogar Infantil está llamado a propiciar espacios de encuentro entre las familias de la institución, con el fin promover y fomentar hábitos saludables mediante la actividad física como medio para un buen desarrollo físico y mental.

**8. Propuesta para disminuir
los índices de sobrepeso y
obesidad en el hogar infantil
caracolito a través de la
implementación de la
actividad física**

8.1. Descripción de la propuesta

Como se ha descrito anteriormente, el Hogar Infantil Caracolito, atraviesa por una problemática de sobrepeso y obesidad en la población infantil, debido al sedentarismo de la población. Nuestra propuesta de intervención está enfocada a implementar hábitos de vida saludable a través de la actividad física, que además de cumplir con su objetivo principal, estimula y fortalece otras dimensiones del desarrollo.

Por lo anterior, las actividades planteadas están encaminadas a la recreación, goce y disfrute de los niños y las familias del hogar infantil.

- Intervenciones pedagógicas a niños y padres de familia, mediante de encuentros deportivos y recreativos.
- Escuelas de padres sobre la importancia de la actividad física y manejo del tiempo libre de los niños.
- Elaboración de implementos deportivos como pesas, bastones decorados, pelotas, zancos entre otros.
- Campañas de limpieza en la cancha, con el fin de propiciar un ambiente adecuado para el desarrollo de prácticas deportivas.
- Crear sistemas de redes en el área deportiva, mediante el aprovechamiento de las instituciones universitarias y de salud, que están ubicada en nuestro sector.
- Elaboración de plegables, con el fin de sensibilizar a la comunidad educativa sobre la problemática.

El Proyecto se implementó en la institución, no sólo por un periodo determinado, sino indefinidamente, con miras a mejorar la calidad de vida de los niños del hogar infantil y sus familias, no como un proyecto aislado sino como un componente del área vida y salud del POAI, con el fin de fomentar estilos de vida saludable que mejoren la calidad de vida y la salud física y mental de los niños y niñas de la institución.

Para la puesta en marcha del proyecto se dio participación a toda la comunidad educativa, utilizando los espacios de la institución y la cancha de la Pilarica.

8.2. Justificación de la propuesta

Con miras a ampliar las experiencias, la forma de socializar e implementar estilos de vida saludable de los niños del Hogar Infantil Caracolito, nace nuestra propuesta de fomentar la actividad física como eje fundamental en la salud física y mental de nuestra institución.

En consecuencia, la escasa actividad física en esta etapa no sólo es peligrosa para la salud, sino que conlleva a una baja forma física, menor autoestima y una pobre imagen corporal (MEC, 1999).

En el Hogar Infantil Caracolito, según lo observado el sedentarismo se incrementa en gran medida por los reducidos espacios locativos, la carencia de material deportivo y en última instancia la falta de recursividad de las docentes. Además, vale la pena anexar que el tipo de población atendida en su mayoría pertenecen a estratos medio altos (4 y 5), lo cual dificulta aún más el aprovechamiento de espacios deportivos, por su estilo de vida; pues las familias han manifestado estar muy pendientes del manejo de las TICS, en el tiempo libre, sin dejar de desconocer que la mayor parte de su tiempo lo comparten con sus pares y docentes en la Institución.

Esta problemática es relevante en la comunidad infantil, ya que, en los últimos controles de peso y talla, se reporta un alto índice de sobrepeso y obesidad. Además del incremento de conductas agresivas e impulsivas en los niños.

Por lo anterior, nos parece que debemos centrar toda la atención en esta problemática para garantizar a nuestros niños una atención y formación integral. (Referenciado del “Informe nutricional primera toma de peso y talla 2016 del hogar infantil caracolito”).

8.3 Objetivos de la propuesta

8.3.1 Objetivo General.

Promover la práctica de la actividad física como elemento fundamental de estilos de vida saludable, mediante el fortalecimiento de valores y la puesta en marcha de actividades deportivas, con el fin de analizar los factores que intervienen en el sobre peso y la obesidad

en la población del Hogar Infantil, considerando que el fomento de prácticas deportivas es crucial en la educación inicial, y que conlleva a la adquisición de habilidades y destrezas.

8.3.2 Objetivos específicos.

- Consolidar al hogar infantil como agente promotor de prácticas saludables, en los que la actividad física tenga un papel destacado con la colaboración de las familias y de la comunidad educativa.
- Crear sistemas de redes con entidades de la comunidad, que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida mediante prácticas deportivas de los niños y familias del hogar infantil Caracolito.
- Propiciar espacios de encuentro entre las familias de la institución, con el fin de fomentar y promover hábitos saludables mediante la actividad física como medio para un buen desarrollo físico y mental. Incluyendo elaboración de implementos deportivos los cuales facilitaran las prácticas deportivas.
- Disminuir los niveles de agresividad e irritabilidad mediante prácticas deportivas.
- Disminuir los índices de sobre peso y obesidad infantil en nuestra población.

8.4 Marco teórico de la propuesta

En las últimas tres décadas el sobrepeso se ha convertido en uno de los problemas más graves de salud pública mundial, llegando incluso a incrementar los costos en los sistemas de salud, debido al aumento de las enfermedades crónicas, los gastos y los costos indirectos como consecuencia de las patologías asociadas a la obesidad (Mercado y Vilchis, 2013; Liria, 2012; Lizardo y Díaz, 2011). Actualmente, el sobrepeso es conocido a nivel global como la gran epidemia del siglo XXI, afectando indistintamente a mujeres, hombres, adultos y niños. Sin embargo, hasta hace muy poco tiempo se pensaba que el sobrepeso en los niños era algo completamente normal, ya que se consideraba que un niño obeso era sinónimo de salubridad (Mercado y Vilchis, 2013; Liria, 2012).

Diversos autores han realizado estudios de caso para analizar las causas, complicaciones y posibles soluciones a este problema, y de igual modo, algunos académicos han tratado de

definir el concepto. Según Pallaruelo (2012), el sobrepeso se define como la condición de poseer más grasa corporal de la que se considera saludable en relación con la estatura.

8.4.1 Causas de la Obesidad.

Con respecto a las causas de la obesidad, se puede afirmar que existen muchos factores implicados en esta condición, que van desde los genéticos y metabólicos, hasta los socioculturales y ambientales. Algunos cambios culturales de las actuales sociedades han tenido una importante influencia en la profundización de este problema. Por ejemplo, el cambio substancial en los hábitos de consumo de alimentos, que ahora tienen grandes cantidades de calorías a muy bajo costo (comidas rápidas). De igual modo, la urbanización de las sociedades contemporáneas y un estilo de vida cada vez más dependiente de computadores y televisores han hecho disminuir drásticamente la actividad física. Sin embargo, cada vez tienen mayor importancia los factores genéticos y de desarrollo intrauterino como causantes de esta condición (Lizardo y Díaz, 2011).

Ireba (2014), afirma que en la actualidad el sobrepeso a nivel mundial es producto de un aumento acelerado de la ingesta de alimentos hipercalóricos. Según la autora, esta tendencia es acompañada por un descenso alarmante de la actividad física, que es producto de las formas sedentarias de trabajo de las sociedades contemporáneas y los nuevos modos de desplazamiento.

Para Mispireta (2012), en el análisis de los factores que intervienen en la obesidad infantil, es mucho más importante la falta de actividad física que el volumen de la ingesta de alimentos. Al tiempo, la autora argumenta que es un problema que se presenta mayoritariamente en zonas urbanas, mientras que, para Mercado y Vilchis (2013), esta condición se presenta con una frecuencia mayoritaria en las mujeres y se incrementa a medida que pasan los años, ya que en las primeras etapas de vida, las niñas tienden a ser más sedentarias que los niños.

Al mismo tiempo, hay múltiples complicaciones secundarias a la obesidad que comienzan en la niñez y repercuten en la vida adulta, entre las que se tienen la diabetes, ovarios poliquísticos, enfermedades cardiovasculares, metabólicas, y hasta problemas psicológicos (Mercado y Vilchis, 2013; Lizardo y Díaz, 2011), que llegan a ser en diversas ocasiones

trastornos depresivos, ansiedad, insatisfacción de la propia imagen corporal y baja autoestima de los niños obesos (Mercado y Vilchis, 2013). Pallaruelo (2012), argumenta que otras complicaciones son las de tipo obstétrico, que ocasionan sufrimiento y muerte fetal, las dermatológicas que ocasionan estrías, celulitis, linfedemas. Y las esqueléticas, asociadas a la pérdida de la movilidad, osteoartritis, dolor de espalda, así como las respiratorias, donde se observan disneas, apneas de sueño o asma.

8.4.2 Recomendaciones para prevenir la obesidad infantil

Respecto a las posibles soluciones a este padecimiento, diversos autores coinciden en la necesidad de utilizar enfoques integrales que ataquen el problema teniendo en cuenta diferentes variables. Según Lizardo y Díaz (2011), es necesario intervenir desde una visión multidisciplinaria en los estilos de vida y en el comportamiento familiar y escolar, para obtener resultados óptimos en la solución de este tipo de problemas. Es necesario promocionar la lactancia materna, la revisión y discusión de la alimentación de los niños con las familias poniendo especial énfasis en la limitación de bebidas azucaradas y carbohidratos procesados. Es necesario estimular el consumo de vegetales y frutas De manera similar,

Ireba (2014) considera necesario que los padres se conviertan en modelos de conducta para sus niños, ante lo cual es necesario establecer algunas pautas de conducta al interior de la familia. Por ejemplo, se hace necesario reducir el tiempo que los niños pasan frente a la pantalla del televisor o el computador a menos de dos horas diarias, y evitar utilización de la comida como recompensa o castigo. En lo que se refiere a las labores del Hogar Infantil educativo, es preciso fomentar la actividad física de manera sistemática y programada, acorde a las necesidades de los niños, con el fin de prevenir las enfermedades asociadas al sedentarismo y la obesidad.

8.5 Metodología de la propuesta

La práctica es una actividad consciente, organizada, en la cual el docente observa, analiza y trata de comprender la realidad y al mismo tiempo se sensibiliza frente a ella. La intencionalidad de la observación es aprehender factores del entorno que requieran un

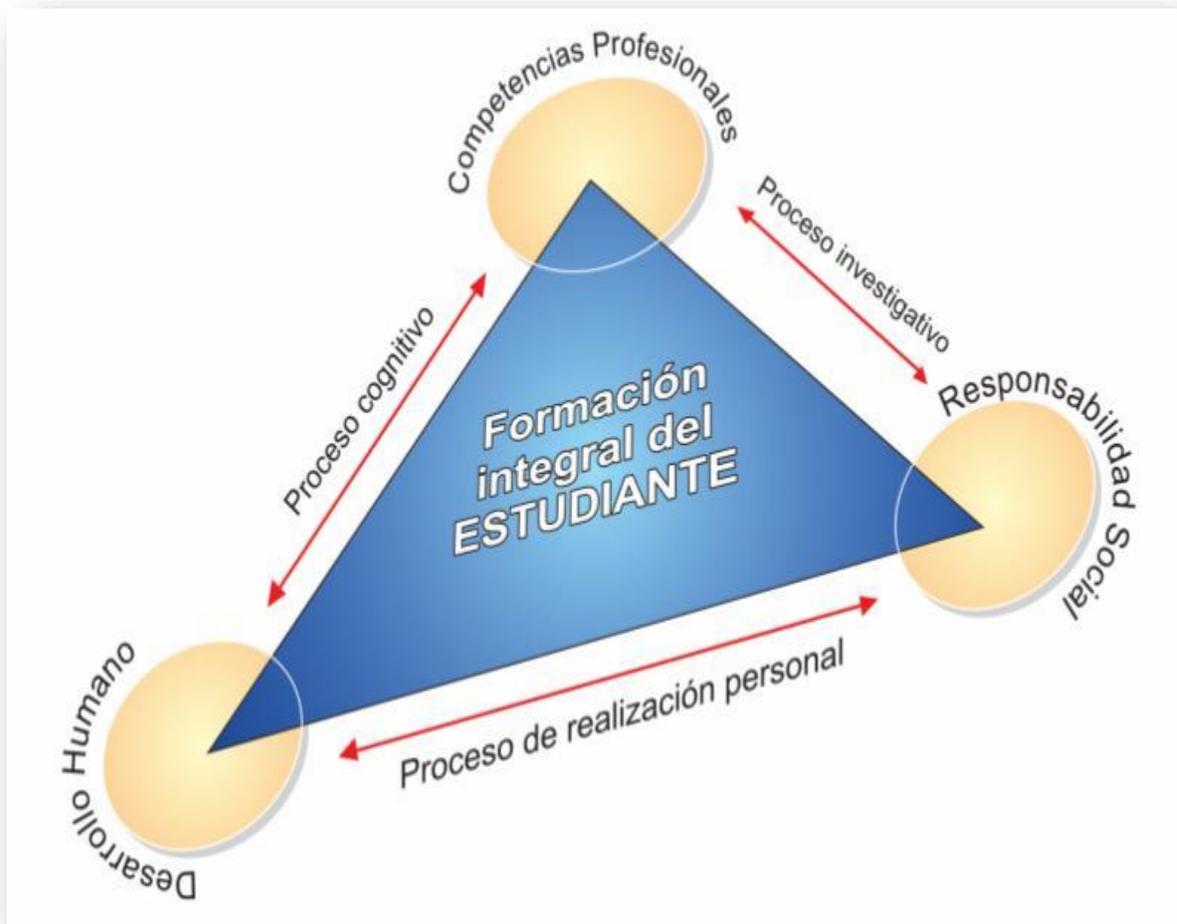
mejoramiento, o que representa una problemática, lo que se convierte en un proyecto con intencionalidad y debidamente planificado.

Lo anterior lo podemos evidenciar en nuestro quehacer docente, a diario observamos y analizamos los comportamientos y situaciones en nuestros niños, sus familias y en la comunidad educativa en general, surgen inquietudes y tratamos de buscar respuestas, de planear nuevas metodologías para generar cambios, pero sin tener en cuenta que cada suceso podría ser un punto de investigación y de enriquecimiento para nuestra labor docente.

Vale la pena aclarar, que, en la mayoría de los casos, el observador o el docente en éste caso, pasa por desapercibido las situaciones importantes que están en nuestro medio, permaneciendo en la zona de confort, sin permitir trascender sobre la vida de los demás o de su propia vida. Es necesario planificar un poco más nuestro tiempo y convertirnos en sujetos activos capaces de transformar nuestro ambiente.

En nuestra práctica docente es evidente la observación participante y la auto observación, ya que son herramientas del docente en especial de educación inicial, donde considero damos prioridad a conductas de los niños y su entorno. Las familias participan activamente del proceso y se buscan soluciones conjuntas a las problemáticas presentadas, nos atrevemos a decir que los docentes contamos con herramientas necesarias para poco a poco acercarnos a una verdadera praxeología. En la realidad nos cuesta trabajo escribir y sistematizar una información que es relevante y que puede convertirse en métodos apropiados para llevar a cabo una investigación, sobre condiciones que nos inquieta y nos aproxima a descubrir otras realidades.

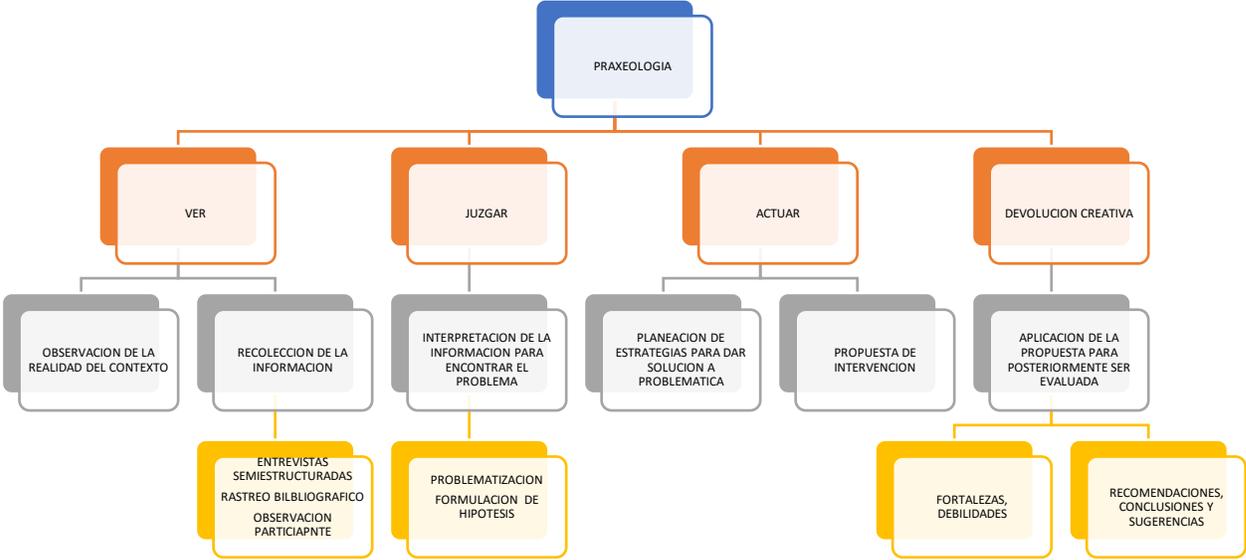
En conclusión, “El ver (¿por qué?), juzgar (¿qué puede hacerse?), actuar (¿qué hacemos?) y la devolución creativa (¿que aprendemos de lo que hacemos?)” (Vargas, 2011), son enfoques de la praxeología, la cuales implican un compromiso social, una apropiación del entorno y lo que lo afecta. Los participantes en la investigación debemos crear conciencia de las consecuencias y el impacto de una buena práctica educativa (transformación de la práctica), según los objetivos planteados. Por tal razón, nos planteamos unas estrategias metodológicas, que encaminarán y harán posible la ejecución del proyecto.

Gráfico 9. Formación integral

Fuente: Uniminuto (2017).

Podemos evidenciar el modelo praxeológico como un proceso inacabado, en el cual se destaca la reflexión sobre la acción, con el fin de realizar un discurso sobre la ejecución del proyecto.

Gráfico 10. Praxeología



8.6 Plan de acción de la propuesta

Fecha	Nombre de la actividad	Objetivo de la actividad	Estrategia	Recursos
Agosto 16 de 2016	Elaboración de implementos deportivos	Elaborar implementos deportivos, haciendo uso de material reciclable, con el fin de permitir la utilización y transformación de recursos del medio como facilitador de nuestra salud física	Se realizó lectura del cuento “El club secreto de Franklin” Posteriormente se socializó el cuento con preguntas como: ¿Que hacían franklin y sus amigos? ¿Qué material utilizaron? ¿Fue posible realizar el trabajo sin tener dinero ni algunos recursos que eran necesarios? ¿Crees que podríamos elaborar algunos implementos con los materiales que observamos en el salón de clase? Seguidamente se realizó la observación y la descripción de láminas de implementos deportivos, bolos, bates, balones, raquetas, pesas, cuerdas, entre otros. Además del material reciclable dispuesto en el aula como: botellas plásticas, vasos desechables, cartulina de colores, vinilos,	Botellas plásticas, vasos desechables, cartulina de colores, vinilos, cajas de cartón, latas vacías, lanas, globos, alpiste, plástico retazos, tijeras, pegante entre otros.

			<p>cajas de cartón, latas vacías, lanas, globos, alpiste, plástico retazos, tijeras, pegante. Trabajo lúdico y motriz mediante la realización de manualidades de diferentes implementos con el material descrito anteriormente.</p> <p>Exposición y explicación de cada implemento elaborado y su respectivo uso por parte de los niños y niñas.</p>	
Agosto 19 de 2016.	Limpieza de la cancha deportiva	<p>Implementar acciones de cuidado y protección de nuestro entorno, con miras a</p> <p>Punto de partida para el trabajo que se pretende desarrollar en la sesión. Impulso a tomar decisiones y a emprender una determinada ruta.</p>	<p>Videos sobre el cuidado del medio ambiente y su influencia en la salud física y mental de las personas:</p> <p>“Contaminación ambiental para niños” y “Educación ambiental” (Tomados de youtube).</p> <p>Sensibilización frente al manejo de residuos sólidos, mediante el reciclaje; para lo cual se usó una experiencia vivencial con separación de basuras en el tren del reciclaje. Cada niño separó las basuras según las indicaciones dadas</p>	<p>Canecas, bolsas de basuras de colores para reciclar, guantes, posteriormente, jabón, agua y toallas.</p> <p>Para la evaluación Carteles, laminas.</p>

			<p>previamente en el video. Además, un reconocimiento del espacio de los recipientes empleados en el Hogar Infantil. Campaña de limpieza y recolección de basuras en el barrio y en especial la cancha de la Pilarica, con el fin de mantener limpio nuestro barrio para gozar de las utilidades que nos brinda nuestro entorno. (Espacios saludables).</p> <p>Posteriormente al llegar al Hogar infantil se realizó la retroalimentación de la actividad y lavado e higiene de manos.</p>	
Agosto 23 de 2016	Carrusel deportivo	<ul style="list-style-type: none"> •Disminuir los niveles de agresividad e irritabilidad mediante prácticas deportivas. •Disminuir los índices de sobre peso y obesidad infantil en nuestra población. 	<p>Para iniciar la actividad comenzamos con unos ejercicios de calentamiento, acompañado de música.</p> <p>Seguidamente el carrusel del deporte, el cual contaba con 4 bases rotatorias en la cual los niños permanecían 15 min en cada una. (Carrera de encostados, carrera de obstáculos, pinta</p>	Lazos, ulas, balones, costales, conos, pinta carita, bastones, túnel de lona, ayudas audio visuales

			<p>carita, equilibrio y coordinación con aros y lazos)</p> <p>Y para finalizar ejercicios de estiramiento para relajar y estabilizar el cuerpo.</p>	
Septiembre 7 de 2016.	Caminata por el barrio	<ul style="list-style-type: none"> •Disminuir los niveles de agresividad e irritabilidad mediante prácticas deportivas. •Disminuir los índices de sobre peso y obesidad infantil en nuestra población. 	<p>se realizó una caminata por el barrio liderada por los estudiantes de la Universidad Luis AMIGO con los niños y niñas de la institución, siguiendo una ruta establecida que partía desde la puerta de la institución dándole toda la vuelta a la manzana donde contados diez minutos no importando el punto del recorrido donde se encontraran paraban a realizar ejercicios de calentamiento, coordinación, equilibrio y resistencia como:</p> <p>Rotación de caderas, brazos, antebrazos y muñecas, Saltar en uno y en dos pies, Equilibrio sobre una pierna, flexión de rodillas, entre otras.</p>	<p>Actividad realizada por los estudiantes de actividad física de la institución Universitaria Luis Amigo con el apoyo de las docentes de la institución y la practicante de UNIMINUTO.</p>

			Para terminar, llegaron a la cancha donde realizaron ejercicios de estiramiento con el fin de que el cuerpo lentamente vuelva	
Septiembre 21 de 2016	Escuela de padres "Importancia de la actividad física en los niños y niñas	<ul style="list-style-type: none"> •Propiciar espacios de encuentro entre las familias de la institución, con el fin de fomentar y promover hábitos saludables mediante la actividad física como medio para un buen desarrollo físico y mental. •Garantizar que el hogar infantil se constituya como agentes promotores de prácticas saludables, en los que la actividad física tenga un papel destacado con la colaboración de las familias y de la comunidad educativa 	<p>Con el fin de propiciar espacios de encuentro entre las familias de la institución, y con el fin de fomentar y promover hábitos saludables mediante la actividad física como medio para un buen desarrollo físico y mental, se realizó el taller y conferencia acerca de la Importancia de la actividad física en los niños y niñas. Para los padres de familia de la institución, dirigido por la nutricionista de la institución y un funcionario del INDER. Donde se emplearon diapositivas acerca de las consecuencias de la inactividad física en la infancia.</p> <p>Posterior un video sobre enfermedades cardiovasculares y formas de realizar algunos ejercicios sin</p>	Actividad dirigida por la nutricionista de la institución y un funcionario del INDER. Apoyada por las docentes de la institución y la practicante de UNIMINUTO, Ayudas audio visuales.

			salir de casa y así promover en los niños hábitos saludables.	
Octubre 06 de 2016	Elaboración de volantes.	Garantizar que el hogar infantil se constituya como agentes promotores de prácticas saludables, en los que la actividad física tenga un papel destacado con la colaboración de las familias y de la comunidad educativa	<p>Pirámide de la actividad física para la infancia”. Con el fin de promover la actividad física como un aspecto fundamental en la salud física y mental de los niños de la institución y así garantizar un buen desarrollo de su personalidad. Las docentes de la institución en compañía de la practicante de UNIMINUTO realizaron un cartel con imágenes, en las cuales los niños tendrían que ubicar la imagen correcta de hábitos saludables, según el contenido del volante. (Apareamiento). Como recurso en esta actividad se emplearán las TICS, como base de la estrategia, Se utilizaron imágenes y carteles para la estrategia metodológica.</p> <p>Para que los niños tuvieran el</p>	<p>Para esta actividad se emplearon las TICS, como base de la estrategia, Hojas tamaño carta, tinta, impresora, bolígrafos entre otros</p> <p>Se utilizarán imágenes y carteles para la estrategia metodológica.</p>

			<p>conocimiento del volante, se les presentaron para su observación y la respectiva explicación de cada punto del volante.” Pirámide de la actividad física para la infancia”</p> <p>El cual contenía las actividades físicas, sus beneficios y los tiempos para realizarlas.</p> <p>Posteriormente los volantes se enviaron a cada familia del Hogar Infantil.</p>	
Octubre 18 de 2016	Rumba Aeróbica con los niños y niñas	<ul style="list-style-type: none"> •Disminuir los niveles de agresividad e irritabilidad mediante prácticas deportivas. •Disminuir los índices de sobre peso y obesidad infantil en nuestra población. 	<p>se llevó a cabo la rumba aeróbica en el parque de la Pilarica, en la cual participaron los niños y las familias de la institución, liderados por personal capacitado del INDER, en la cual se implementó la metodología basada en un estilo de enseñanza tradicional Muska Moston (1978 y 1993), en el cual el objetivo principal era la repetición de ejercicios físicos, en el cual los niños responden a estímulos, está basada</p>	<p>Actividad dirigida por las docentes de la institución y la practicante de UNIMINUTO. Ayudas audio visuales.</p>

			<p>en la demostración (Imitación de Modelos). Donde específicamente los niños y las familias imitan los movimientos que realiza el personal del INDER, en la que se realizaron 3 pausas cada 8 minutos para que los menores junto con sus familias se hidrataran (tomaran agua)</p> <p>Para finalizar se realizaron ejercicios de estiramiento para estabilizar el cuerpo</p>	
<p>Noviembre 3 de 2016</p>	<p>Rumba Aeróbica con los padres de familia del Hogar Infantil</p>	<p>Garantizar que el hogar infantil se constituya como agentes promotores de prácticas saludables, en los que la actividad física tenga un papel destacado con la colaboración de las familias y de la comunidad educativa.</p>	<p>Se hizo un llamado a los padres de familia de la institución, para participar activamente de la rumba aeróbica, en la cancha de la Pilarica, Al iniciar la actividad se les explicó a los participantes, el objetivo de la actividad y la importancia del acompañamiento en la creación y adopción de hábitos saludables.</p> <p>Posteriormente se realizaron algunos ejercicios de calentamiento con el instructor y las docentes del Hogar</p>	<p>Actividad dirigida por estudiantes de actividad física Luis Amigo, las docentes del hogar infantil y practicante de UNIMINUTO.</p>

			<p>Infantil.</p> <p>La metodología empleada, para la rumba aeróbica, al igual que la de los niños, también se basó en un estilo de enseñanza tradicional. Los ejercicios fueron acompañados de diferentes ritmos.</p> <p>Para finalizar se realizaron ejercicios de estiramiento para estabilizar el cuerpo e hidratación.</p>	
<p>Noviembre 10 de 2016</p>	<p>Juegos pre deportivos</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Disminuir los niveles de agresividad e irritabilidad mediante prácticas deportivas. •Disminuir los índices de sobre peso y obesidad infantil en nuestra población. 	<p>Utilizamos la cancha de la Pilarica para realizar carreras de obstáculos, juegos callejeros o tradicionales (golosa, carreras de encostalados, la telaraña mágica), partidos de fútbol entre otros.</p> <p>Los estudiantes de la universidad Luis Amigó, fueron un aspecto fundamental en la realización del trabajo, demostrando creatividad, organización y conocimientos respecto a la didáctica empleada</p>	<p>Tizas, balones, aros, lazos, pañuelos, recreo lonas, túneles, conos, bastones.</p>

			y los objetivos que se pretendían lograr.	
Noviembre 19 de 2016	Ciclo paseo	<ul style="list-style-type: none"> •Disminuir los niveles de agresividad e irritabilidad mediante prácticas deportivas. •Disminuir los índices de sobre peso y obesidad infantil en nuestra población. 	<p>Para comenzar la actividad, realizamos la lectura del cuento: “La bici de Miguel” en cada salón de clase. Posterior a esto se realizó una socialización, del cuento, se explicó la actividad a realizar y algunas pautas y normas de tránsito. Todos los niños del hogar infantil trajeron bicicletas y triciclos, con el fin de recorrer el barrio, y finalizamos en la cancha de la Pilarica. Además, se implementó el uso de algunas señales de tránsito para facilitar el tránsito y el acceso a vías públicas. (pare, sigue entre otros.)</p>	Bicicletas, triciclos, señales de tránsito (Chaleco, paletas, pito entre otros).

8.7 Cronograma de actividades

FECHA	ACTIVIDAD
Agosto 16 de 2016	Elaboración de implementos deportivos
Agosto 19 de 2016.	Limpieza de la cancha deportiva
Agosto 23 / 2016	Carrusel Deportivo
Septiembre 7 de 2016.	Caminata por el barrio
Septiembre 21 de 2016	Escuela de padres “Importancia de la actividad física en los niños y niñas
Octubre 06 de 2016	Elaboración de volantes.
Octubre 18 de 2016	Rumba Aeróbica con los niños y niñas
Noviembre 3 de 2016	Rumba Aeróbica con los padres de familia del Hogar Infantil
Noviembre 10 de 2016	Juegos pre deportivos
Noviembre 19 de 2016	Ciclo paseo

8.8 Informe de actividades

8.8.1 Elaboración de implementos deportivos.

Haciendo uso de material reciclable: Con el fin de permitir la utilización y transformación de recursos del medio como facilitador de nuestra salud física.

Se realizó lectura del cuento “El club secreto de Franklin” Posteriormente se socializó el cuento con preguntas como: ¿Que hacían franklin y sus amigos? ¿Qué material utilizaron? ¿Fue posible realizar el trabajo sin tener dinero ni algunos recursos que eran necesarios? ¿Crees que podríamos elaborar algunos implementos con los materiales que observamos en el salón de clase? Seguidamente se realizó la observación y la descripción de láminas de implementos deportivos, bolos, bates, balones, raquetas, pesas, cuerdas, entre otros. Además del material reciclable dispuesto en el aula como: botellas plásticas, vasos desechables, cartulina de colores, vinilos, cajas de cartón, latas vacías, lanas, globos, alpiste, plástico retazos, tijeras, pegante. Trabajo lúdico y motriz mediante la realización de manualidades de diferentes implementos con el material descrito anteriormente. Exposición y explicación de cada implemento elaborado y su respectivo uso por parte de los niños y niñas.

Los niños y niñas demostraron interés y creatividad en la realización de las manualidades.

La metodología fue muy acertada, ya que en la edad en la que se encuentra la población atendida, demuestran un gran despliegue de imaginación, creatividad, espíritu investigativo, que permite el desarrollo de habilidades motoras, cognitivas y sociales facilitando así el proceso de enseñanza aprendizaje.

Es importante evidenciar que la falta de recursos físicos y económicos en las instituciones no son justificables en la realización y ejecución de proyectos, pues es el docente quien debe asumir una actitud positiva frente a la población atendida y su entorno, para brindar experiencias significativas a través de las innovación y recursividad.

Aunque es necesaria la implementación adecuada en las instituciones, para facilitar el proceso educativo, nos inquieta el confort en el cual permanecemos los docentes en

ocasiones, sin querer trascender más allá de lo poco que observamos y no buscamos alternativas y posibles soluciones a temas que nos afectan.

La recursividad, la imaginación, la iniciativa son algunas de las cualidades que consideramos que un docente debe tener, para llevar a cabo proyectos innovadores que involucren la comunidad y logren la transformación de espacios y contextos sociales.

Evaluación:

Los niños y niñas demostraron interés y creatividad en la realización de las manualidades.

La metodología fue muy acertada, ya que en la edad en la que se encuentra la población atendida, demuestran un gran despliegue de imaginación, creatividad, espíritu investigativo, que permite el desarrollo de habilidades motoras, cognitivas y sociales facilitando así el proceso de enseñanza aprendizaje.

Es importante evidenciar que la falta de recursos físicos y económicos en las instituciones no son justificables en la realización y ejecución de proyectos, pues es el docente quien debe asumir una actitud positiva frente a la población atendida y su entorno, para brindar experiencias significativas a través de las innovación y recursividad.

Aunque es necesaria la implementación adecuada en las instituciones, para facilitar el proceso educativo, nos inquieta el confort en el cual permanecemos los docentes en ocasiones, sin querer trascender más allá de lo poco que observamos y no buscamos alternativas y posibles soluciones a temas que nos afectan.

La recursividad, la imaginación, la iniciativa son algunas de las cualidades que consideramos que un docente debe tener, para llevar a cabo proyectos innovadores que involucren la comunidad y logren la transformación de espacios y contextos sociales.

Figura 1. Evidencia de la elaboración de implementos deportivos



8.8.2 Limpieza de la cancha deportiva.

Con el fin de Implementar acciones de cuidado y protección de nuestro entorno Para el logro de los objetivos propuestos en las actividades programadas es de gran importancia seleccionar bien las estrategias metodológicas a implementar con el fin de despertar el interés y la curiosidad en los niños y niñas. Debido al nivel de permanencia en los niños de la institución, decidimos orientar y desarrollar la actividad mediante diferentes estrategias:

Videos sobre el cuidado del medio ambiente y su influencia en la salud física y mental de las personas: “Contaminación ambiental para niños” y “Educación ambiental” (Tomados de YouTube). Sensibilización frente al manejo de residuos sólidos, mediante el reciclaje; para lo cual se usó una experiencia vivencial con separación de basuras en el tren del reciclaje. Cada niño separó las basuras según las indicaciones dadas previamente en el video. Además, un reconocimiento del espacio de los recipientes empleados en el Hogar Infantil. Campaña de limpieza y recolección de basuras en el barrio y en especial la cancha de la

Pilarica, con el fin de mantener limpio nuestro barrio para gozar de las utilidades que nos brinda nuestro entorno. (Espacios saludables).

Posteriormente al llegar al Hogar infantil se realizó la retroalimentación de la actividad y lavado e higiene de manos.

Es preocupante ver en la sociedad actual, la falta de conciencia ambiental y ciudadana que poseemos; es de vital importancia educar a nuestro niños y niñas en los servicios que nos brinda cada espacio de nuestro entorno y conservarlo libre de contaminación.

Se resalta la actitud positiva y activa que asumieron los niños y niñas para llevar a cabo la jornada de limpieza sin importar ensuciarse, ya que su motivación principal era poder utilizarla posteriormente en actividades que generarían placer.

Los niños y niñas manifestaron no llevar a la practica en sus hogares estrategias pedagógicas sobre el cuidado de nuestro ambiente.

Así mismo algunos niños manifestaron no ir a la cancha, ò al parque por estar sucio y en malas condiciones. (Esta situación fue descrita en la situación inicial del contexto del proyecto, siendo un aspecto relevante en el impacto que puede generar en las familias al encontrar espacios adecuados para el desarrollo de actividades físicas) Es importante agregar, que las familias y personas del sector, en encuestas realizadas previamente, estaban conscientes de la falta de cuidado y sentido de pertenencia con la cancha deportiva. Aunque la JAC, del barrio, estaba en proceso de rescatar los espacios públicos en especial la cacha de la Pilarica para beneficio de toda la comunidad.

Respecto al trabajo de esta sesión, podemos destacar la importancia que tiene el entorno sobre la formación de hábitos y por consiguiente la influencia en el desarrollo de los niños de la comunidad educativa.

Pudimos observar que la mayoría de las familias del sector son personas que no disponen de tiempo para hacer uso de las instalaciones deportivas con las cuales cuenta el barrio y en las cuales puede haber aprendizajes significativos en la modificación de hábitos saludables, mediante el ejercicio y la actividad física.

Evaluación:

Al realizar el recorrido por el barrio la Pilarica, fue de gran relevancia para nuestra práctica docente, ya que la mayoría de los residentes son personas, con poca permanencia en el sector, sin embargo, sus calles y alrededores; en especial la cancha deportiva, la encontramos en mal estado, con basuras tiradas, envases de vidrio abandonados, a pesar de tener recolección del carro de aseo y basureros disponibles en el sector.

Se evidenció además que los niños y niñas demostraron respeto por su entorno, reflejada en la actitud activa y el seguimiento de instrucciones para limpiar y cuidar nuestros espacios, haciendo uso adecuado de los residuos sólidos.

Es preocupante ver en la sociedad actual, la falta de conciencia ambiental y ciudadana que poseemos; es de vital importancia educar a nuestro niños y niñas en los servicios que nos brinda cada espacio de nuestro entorno y conservarlo libre de contaminación.

Se resalta la actitud positiva y activa que asumieron los niños y niñas para llevar a cabo la jornada de limpieza sin importar ensuciarse.

Los niños y niñas manifestaron no llevar a la práctica en sus hogares estrategias pedagógicas sobre el cuidado de nuestro ambiente. (Reciclable)

Así mismo algunos niños manifestaron no ir a la cancha o al parque por estar sucio y en malas condiciones.

Figura 2. Evidencia de limpieza la cancha deportiva



8.8.3 Carrusel deportivo.

La actividad física debe ser una actividad inherente al ser humano, de ella depende en gran medida el desarrollo social, mental y físico, por lo tanto, en el afán de promover hábitos de vida saludables y con el apoyo de los estudiantes de actividad física de la institución Universitaria Luis Amigo, se llevó a cabo un carrusel deportivo, en la cancha de la Pilarica.

Para iniciar la actividad comenzamos con unos ejercicios de calentamiento, acompañado de música.

Seguidamente el carrusel del deporte, el cual contaba con 4 bases rotatorias en la cual los niños permanecían 15 min en cada una. (Carrera de encostados, carrera de obstáculos, pinta carita, equilibrio y coordinación con aros y lazos)

Y para finalizar ejercicios de estiramiento para relajar y estabilizar el cuerpo.

En este carrusel se pudo evidenciar, el valor que los niños y niñas de la institución le dieron a la actividad realizada, mediante el entusiasmo, el seguimiento de instrucciones, la atención y la participación respetuosa en cada uno de los espacios.

Además, vale la pena resaltar el impacto positivo que generan personas diferentes a las de la institución, quienes lograron centrar la atención y la disponibilidad de los niños y niñas en las actividades realizadas.

Encontramos que después de terminada la actividad, los niños y niñas, manifestaron algunos efectos positivos que dependen de la actividad física; como voy a crecer como mi mamá, voy hacer muy fuerte y estímulos positivos a niños que en algunas ocasiones no habían tenido buena actitud frente a la actividad física entre otros.

La motivación del docente es una cualidad importantísima en la consecución de los objetivos propuestos, una mala actitud del docente es la principal causa de la falta de disposición de los niños y niñas.

El juego reconocido como actividad rectora, propicia una buena actitud en los niños y niñas, facilitando el desarrollo y fortalecimiento de habilidades sociales; es así como la actividad física debe estar encaminada como una actividad de disfrute y placer.

Actividad realizada por los estudiantes de actividad física de la institución Universitaria Luis Amigo con el apoyo de las docentes de la institución y la practicante de UNIMINUTO.

Evaluación:

El aprovechamiento del tiempo libre, encaminado a un sano esparcimiento y a un desarrollo integral de los niños y niñas de la institución, permitieron que los niños se expresaran libremente a través del juego, haciendo un uso adecuado del recurso del entorno. Se observó mayor dominio del cuerpo, fortalecimiento del freno inhibitorio, mayor aceptación de normas y respeto por el turno.

Vale la pena destacar el papel de los estudiantes de la institución Universitaria Luis Amigo, en el papel desempeñado, por su orden en el desarrollo de las actividades, la motivación y

el dominio del tema, reflejado en la atención que lograron captar en cada uno de los espacios.

En este carrusel se pudo evidenciar, el valor que los niños y niñas de la institución le dieron a la actividad realizada, mediante el entusiasmo, el seguimiento de instrucciones, la atención y la participación respetuosa en cada uno de los espacios.

Además, vale la pena resaltar el impacto positivo que generan personas diferentes a las de la institución, quienes lograron centrar la atención y la disponibilidad de los niños y niñas en las actividades realizadas.

Encontramos que después de terminada la actividad, los niños y niñas, manifestaron algunos efectos positivos que dependen de la actividad física; como voy a crecer como mi mamá, voy hacer muy fuerte y estímulos positivos a niños que en algunas ocasiones no habían tenido buena actitud frente a la actividad física entre otros.

Figuras 3 y 4. Evidencias del carrusel deportivo



8.8.4 Caminata por el barrio.

El ejercicio físico, trae innumerables beneficios para los niños y niñas, no solo en su desarrollo motor sino en todas las áreas del desarrollo. (construcción de norma, habilidades sociales, seguimiento de instrucciones, control de freno inhibitorio, manejo corporal) Además de potenciar hábitos de vida saludables a través del goce y el disfrute del juego y demás prácticas deportivas, y así garantizar un buen desarrollo físico y emocional.

Teniendo en cuenta lo anterior se realizó una caminata por el barrio liderada por los estudiantes de la Universidad Luis AMIGO con los niños y niñas de la institución, siguiendo una ruta establecida que partía desde la puerta de la institución dándole toda la vuelta a la manzana donde contados diez minutos no importando el punto del recorrido donde se encontraran paraban a realizar ejercicios de calentamiento, coordinación, equilibrio y resistencia como:

Rotación de caderas, brazos, antebrazos y muñecas, Saltar en uno y en dos pies, Equilibrio sobre una pierna, flexión de rodillas, entre otras.

Para terminar, llegaron a la cancha donde realizaron ejercicios de estiramiento con el fin de que el cuerpo lentamente vuelva a un estado de reposo.

Es importante resaltar que, a través de la implementación deportiva, los niños han desarrollado y fortalecido las actividades motoras como el equilibrio, la coordinación, la resistencia, además se puede observar que ha ayudado a disminuir el nivel de agresividad y el control de conductas negativas e impulsos. Se ha observado después de la actividad los niños se muestran más tranquilos y relajados. Demuestran mayor manejo y aceptación de la norma, como es esperar el turno entre otros.

Además de lo mencionado anteriormente, logramos identificar como el ejercicio físico, trae innumerables beneficios para los niños y niñas, no solo en su desarrollo motor sino en todas las áreas del desarrollo. (construcción de norma, habilidades sociales, seguimiento de instrucciones, control de freno inhibitorio, manejo corporal) Además de potenciar hábitos de vida saludables a través del goce y el disfrute del juego y demás prácticas deportivas, y así garantizar un buen desarrollo físico y emocional.

Actividad realizada por los estudiantes de actividad física de la institución Universitaria Luis Amigo con el apoyo de las docentes de la institución y la practicante de UNIMINUTO.

Evaluación:

Para los niños y niñas el juego es la actividad de mayor disfrute, por ende, fue necesario fomentar el deporte y la actividad física no desde el punto de vista competitivo, sino de placer, gusto y diversión. El nivel de exigencia para algunos niños quienes por su condición de sobrepeso y obesidad aun no podían realizar las actividades fácilmente, pero pese a este factor no desfallecían y seguían intentando toda la rutina sin perder el interés.

Poco a poco se observó más fortalecidos en el proceso y con mayor seguridad y confianza al seguir las indicaciones dadas por el instructor. Es importante resaltar que, a través de la implementación deportiva, los niños han desarrollado y fortalecido las actividades motoras como el equilibrio, la coordinación, la resistencia, además se puede observar que ha ayudado a disminuir el nivel de agresividad y el control de conductas negativas e impulsos. Se ha observado después de la actividad los niños se muestran más tranquilos y relajados. Ha mejorado su salud física y mental.

Figuras 5 y 6. Evidencias caminata por el barrio



8.8.5 Escuela de padres “Importancia de la actividad física en los niños y niñas”.

Con el fin de propiciar espacios de encuentro entre las familias de la institución, y con el fin de fomentar y promover hábitos saludables mediante la actividad física como medio para un buen desarrollo físico y mental, se realizó el taller y conferencia acerca de la Importancia de la actividad física en los niños y niñas. Para los padres de familia de la institución, dirigido por la nutricionista de la institución y un funcionario del INDER. Donde se emplearon diapositivas acerca de las consecuencias de la inactividad física en la infancia.

Posterior un video sobre enfermedades cardiovasculares y formas de realizar algunos ejercicios sin salir de casa y así promover en los niños hábitos saludables.

Hubo poca asistencia de los padres de familia, solo asistió el 30% de los acudientes de la población atendida.

- Las familias que asistieron al llamado del hogar infantil manifestaron no utilizar mucho la placa polideportiva además del tiempo, por encontrarse personas ajenas a la comunidad que utilizan el espacio para hacer uso de sustancias psicoactivas, también por la falta de cuidado del parque en el cual arrojan basuras y las personas que sacan sus mascotas no recogen las heces impidiendo que el parque se encuentre en buen estado.

- Se pudo evidenciar además que de los niños que se encuentran con sobre peso y obesidad, son características comunes en algunos integrantes de la familia, por malos hábitos.

Los participantes demostraron preocupación por las consecuencias de algunos estilos de vida.

En el transcurso de estas sesiones, nos llamó la atención el poco interés de la comunidad de padres y la disponibilidad para llevar a cabo tareas asignadas en bienestar de los niños de la institución.

Es muy importante contar con una población comprometida con el proceso de los niños, ya que la familia es corresponsable en el proceso y por lo tanto la escuela está llamada a liderar proyectos que beneficien a la población infantil.

Actividad dirigida por la nutricionista de la institución y un funcionario del INDER. Apoyada por las docentes de la institución y la practicante de UNIMINUTO.

Evaluación:

Fue realmente satisfactorio el trabajo con padres, ya que se mostraron interesados en el proyecto y en la problemática que enfrenta la institución en la actualidad, ésta actividad proporcionó una gran ayuda ya que el 60% de los padres manifestaron no realizar actividad física, por falta de tiempo.

La mayoría de los padres manifestaron que los niños después de llegar del hogar infantil (5 pm) realizan actividades pasivas como ver televisión, pintar, o interactuar con las TICS.

- Las familias que asistieron al llamado del hogar infantil manifestaron no utilizar mucho la placa polideportiva además del tiempo, por encontrarse personas ajenas a la comunidad que utilizan el espacio para hacer uso de sustancias psicoactivas, también por la falta de cuidado del parque en el cual arrojan basuras y las personas que sacan sus mascotas no recogen las heces impidiendo que el parque se encuentre en buen estado.
- Se pudo evidenciar además que de los niños que se encuentran con sobre peso y obesidad, son características comunes en algunos integrantes de la familia, por malos hábitos.

Figuras 7 y 8. Evidencias de la escuela de padres



8.8.6 Elaboración de volantes.

Informe del desarrollo de la actividad:

Pirámide de la actividad física para la infancia”. Con el fin de promover la actividad física como un aspecto fundamental en la salud física y mental de los niños de la institución y así garantizar un buen desarrollo de su personalidad. Las docentes de la institución en compañía de la practicante de UNIMINUTO realizaron un cartel con imágenes, en las cuales los niños tendrían que ubicar la imagen correcta de hábitos saludables, según el contenido del volante. (Apareamiento). Como recurso en esta actividad se emplearán las TICS, como base de la estrategia, Se utilizaron imágenes y carteles para la estrategia metodológica.

Para que los niños tuvieran el conocimiento del volante, se les presentaron para su observación y la respectiva explicación de cada punto del volante.” Pirámide de la actividad física para la infancia”

El cual contenía las actividades físicas, sus beneficios y los tiempos para realizarlas.

Posteriormente los volantes se enviaron a cada familia del Hogar Infantil, explicando el objetivo y contenido de este.

Se dejó un acta de constancia con las firmas de cada acudiente.

Después de haber entregado los volantes a las familias del hogar infantil, demostraron interés en su contenido, pero desafortunadamente al realizar conversatorios con los niños al día siguiente en la institución, para evaluar si fue compartida en familia, la mayoría de los niños manifestaron haber realizado otras actividades diferentes, a compartir la información contenida en el volante.

- Algunas familias las arrojaron a la basura
- Otras las dieron a los niños para jugar
- Algunos grupos familiares la dejaron sobre la mesa y no le prestaron atención.
- Solo una minoría, representado en dos o tres familias por grupo compartieron la información y realizaron algunas rutinas de ejercicios.

A pesar de que el volante tenía un contenido interesante, colorido y llamativo, podemos concluir que es difícil que las familias se comprometan en la práctica de hábitos saludables en sus hogares, debido a la falta de tiempo, al cansancio y estrés que manejan por permanecer muchas horas diarias fuera del hogar en sus lugares de trabajo.

Además, es evidente el sedentarismo en las familias de la población atendida por sus múltiples ocupaciones.

Es preocupante en ocasiones la falta de interés y acompañamiento del grupo familiar en las actividades que permiten el fortalecimiento de habilidades y de un mejor desarrollo de los niños y niñas de la institución.

Además, creemos que es necesario seguir en la ardua tarea de crear conciencia a las familias sobre las consecuencias de la inactividad física en la primera infancia.

Actividad realizada por las docentes de la institución y la practicante de UNIMINUTO.

Evaluación:

A pesar de no haber encontrado muchas respuestas positivas en el trabajo realizado, por la falta de interés y compromiso de las familias para socializar el volante en familia, no es para nosotros causa de desmotivación, por el contrario, nos anima y nos motiva cada día

más para seguir fortaleciendo y creando conciencia sobre la gran problemática que se presenta en la comunidad, como es el sobre peso y la obesidad a causa de hábitos de vida saludable. Es un reto para nosotros como institución educativa seguir promoviendo la realización de la actividad física como medio preventivo hacia enfermedades en la infancia y en etapas posteriores.

Después de haber entregado los volantes a las familias del hogar infantil, demostraron interés en su contenido, pero desafortunadamente al realizar conversatorios con los niños para evaluar si fue compartida en familia, la mayoría de los niños manifestaron haber realizado otras actividades diferentes, a compartir la información contenida en el volante.

- Algunas familias las arrojaron a la basura
- Otras las dieron a los niños para jugar
- Algunos grupos familiares la dejaron sobre la mesa y no le prestaron atención.
- Solo una minoría, representado en dos o tres familias por grupo compartieron la información y realizaron algunas rutinas de ejercicios.

Figura 9. Evidencias elaboración de volantes



8.8.7 Rumba aeróbica con los niños y niñas.

(Esta actividad se realizó en reemplazo del ciclo paseo, la cual no fue posible llevarla a cabo por los cambios climáticos)

Con el fin de disminuir los niveles de agresividad e irritabilidad, e índices de sobre peso y obesidad infantil en la población, se llevó a cabo la rumba aeróbica en el parque de la Pilarica, en la cual participaron los niños y las familias de la institución, liderados por personal capacitado del INDER, en la cual se implementó la metodología basada en un estilo de enseñanza tradicional Muska Moston (1978 y 1993), en el cual el objetivo principal era la repetición de ejercicios físicos, en el cual los niños responden a estímulos, está basada en la demostración (Imitación de Modelos). Donde específicamente los niños y las familias imitan los movimientos que realiza el personal del INDER, en la que se realizaron 3 pausas cada 8 minutos para que los menores junto con sus familias se hidrataran (tomaran agua)

Para finalizar se realizaron ejercicios de estiramiento para estabilizar el cuerpo.

Los estilos de vida saludable son posibles modificarlos a través de la constancia y la disciplina, lo podemos observar en la facilidad que tienen los niños para adaptarse a las nuevas actividades planteadas por las docentes con el fin de realizar prácticas deportivas.

La mayoría de los niños participaron activamente durante toda la sesión, se pudo evidenciar, en ellos mayor manejo corporal, mejor la resistencia, mayor dominio de los movimientos y fortalecimiento en el seguimiento de la norma.

Es importante resaltar que la práctica de ejercicios físicos no solo beneficia a los niños y niñas, sino también a las docentes mejorando su estado de ánimo.

En el momento de planificar las actividades de intervención en el hogar infantil, queríamos que todos los niños se sintieran a gusto con las actividades programadas. En algún momento dudamos de esta actividad debido al nivel de exigencia que representaba. Pero al realizar la actividad nos dimos cuenta que cualquier estrategia que se implemente con amor, ganas y motivación, puede aportar demasiado al desarrollo de los niños y niñas.

Evidenciado en la actitud positiva de los niños y en el esfuerzo para seguir las instrucciones.

Es indispensable que los niños sientan esa participación activa de los docentes en el momento de ejecutar una planeación.

Actividad dirigida por las docentes de la institución y la practicante de UNIMINUTO.

Evaluación:

La actividad física empieza a formar parte fundamental de las actividades del hogar infantil, evidenciado en la disposición, respeto e interés de los niños para participar de la actividad programada.

Además, se pudo observar en los estudiantes de la Universidad Luis Amigo, quienes lideraron la actividad, buen manejo del tiempo, del espacio, de los ejercicios rítmicos según la edad de los niños y niñas.

Las docentes del Hogar Infantil también participaron activamente de la actividad facilitando así el desarrollo de los ejercicios rítmicos, pues la motivación hace parte fundamental del quehacer docente y propicia en los niños mayor compromiso y participación.

Los estilos de vida saludable son posibles modificarlos a través de la constancia y la disciplina, lo podemos observar en la facilidad que tienen los niños para adaptarse a las nuevas actividades planteadas por las docentes con el fin de realizar prácticas deportivas.

La mayoría de los niños participaron activamente durante toda la sesión, se pudo evidenciar, en ellos mayor manejo corporal, mejor la resistencia, mayor dominio de los movimientos y fortalecimiento en el seguimiento de la norma.

Es importante resaltar que la práctica de ejercicios físicos no solo beneficia a los niños y niñas, sino también a las docentes mejorando su estado de ánimo.

Figuras 10 y 11. Evidencia rumba aeróbica con los niños y niñas



8.8.8 Rumba Aeróbica con los padres de familia del Hogar Infantil.

Con el fin de fortalecer hábitos de vida saludables y crear conciencia en las familias de la importancia de la práctica de actividades físicas, se hizo un llamado a los padres de familia de la institución, para participar activamente de la rumba aeróbica, en la cancha de la Pilarica. Las primeras pautas son creadas en familia y se fortalecen en el Hogar Infantil, dado lo anterior es fundamental el nivel de conciencia y ejemplo en la familia a nuestros niños y niñas.

Las docentes del Hogar Infantil también participaron activamente de la actividad facilitando así el desarrollo de los ejercicios rítmicos y motivando a los padres para encuentros posteriores.

Al iniciar la actividad se les explicó a los participantes, el objetivo de la actividad y la importancia del acompañamiento en la creación y adopción de hábitos saludables.

Posteriormente se realizaron algunos ejercicios de calentamiento con el instructor y las docentes del Hogar Infantil.

La metodología empleada, para la rumba aeróbica, al igual que la de los niños, también se basó en un estilo de enseñanza tradicional (Mando directo) Muska Moston (1978 y 1993), en el cual el objetivo principal era la repetición de ejercicios físicos y la enseñanza masiva,

en el cual los adultos responden a estímulos, está basada en la demostración (Imitación de Modelos), pero con mayor grado de complejidad.

Los ejercicios fueron acompañados de diferentes ritmos.

Para finalizar se realizaron ejercicios de estiramiento para estabilizar el cuerpo e hidratación.

- Nuevamente se evidencia la falta de interés de los padres al participar de este tipo de actividades.

- La asistencia fue muy poca, de 88 padres solo asistieron 20.

- A pesar de ser muy poca la asistencia, los padres que participaron demostraron interés al realizar los ejercicios, respetando el horario y el seguimiento de instrucciones, además de manifestar el interés de continuar el próximo año con el proyecto y una nueva programación de aeróbicos para adultos.

En el momento de planificar la actividad de la rumba aeróbica en el hogar infantil, fue quizá un tema polémico, por la inasistencia y el desinterés de los padres a los encuentros programados por la institución. Pero realmente era y sigue siendo un reto contribuir al mejoramiento de la calidad de vida y al sano desarrollo de nuestra población infantil.

Aunque en un principio nos sentimos desanimadas por la poca asistencia, lo consideramos un reto el seguir trabajando activamente por elevar las condiciones de vida y disminuir el índice del sedentarismo de nuestra población, el cual es considerado un factor de riesgo en enfermedades cardiovasculares en edades posteriores y en el índice de sobrepeso y obesidad que enfrenta nuestra institución.

En consecuencia y en miras de seguir con su promoción, el hogar infantil, seguirá haciendo extensiva la invitación a padres de familia y demás habitantes del sector para participar de esta propuesta.

Actividad dirigida por estudiantes de actividad física Luis Amigo, las docentes del hogar infantil y practicante de UNIMINUTO.

Evaluación:

Con el fin de fortalecer hábitos de vida saludables y crear conciencia en las familias de la importancia de la práctica de actividades físicas, se hizo un llamado a los padres de familia de la institución, para participar activamente de la rumba aeróbica, en la cancha de la Pilarica.

Las primeras pautas son creadas en familia y se fortalecen en el Hogar Infantil, dado lo anterior es fundamental el nivel de conciencia y ejemplo en la familia a nuestros niños y niñas.

Las docentes del Hogar Infantil también participaron activamente de la actividad facilitando así el desarrollo de los ejercicios rítmicos y motivando a los padres para encuentros po• Nuevamente se evidencia la falta de interés de los padres al participar de este tipo de actividades.

- La asistencia fue muy poca, de 88 padres solo asistieron 20.
- A pesar de ser muy poca la asistencia, los padres que participaron demostraron interés al realizar los ejercicios, respetando el horario y el seguimiento de instrucciones, además de manifestar el interés de continuar el próximo año con el proyecto y una nueva programación de aeróbicos para adultos steriores.

Figuras 12, 13 y 14. Evidencia rumba aeróbica con padres de familia



8.8.9 Juegos pre deportivos.

Utilizamos la cancha de la Pilarica para realizar carreras de obstáculos, juegos callejeros o tradicionales (golosa, carreras de encostados, la telaraña mágica), partidos de fútbol entre otros.

Los estudiantes de la universidad Luis Amigó, fueron un aspecto fundamental en la realización del trabajo, demostrando creatividad, organización y conocimientos respecto a la didáctica empleada y los objetivos que se pretendían lograr.

Los niños y niñas participaron activamente en cada una de las actividades propuestas, demostrando interés y curiosidad por algunos juegos que eran novedosos para ellos.

Así mismo, demostraron respeto por las normas establecidas y el respeto por el otro.

La mayoría de las veces, vemos el juego como algo que no va más allá de la diversión, pero en esta ocasión quisimos darle un sentido diferente: “El juego como acto educativo”

La actividad estuvo dividida por 8 bases, grupos de 10 niños rotaban por cada una de ellas durante 15 min aproximadamente, al sonar el pito pasaban a la siguiente base y así sucesivamente hasta recorrerlas todas.

Todos los juegos fueron dirigidos por un docente, quien al inicio de la actividad exponía las normas y reglas para la realización de la actividad. Lo cual facilitó, la participación ordenada de cada uno de los participantes.

Es importante resaltar que la actividad física busca desarrollar una serie de competencias y habilidades corporales, sin dejar de desconocer que la actitud juega un papel importante en el desarrollo de éstas.

Los juegos tradicionales, permitieron no solo el disfrute y el goce sino el acercamiento con el otro, la experimentación con su entorno y la exploración del medio. Es fundamental destacar el fortalecimiento de valores y manejo de la norma mediante las reglas preestablecidas para llevar a cabo los juegos propuestos. Todo esto observado en el interés, el orden y el respeto de los niños al aprender nuevas formas de interactuar con el otro.

La valoración en la actividad física debe ser continua con el fin de mejorar la acción educativa y fortalecer los procesos.

Los juegos tradicionales, son otras formas de expresión, en la cual no se requieren, materiales complejos y que por lo tanto se aprovecha enormemente los recursos del medio.

Es pues, fundamental incluirlos en nuestras prácticas pedagógicas, sin olvidar el beneficio que nos presta a nivel de bienestar físico y emocional, sino también rescatar aquellas prácticas que hemos perdido a través de los tiempos.

Actividad dirigida por as docentes de la institución.

Evaluación:

Utilizamos la cancha de la Pilarica para realizar carreras de obstáculos, juegos callejeros o tradicionales (golosa, carreras de encostalados, la telaraña mágica), partidos de fútbol entre otros.

Los estudiantes de la universidad Luis Amigó, fueron un aspecto fundamental en la realización del trabajo, demostrando creatividad, organización y conocimientos respecto a la didáctica empleada y los objetivos que se pretendían lograr.

Los niños y niñas participaron activamente en cada una de las actividades propuestas, demostrando interés y curiosidad por algunos juegos que eran novedosos para ellos.

Así mismo, demostraron respeto por las normas establecidas y el respeto por el otro.

Es importante resaltar que la actividad física busca desarrollar una serie de competencias y habilidades corporales, sin dejar de desconocer que la actitud juega un papel importante en el desarrollo de éstas.

Los juegos tradicionales, permitieron no solo el disfrute y el goce sino el acercamiento con el otro, la experimentación con su entorno y la exploración del medio. Es fundamental destacar el fortalecimiento de valores y manejo de la norma mediante las reglas preestablecidas para llevar a cabo los juegos propuestos.

Figuras 15 y 16. Evidencia juegos pre-deportivos



8.8.10 Ciclo paseo.

Con el fin de brindar espacios a los niños y niñas de la institución, se promovió la idea de un ciclo paseo por el barrio, ofreciendo otras alternativas deportivas, de recreación y de actividad física saludable permitiendo el disfrute y la disciplina en hábitos saludables. A nivel de seguridad la policía, cuadrante del sector acompañó el recorrido. Para comenzar la actividad, realizamos la lectura del cuento: “La bici de Miguel” en cada salón de clase. Posterior a esto se realizó una socialización, del cuento, se explicó la actividad a realizar y algunas pautas y normas de tránsito. Todos los niños del hogar infantil, trajeron bicicletas y triciclos, con el fin de recorrer el barrio, y finalizamos en la cancha de la Pilarica. Además, se implementó el uso de algunas señales de tránsito para facilitar el tránsito y el acceso a vías públicas. (pare, sigue entre otros.)

El desarrollo motor, es fundamental en los primeros años, por lo tanto, es importante evaluar el manejo y dominio corporal, coordinación y equilibrio según las edades.

Vale la pena destacar que al 50% de los niños se les dificultó el desplazamiento, teniendo que ser ayudados constantemente por los adultos para avanzar. Fue evidente el poco desarrollo motor: coordinación, equilibrio y resistencia.

Se logró el fortalecimiento de valores, en cuanto al compañerismo, respeto, solidaridad, evidenciado en la actitud de los niños más grandes y con mayores destrezas deportivas para ayudar a otros compañeros que presentaban dificultad.

A pesar del grado de dificultad que presento para algunos, fue una actividad muy enriquecedora que además de propiciar espacios deportivos, ayuda a reducir los niveles de estrés, ansiedad y a elevar el ánimo y la autoestima.

Al incentivar la actividad física, como hábitos saludables, es necesario pensar en estrategias variadas y significativas para los niños y niñas, las cuales puedan servir de experiencias reorganizadoras, y ayuden posteriormente a movilizarse hacia formas de pensamiento más complejas al interactuar con su realidad.

Pensamos que si propiciamos este tipo de espacios pueden ser trascendentales, en la adopción de hábitos saludables en etapas posteriores y a un desarrollo motor adecuado para la edad.

La actividad fue acompañada por las docentes de la institución, practicantes de Instituciones Universitarias

Informe del desarrollo de la actividad:

Evaluación:

Con el fin de brindar espacios a los niños y niñas de la institución, se promovió la idea de un ciclo paseo por el barrio, ofreciendo otras alternativas deportivas, de recreación y de actividad física saludable permitiendo el disfrute y la disciplina en hábitos saludables.

Los niños y niñas se sintieron muy motivados por la actividad, ya que podían disfrutar de un espacio abierto. Sin embargo, algunos niños, manifestaron inseguridad a través del llanto por la incapacidad y torpeza en algunos de sus movimientos, necesitando del adulto para desplazarse.

A nivel de seguridad la policía, cuadrante del sector acompañó el recorrido.

El desarrollo motor, es fundamental en los primeros años, por lo tanto, es importante evaluar el manejo y dominio corporal, coordinación y equilibrio según las edades.

Vale la pena destacar que al 50% de los niños se les dificultó el desplazamiento, teniendo que ser ayudados constantemente por los adultos para avanzar. Fue evidente el poco desarrollo motor: coordinación, equilibrio y resistencia.

Se logró el fortalecimiento de valores, en cuanto al compañerismo, respeto, solidaridad, evidenciado en la actitud de los niños más grandes y con mayores destrezas deportivas para ayudar a otros compañeros que presentaban dificultad.

A pesar del grado de dificultad que presento para algunos, fue una actividad muy enriquecedora que además de propiciar espacios deportivos, ayuda a reducir los niveles de estrés, ansiedad y a elevar el ánimo y la autoestima.

8.9 Conclusiones de la intervención

Es importante señalar que, al finalizar el proceso de intervención, se evidenció un cambio positivo en la situación detectada, debido a las acciones implementadas. Pero antes de describir la situación actual de la población atendida del Hogar infantil caracolito, es necesario señalar algunas condiciones menos favorables antes de la intervención.

Al comienzo de la investigación, los niños del Hogar Infantil se demostraron inquietos, irritables, demostraban dificultad por el cumplimiento y aceptación de la norma, además de la dificultad de algunos niños en su desarrollo psicomotriz.

En las instalaciones del Hogar Infantil solo se implementaban actividades pasivas, encaminadas al desarrollo cognitivo, desarrollo de la motricidad fina, y actividades dirigidas a la ética y construcción de valores. Aunque las actividades realizadas en la institución eran muy significativas, los niños en determinados momentos se dispersaban y se les dificultaba la permanencia en actividades.

En cuanto a los sitios cercanos al Hogar Infantil, los cuales se disponía para realizar en ocasiones actividades al aire libre, en este caso la cancha la Pilarica; esta se encontraba en mal estado, con basuras, heces de mascotas. Algunas personas consumiendo sustancias psicoactivas y en general las condiciones del espacio, no eran apropiadas para los niños y niñas del Hogar Infantil.

El Hogar Infantil, no contaba con implementos deportivos, ni personal capacitado para intervenciones de actividad física.

Las docentes no tenían una actitud de agrado a las actividades relacionadas con movimiento y recreación. Lo más relevante el sobrepeso y la obesidad de los niños del Hogar infantil.

Después de la intervención, hubo un cambio significativo en todos los espacios de la institución y su contexto; diríamos que fue una experiencia transformadora en la labor pedagógica de la institución. Es preciso señalar que un verdadero docente es un generador de nuevos conocimientos (teoría y práctica), quien motiva orienta e inquieta a sus alumnos a trascender en el conocimiento, el cual será aplicado posteriormente para la construcción y transformación de sociedades.

Después de la intervención, destacamos aspectos relevantes, de esta práctica, como resultados favorables no solo en la parte profesional, sino a nivel personal de cada una de nosotras.

El manejo de emociones, niveles de estrés más bajos, por lo que se logró disminuir el nivel de agresividad y de tensión en los niños y niñas de la institución.

La disciplina y la interiorización de normas y hábitos saludables.

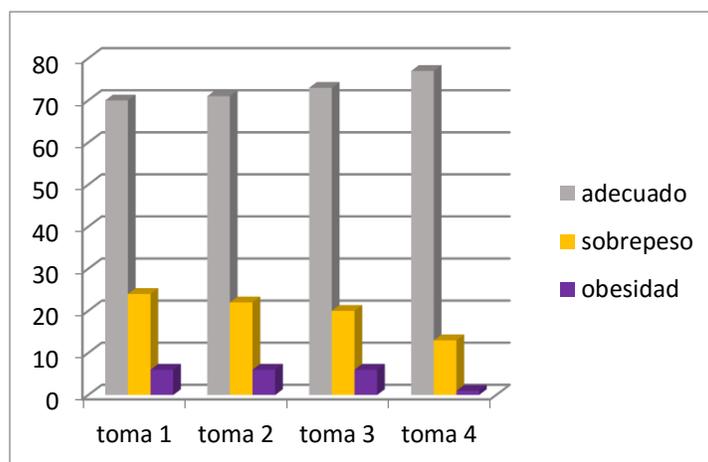
La participación activa de las familias en los encuentros y escuelas de padres, frente a la promoción de hábitos saludables.

Gracias a las gestiones realizadas ahora la institución cuenta con redes de apoyo de personal capacitado en actividades deportivas, beneficiando con estos resultados a las Docentes del Hogar Infantil Caracolito se motivaron y comprendieron que la falta de recursos y la ausencia de espacios para la realización de actividad física con los menores no debe ser un motivo para dejar de realizar este tipo de actividades con los niños, pues una maestra debe ser recursiva y buscar estrategias para poder implementar actividades en las cuales trabaje las dimensiones del desarrollo del niño, en las cuales se encuentra la dimensión corporal, que por esa falta de oportunidades no se estaban realizando.

Paulatinamente se han ido consiguiendo algunos implementos deportivos con el fin de enriquecer el proyecto.

También se beneficiaron los menores del hogar infantil y sus familias, comprendieron e interiorizaron la importancia de la realización de actividad física por sus múltiples beneficios como lo son la disciplina, un factor fundamental en el logro de cualquier objetivo, también que la escasa actividad física en esta etapa no sólo es peligrosa para la salud, sino que conlleva a una baja forma física, menor autoestima, una pobre imagen corporal, sobre peso y obesidad.

Respecto a lo que se pretendía con la actividad física de disminuir el índice de sobrepeso en el hogar infantil, lo explicaremos a continuación, evidenciado en el informe nutricional final del año 2016, por la nutricionista de nuestra institución.

Gráfico 11. Disminución del índice de sobrepeso

Es importante aclarar que la Minuta patrón está dividida en 4 ciclos de menús correspondientes a los 25 días hábiles, más lista de intercambio que corresponde a productos a reemplazar en caso de faltar por una razón justificada, y los cuales contengan la misma cantidad de aporte nutricional al establecido. Por lo anterior es evidente que los hábitos alimentarios en la población atendida, no tendría por qué afectar su sano desarrollo, y como se evidencia en el siguiente gráfico, en la actualidad 31 de 91 niños padecen de sobrepeso y obesidad, lo cual indica una tasa representativa del 35% de la comunidad educativa con tendencia al incremento.

El sobrepeso bajó considerablemente, gracias a las acciones implementadas y el trabajo articulado con los estudiantes de la Universidad Luis AMIGO, empleados del INDER y la nutricionista de la institución.

9. Anexos

Anexo A. Entrevistas dirigidas a la comunidad de padres de familia

1. Quién cuida a sus hijos cuando salen del Hogar Infantil?
2. Qué actividades realizan al llegar a casa o en el tiempo libre?
3. Conocen el parque y la cancha del barrio?
4. Con qué frecuencia lo utilizan? En caso de no utilizarlo, cuáles son las razones?
5. Su hijo practica alguna actividad deportiva?Cuál?
6. Conoce el estado nutricional de su hijo?

Anexo B. Entrevistas dirigidas a la comunidad (Residentes barrio Robledo Pilarica)

1. Cree usted que los habitantes del barrio aprovechan los recursos con los cuales cuenta la comunidad?
2. Hacen uso de la cancha deportiva?
3. Frecuencia con la que utiliza las instalaciones deportivas del barrio

Anexo C. Resultados de las entrevistas

PREGUNTAS	SI	NO	SEMANAL	MENSUAL	NO LAS UTILIZA
1. Cree usted que los habitantes del barrio aprovechan los recursos con los cuales cuenta la comunidad?	35%	65%			
2. Hacen uso de la cancha deportiva?	25%	75%			
3. Frecuencia con la que utiliza las instalaciones deportivas del barrio			20%	25%	55%

PREGUNTA	SI	NO	JUEGOS ELECTRONI COS	VISITA CENTROS COMERCIAL ES	COLORE AR	REALIZAR PRACTICA DEPORTIVA
Aprovecha el espacio publico	10%	90%				
Utiliza la cancha deportiva	25%	75%				
Frecuencia utilización espacios públicos	2 veces por semana 30%	1 vez por semana 70%				
Actividad física en familia	15%	85%				
Actividades en tiempo libre			50%	25%	25%	15%

Anexo D. Minuta patrón Hogar Infantil Caracolito

	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S
34	FRUTA	Sandia	76 gr		Papaya	76 gr	76 gr	Guayaba	76 gr	76 gr	Naranja	76 gr	76 gr	Melancia	76 gr	76 gr	
35		SOPAS DE LENTEJAS			CREMA DE AUYAMA			CREMA DE ESPINACA			SOPA DE AYENA			FRIOLES			
37		Lenteja	7 gr	17 gr	Auyama	10 gr	10 gr	Espinaca	10 gr	10 gr	Bienestarina	15 gr	15 gr	Frijoliz	3 gr	17 gr	
38		Papa Común	10 gr	10 gr	Zanahoria	8 gr	8 gr	papa criolla	5 gr	5 gr	Papa común	5 gr	5 gr	Zanahoria	8 gr	8 gr	
39		Cibabro	0.3 gr	0.3 gr				Zanahoria	8 gr	8 gr				Platano verde	10 gr	10 gr	
40		Zanahoria	8 gr	8 gr				Añilón			Zanahoria	8 gr	8 gr	sofite	3 cc	4 cc	
41		sofite	2 cc	3 cc	Papa Criolla	5 gr	5 gr	papa común	5 gr	5 gr	Ayena	4 gr	4 gr	sal	0.2 gr	0.2 gr	
42					Papa Común	5 gr	5 gr	bienestarina	15 gr	15 gr	sofite	2 cc	3 cc				
43					sofite	3 cc	4 cc	sofite	2 cc	3 cc	sal	0.2 gr	0.2 gr				
44					sal	0.2 gr	0.2 gr	sal	0.2 gr	0.2 gr							
45					Bienestarina	15 gr	15 gr	sofite									
46		ARROZ CON PIMENTON			ARROZ CON ESPINACA			PASTAS			ARROZ CON ZANAHORIA			ARROZ			
47		Arroz	20 gr	25 gr	Arroz Blanco	20 gr	25 gr	pastas	20 gr	25 gr	Arroz	26 gr	26 gr	Arroz	26 gr	31 gr	
48		Sal	0.2 gr	0.2 gr	Espinaca	8 gr	8 gr	Sal	0.2 gr	0.2 gr	Sal	0.2 gr	0.2 gr	Sal	0.2 gr	0.2 gr	
49		sofite	2 cc	3 cc	Añilón	3 cc	4 cc				sofite	2 cc	3 cc	sofite	2 cc	3 cc	
50		Pimenton	8 gr	8 gr	Sal	0.2 gr	0.2 gr	Añilón			Zanahoria	5 gr	5 gr				
51								maniguilla	2 gr	3 gr							
52																	
53		Pescado			Carne de res qonsh			Pollo a la placka			carne molida			Carne de cerdo			
54		Pescado	50 gr	44 gr	carne ad res	40 gr	50 gr	Pollo	50 gr	60 gr	carne de res molida	50 gr	60 gr	cerdo	50 gr	60 gr	
55		sal	0.2 gr	0.2 gr	Zanahoria	5 gr	5 gr	añilón			sal	0.2 gr	0.2 gr	Sal	0.2 gr	0.2 gr	
56					Añilón			sofite	3 cc	4 cc	Añilón			sofite	3 cc	4 cc	
57					sofite	3 cc	4 cc	Sal	0.2 gr	0.2 gr	sofite	2 cc	3 cc	Añilón			
58																	
59		ENSALADA DE REPOLLO			ENSALADA DE TOMATE CON ZANAHORIA			ENSALADA CON MANGO			TOMATE EN RODAJAS			ENSALADA DE ZANAHORIA Y TOMATE			
60		Repollo	14 gr	10 gr	zanahoria	15 gr	8 gr	Mango	20 gr	25 gr	Rodajas de Tomate	20 gr	25 gr				
61		Zanahoria	8 gr	10 gr	Vinagreta de miel	2 cc	2 cc	Lechuga	15 gr	15 gr	Vinagreta de Limón	2 cc	2 cc	Zanahoria	15 gr	15 gr	
62		tomate	14 gr	10 gr	tomate	20 gr	12 gr	Yoquet	10 cc	10 cc	zanahoria	15 gr	15 gr	Tomate	20 gr	25 gr	
63		Mayonesa	2 gr	2 gr							vinagreta	2 gr	2 gr				
64																	
65		Paltos de Yuca frita			Papa cocida en leche			Papas fritas			torta de Banaao			plataao asado			
66		Yuca	30 gr	50 gr	Papa común	30 gr	50 gr	papas	30 gr	50 gr	banana	30 gr	50 gr	plataao madero	30 gr	50 gr	
67		Sal			Leche líquida	1 cc	1 cc	Sal			Miel de trigo	3 gr	3 gr	mariposa	5 gr	5 gr	
68		sofite	2 cc	3 cc	Cibabro	0.1 gr	0.1 gr	sofite	2 cc	3 cc	sofite	2 cc	3 cc				
69					Sal	0.2 gr	0.2 gr										
70																	
71		JUGO DE FRUTA			JUGO DE FRUTA			JUGO DE FRUTA			JUGO DE FRUTA			JUGO DE FRUTA			
72		mango	10 gr	10 gr	mango	10 gr	10 gr	Lulo	50 gr	50 gr	guajo	10 gr	10 gr	Tomate de arbol	10 gr	10 gr	
73		Aceite	10 gr	10 gr	Aceite	10 gr	10 gr	Aceite	10 gr	10 gr	Aceite	10 gr	10 gr	Aceite	10 gr	10 gr	
74																	
75																	
76		COLADA DE BIENESTARINA			ARROZ CON LECHE			SORBETE DE GUAYABA CON GALLETAS			MAZAMORRA			AYENA CON GALLETAS			
77		Leche líquida	100 cc	100 cc	Leche Líquida	100 cc	100 cc	Leche.Las.palno	3.7 gr	3.7 gr	Leche líquida	75 cc	75 cc	Leche Líquida	100 cc	100 cc	

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
19																	
20																	
21																	
22																	
23																	
24																	
25																	
26																	
27																	
28																	
29																	
30																	
31																	
32																	
33																	
34																	
35																	
36																	
37																	
38																	
39																	
40																	
41																	
42																	
43																	
44																	
45																	
46																	
47																	
48																	
49																	
50																	
51																	
52																	
53																	
54																	
55																	
56																	
57																	
58																	
59																	
60																	
61																	
62																	
63																	
64																	
65																	
66																	
67																	
68																	
69																	
70																	
71																	
72																	
73																	
74																	
75																	
76																	
77																	

Listo

9. Referencias bibliográficas

Camargo, M. y Castro, A. (comp.). (2013). *Fundamento Políticos, técnicos y de Gestión. Atención Integral a la primera Infancia. De cero a siempre*. Ministerio de Educación Nacional: Bogotá

ICBF (2011). *Colombia por la Infancia*. Bogotá.

Correa, M., Hormaza M., Navarro R., y Orozco B. (2009). *Desarrollo infantil y competencias en la primera infancia*. Documento 10, Corporación niñez y conocimiento, Ministerio de Educación Nacional: Bogotá.

Derechos de autor. (2011). Documento Oficial sobre ley del Deporte. Recuperado de <http://www.cordep.cl/ley-del-deporte/marco-legal/>

Flórez, M. (2011). “Prevalencia de sobrepeso y obesidad por índice de masa corporal, porcentaje de masa grasa y circunferencia de cintura en niños escolares de un colegio militar en Bogotá D.C. Colombia”. Trabajo de grado para optar al título de Nutricionista Dietista. Pontificia Universidad Javeriana. Facultad de Ciencias. Carrera de Nutrición y Dietética.

ICBF (2006). *Lineamientos técnicos, modalidad Hogares infantiles*. Recuperado de <http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/Descargas1/LINEAMIENTOS>

Instituto de deportes y Recreación de Medellín. Recuperado de <http://www.inder.gov.co/index.php/Recreacion/Ludotekas-para-Medellin/>

Ireba, L. (2014). *Sobrepeso y obesidad infantil: El ejercicio físico como herramienta principal en la prevención del sobrepeso y la obesidad infantil* [en línea]. Trabajo final de posgrado. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. En Memoria Académica. Disponible en: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1010/te.1010.pdf>

Jaramillo, L. (2007). “Concepción de infancia”. En: *Revista Zona Próxima*, No. 8, pp. 108 – 123.

Liria, R. (2012). “Consecuencias de la obesidad en el niño y el adolescente: un problema que requiere atención” Parte de: *Revista Peruana de Medicina Especialista en Salud Pública*, Vol. 29(3), pp. 357-360.

Lizardo, A., y Díaz, A. (2011). “Sobrepeso y obesidad infantil”. Parte de: *Revista Médica de Honduras*, Vol. 79, No. 4, pp. 208-213.

Marchesi, A. (2009). *La primera infancia (0-6 años) y su futuro*. Metas educativas 2021. La educación que queremos para la generación de los bicentenarios. Organización de los Estados Iberoamericanos.

Mercado, P., y Vilchis, G. (2013). “La obesidad infantil en México”. Parte de: *Alternativas en Psicología*, Año XVII, Número 28, pp. 49 – 57.

Mispireta, M. (2012). “Determinantes del sobrepeso y la obesidad en los niños en edad escolar en Perú”. Parte de: *Revista Peruana de Medicina Especialista en Salud Pública*, Vol. 29(3), pp. 361-365.

Molina, R. (2006). *Salud y Medio Ambiente En Una Población del Caribe Colombiano*. Editorial. Ministerio de Educación y Cultura. (2009). Bogotá.

Morales, M. (2013). *Obesidad y trastorno por atracón*. Madrid. Editorial Grupo 5.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2016). Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2017). *El papel de la escuela*. Recuperado de: http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_schools/es/

Pallaruelo, S. (2012). *Prevención y educación en obesidad infantil*. Trabajo de Fin de Máster en Salud Pública. Universidad Pública de Navarra.

POAI. Plan de Orientación de atención integral. ICBF. Guías 51, 52, 53 Referentes técnico de la atención integral.

Romero et al., (2014). *Sobrepeso y obesidad, hábitos alimenticios, actividad física y actividades de ocio en escolares de una localidad de la ciudad Cartagena*. Universidad de Cartagena, Facultad de enfermería.

Roncancio, C., y Giomar, E. (2009). “La Actividad Física Como Juego en la Educación Inicial de los Niños Preescolares”. Universidad de Antioquia. Facultad Nacional de Salud Pública.

Salazar, M. (2010). “Los vaivenes de la política social del Estado: el caso de los Hogares Infantiles del ICBF”. En: *Revista Colombiana de Educación*, No. 20, Universidad Pedagógica Nacional.

San Martín, M. (2004). El valor del deporte en la Educación Integral. *Revista de Educación*, 335. Recuperado de http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_10.pdf

Wikipedia (2017). *Robledo, Medellín*. Recuperado de: <http://www.esacademic.com/dic.nsf/eswiki/1019389>

Zapata, K. (2017). *Historia de la Comuna 7, Robledo (Medellín)*. Recuperado de: <https://carenzapata.jimdo.com/historia-barrio-el-diamante/>