



## Metodología para el desarrollo de actividades recreativas para niños con sedentarismo y sobre peso de la fundación Davinchi23

Methodology for the development of recreational activities for sedentary and overweight children from the Davinchi23 foundation

Moisés David Cuesta Macea\*  
[moisescuesta07@gmail.com](mailto:moisescuesta07@gmail.com)

Silvio Rafael Villera Coronado\*\*  
[svillera@correo.unicordoba.edu.co](mailto:svillera@correo.unicordoba.edu.co)

\*Universidad de Córdoba, Colombia; \*\*Universidad de Córdoba, Colombia.

Recibido: 14/04/2024-Aceptado: 15/07/2024

Correspondencia: [moisescuesta07@gmail.com](mailto:moisescuesta07@gmail.com)

### Resumen

El siguiente artículo aborda como el sedentarismo está influenciando de manera negativa a jóvenes a temprana edad, el sedentarismo es la falta de actividad física y posteriormente con sobrepeso, los niños con sobrepeso son el riesgo que corre más adelante la sociedad ya que están creando obesidad y posteriormente esto altera la tasa de mortalidad temprana del ser humano. En la escuela podemos ver que la educación física está siendo degradada con la disminución de horas en los currículos escolares y esto hace que los niños no se eduquen lo suficiente para que puedan razonar de lo malo que es ser sedentario. En la familia también se puede decir que es cómplice de que los niños estén padeciendo esta enfermedad sedentaria ya que son ellos los que son responsables directos de las obligaciones de los niños, hoy en día son los medios tecnológicos.

**Palabras clave:** Metodología, actividades recreativas, trabajo en equipo, desarrollo de actividades.

### Abstract

*The following article addresses how a sedentary lifestyle is negatively influencing young people at an early age, a sedentary lifestyle is the lack of physical activity and subsequently being overweight, overweight children are the risk that society runs later on since they are creating obesity and This subsequently alters the early mortality rate of humans. At school we can see that physical education is being degraded with the reduction of hours in the school curricula and this means that children are not educated enough so that they can reason about how bad it is to be sedentary. In the family it can also be said that it is complicit in the fact that the children are suffering from this sedentary disease since they are the ones who are directly responsible for the children's obligations, today it is the technological means.*

**Keywords:** Methodology, recreational activities, teamwork, development of activities.

### Cómo citar

Cuesta Macea, M. D., & Silvio Rafael Villera Coronado, S. R. V. C. (2024). Metodología para el desarrollo de actividades recreativas para niños con sedentarismo y sobre peso de la fundación Davinchi23. *GADE: Revista Científica*, 4(3), 149-160. Recuperado a partir de <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/458>



## INTRODUCCIÓN

Hoy en día, la evidencia señala que los niños y jóvenes realizan menos actividad física, ya que prefieren entretenerse por medio de la tecnología, lo cual no implica gasto energético y lleva a un estado considerable de sedentarismo, el cual a nivel mundial desafortunadamente va en aumento. En el mundo, el problema de la inactividad física o sedentarismo tiene una alta prevalencia. A medida que la tecnología avanza, son más las entretenimientos que implican escaso movimiento y se encuentran disponibles tanto para adultos como para niños, siendo estos últimos un factor importante para que estos juegos se vuelvan cada vez más llamativos, desplazando así, las actividades recreativas que sí implican un gasto energético para los niños, los protegen de la obesidad y otras patologías que se van desarrollando a lo largo de la vida a medida que avanza la edad.

En el aspecto psicológico, el estudio del sedentarismo es de gran importancia, debido a que esta enfermedad no ataca solamente al físico de la persona, sino que encierra diversos patrones de comportamiento los cuales hacen que el individuo (niño o joven) en

este caso en particular, desarrolle malos hábitos como depresión, ansiedad, baja autoestima y altos niveles de estrés. De allí, que, a través de los años, se han identificado muchos factores de riesgo que influyen en el desarrollo de la obesidad; dentro de éstos están los modificables y los no modificables; entre los modificables se encuentra la falta de actividad física, más conocida como ausencia y apatía ante las actividades físicas. La importancia de pesquisar aquellos factores modificables de manera temprana, permitirá ejecutar una intervención directa, ya sea para tratar problemas como la obesidad, depresión, problemas cardiovasculares entre otras patologías de gran importancia, permitirá ejecutar una intervención directa, ya sea para tratar el problema o bien prevenirlo.

Según investigaciones anteriormente realizadas, la OMS (organización mundial de la salud) usa para el sedentarismo tienen que ver mucho con el estilo de vida de los países desarrollados y en vías de desarrollo. Algunas de ellas son: Superpoblación, aumento de la pobreza, aumento de la criminalidad, gran densidad del tráfico, mala calidad del aire e inexistencia de parques, aceras e instalaciones



deportivas y recreativas. También, los hábitos adquiridos desde la infancia y el ejemplo de la familia contribuyen al sedentarismo en las personas. Los niños y adolescentes, sobre todo, serán menos sedentarios si en casa encuentran ejemplo de padres y cuidadores amantes del deporte.

En los últimos años, se han elaborado numerosas investigaciones donde se relaciona al sedentarismo como causa de riesgo que incide en la disminución de la salud de los niños y jóvenes, muchos países en todo el mundo actualmente están viendo con intranquilidad el problema del sedentarismo, realizando estudios y controles del mismo en la población para adoptar medidas preventivas adecuadas. Según (Treiber, 2015):

La etapa de sedentarismo ocurre cuando se realiza menos de 30 minutos de actividad física provocando enfermedades cardiacas, pulmonares, musculares y cardiovasculares. El cuerpo empieza a volverse menos elástico y pesado, existe un decremento de la fuerza, se pierde tono muscular y los dolores lumbares se hacen más intensos, disminuye la concentración dando una sensación de cansancio, desánimo y malestar.

Lo señalado, permite interpretar que el sedentarismo representa una epidemia que se relaciona con las problemáticas en torno de la salud de los niños y jóvenes. El mismo, se ha vuelto uno de los principales problemas en estas poblaciones, esto se debe a la mala utilización del tiempo libre, es decir, a las actividades extracurriculares realizadas por las personas, lo cual, de manera general se encuentra asociado a la utilización de la tecnología como son, los juegos electrónicos, computadora, internet y demás aparatos de entretenimiento, generando como consecuencia que, este tipo de vicios dentro de los estudiantes se vea representado en la baja en sus calificaciones, desconcentración en el aula de clases, mala conducta y principalmente el sobrepeso.

Por ende, es necesario que la población infantil y adolescente mantenga una relación entre la actividad física y una alimentación saludable para evitar enfermedades de alto riesgo, los niños y adolescentes deben realizar al menos una hora de actividad física diaria, moderada y vigorosa, lastimosamente un 80% de los adolescentes alrededor del mundo no desarrollan actividad física. En unión de



esto, Queralt (ob cit), concibe que una de las mayores causas de sobrepeso y obesidad, tanto en adultos como en niños, corresponde a la disminución de la actividad física, los cual se da “como resultado de la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, de los nuevos modos de desplazamiento y de una creciente urbanización”.

Se puede decir entonces que, el sedentarismo se ha tornado parte de nuestra cultura, lo cual ha sido transmitido a nuestros hijos desde nuestros hogares, al momento de obsequiarles dispositivos para su diversión dejando a un lado el desarrollo corporal, de realizar caminatas, en fin abandonando todo lo que implique actividad física, convirtiendo al sedentarismo como su nueva costumbre, una costumbre que sigue establecida hasta el día de hoy y que se pretende por medio de la información adecuada, erradicarlo para que deje de ser una de las principales causas de muerte en el mundo. En otras palabras, estudios como éste lo que pretenden es generar en las personas, en especial en (niños y adolescentes) una imagen de su apariencia en un futuro si continúan en el estado sedentario, lograr que reflexionen sobre su situación y realicen un cambio,

el cual además de mejorar su salud, mejorará su aspecto psicológico, observando cómo va adquiriendo agilidad y una mejor apariencia física

De la misma forma, se plantea la influencia que tienen los estilos de vida en el sedentarismo en niños y jóvenes. El estilo de vida determinado por hábitos sedentarios, estimula un cuerpo débil que no le provee un buen trato a la mente, la cual, no podrá alcanzar todo lo que obtendría en un cuerpo fuerte, potente y bien oxigenado. Según (Renzzi, 2013):

Está definido que, desde la antigüedad, la actividad física aumenta el rendimiento intelectual y le proporciona estabilidad a la mente para enfrentar situaciones estresantes. Existe una relación causa/efecto entre la actividad física y la forma física, se entiende que la actividad física son todas esas actividades cotidianas como andar, llevar objetos, subir escaleras, realizar tareas del hogar, esto combinado con ejercicios diseñados para mantenerse en forma tales como: aerobics, ciclismo, andar a pasos ligeros, hipertrofia, son parte de lo que llaman deporte; las personas que empiezan desde temprano a realizar actividades físicas tienen menos probabilidad de padecer enfermedades tipo crónicas, muerte



prematura, obteniendo una óptima salud mental y física.

Sedentarismo, factor de riesgo

La Organización Mundial de la Salud alerta sobre las consecuencias del sedentarismo no sólo en los adolescentes, sino en cualquier grupo poblacional. Según su página web: “Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

¿Qué es el sedentarismo?

Según el Cuestionario Internacional para la Actividad Física, el sedentarismo es cuando la persona realiza menos de 10 minutos de actividad física continua durante el día y el Dr. Manson en el 2002 lo definió como aquella persona que gasta menos de 500 calorías por semana.

¿Cómo evitar que los niños caigan en el sedentarismo?

Actualmente es muy común ver niños que por su bajo nivel de actividad

física están llegando a enfermedades tempranas como la obesidad.

Para que un niño no sea sedentario, los padres, los colegios y demás personas involucradas en su educación, deben incentivar la actividad física que en la infancia va ligada a la diversión y a la lúdica.

¿Cuáles son los riesgos del sedentarismo infantil?

El sedentarismo en los niños es perjudicial desde el punto de vista de su calidad de vida. Un niño sedentario tiene más probabilidades de convertirse en un niño obeso y en la edad adulta tiene más probabilidades de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión y la diabetes.

## **METODOLOGÍA**

La metodología según Roberto Hernández Sampieri, la metodología de la investigación se define como “un conjunto de procesos sistemáticos Y empíricos que se aplica al estudio de un fenómeno”. La metodología es el método por el cual un investigador se basa para saber más del tema que quiere dar a investigar ya sea de cualquier tipo, explicativa, exploratoria y descriptiva.

Con esta metodología puedo descubrir el problema, puedo explicar el porqué del problema y también Puedo



abordar el problema dando la descripción del mismo.

**Investigación descriptiva.**

Los estudios descriptivos miden de manera más bien independientes los conceptos o variables a los que se refieren. Aunque desde luego, pueden integrar las mediciones de cada una de las variables, para decir cómo se manifiesta el fenómeno de interés.

La investigación se forma descriptiva en el momento que doy inicio a investigar de cómo surge o cuál es el detonante del sedentarismo en edad tempranas.

**Investigación explicativa.**

Los estudios explicativos van más allá de la descripción de conceptos o fenómenos o del establecimiento de relaciones entre conceptos; están dirigidos a responder a las causas de los eventos físicos sociales.

Mi investigación se vuelve explicativa, cuando doy las posibles teorías del fenómeno de cómo o cuando o del porque los niños están con sobre peso a esta edad tan temprana.

**Investigación exploratoria.**

Las investigaciones exploratorias se efectúan, normalmente cuando el objetivo es examinar un tema o problema

de investigación poco estudiado que no ha sido abordado antes.

La investigación se vuelve exploratoria cuando detecto un fenómeno inusual en mi población (niños con sobre peso a temprana edad). A raíz de esto puedo partir con una investigación detalla y minuciosa para dar respuesta a tal problemática.

## **RESULTADOS**

### **Entrevista**

1) ¿Cuál es su pensar con la problemática del sedentarismo en la temprana edad?

R/ Muy mala ya que los niños prefieren quedarse en los medios tecnológicos y no ir a las canchas.

2) ¿Qué métodos puede utilizar usted para combatir el sedentarismo?

R/ Haciendo desafíos, juegos recreativos para que el niño pueda motivarse.

3) ¿Existe sobrepeso en los niños los cuales usted entrena?

R/ En el momento tenemos 3 niños con sobre peso, 2 de 5 años y 1 con 6 años.

4) ¿Han hablado con los padres sobre este problema de la actualidad como lo es el sedentarismo?

R/ si por supuesto hemos tenidos charlas con los padres de familia y



hemos traído a especialistas del campo para que se informen más de esta problemática.

5) ¿Cuál cree usted que son las acciones que agrandan este problema?

R/Para mí una de las acciones viene de la familia ya que los padres les dan mucha libertad a los niños con la tecnología, ya no salen a caminar ya no salen al parque a jugar a recrearse y generan sedentarismo a la hora de que se quedan largas horas del día en el celular u otro medio de tecnología.

6) ¿Qué clase de juegos le pondría usted a los niños para motivarlos?

Los juegos son para divertirse y para mí pensar cualquier juego lúdico-recreativo es súper bien para que los niños se motiven.

7) ¿Usted cree que la educación física está siendo la mejor en los colegios, los docentes están haciendo bien la labor de incentivar a la actividad física o no?

Hoy en día la educación física por lo que yo logro ver en los colegios, la educación física está por el suelo, a medida que va pasando el tiempo le quitan horas cátedras en las intervenciones y esto hace que el niño pierda el hábito de estudio de su cuerpo por medio de la educación física.

8) ¿Para usted la educación física es buena para la salud y la recuperación y la educación del niño?

Si, gracias a la educación física podemos educar al niño de hoy a tener una cultura de ejercicios en los cuales cuando tengan problemas de sedentarismo puedan utilizarla para erradicar dicho problema.

9) ¿Como profesor que piensa en el sedentarismo y la obesidad en la sociedad y más que todo en los niños?

Para mí el sedentarismo y la obesidad son dos problemas que atacan más que todo nuestro campo y así mismo somos el método de reacción para erradicarlo, gracias a la actividad física y la recreación podemos determinar que es un método de rehabilitación para toda persona que padezca de esta condición.

### **Encuesta**

La encuesta que se aplica tiene la siguiente escala de evaluación: Muy bien (5), Bien (4), regular (3), mal (2) y muy mal (1). Posee las siguientes interrogantes:

¿Como valora usted el sedentarismo?

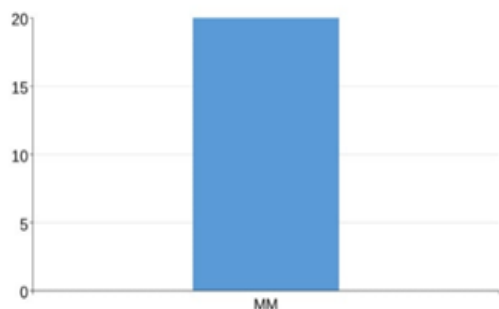
Los deportistas de la fundación escogieron la respuesta muy mala ya que para ellos el sedentarismo en esas edades es muy malo par e desarrollo del



individuo en este caso los niños con sobrepeso (Gráfico 1).

Gráfico 1.

Valoración del Sedentarismo.

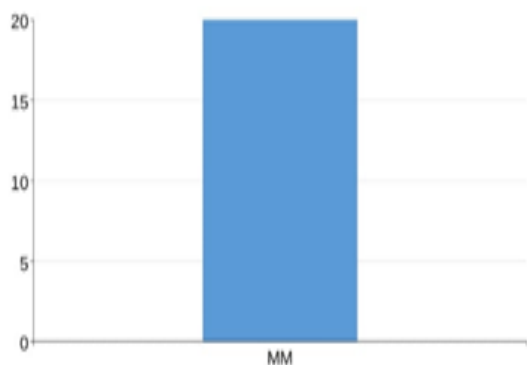


¿Como ve usted el sobrepeso a temprana edad?

Para ello el sobrepeso es algo muy malo ya que trae consigo muchas limitaciones físicas y enfermedades (Gráfico 2).

Gráfico 2.

Sobre peso en temprana edad.



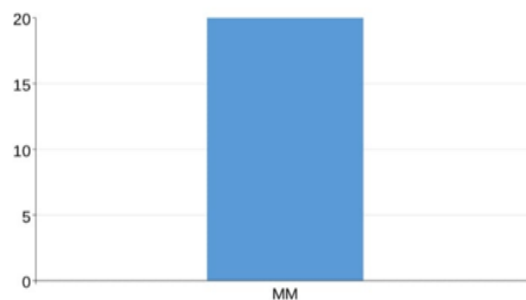
¿Como está la educación física en los colegios?

Para ellos la educación física en los colegios es muy mala ya que no cuentan con los materiales didácticos para que las clases de educación física sean óptimas

para la obtención de conocimiento a través del deporte (Gráfico 3).

Gráfico 3.

Educación física en los colegios.

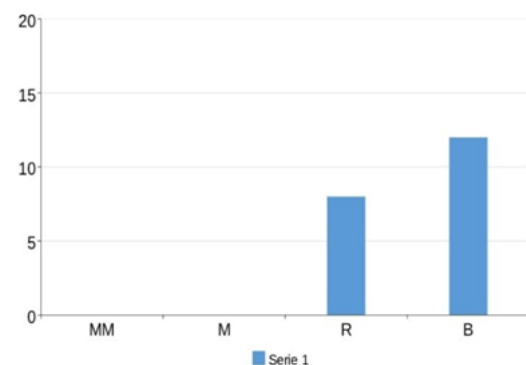


¿Como ve usted el comportamiento de los jóvenes con respecto a la actividad física?

Los deportistas dijeron que regular y buena ya que no son todos los jóvenes que están con la idea de estar en constante contacto con esto del deporte (Gráfico 4).

Gráfico 4.

Comportamiento sobre actividad física.



¿Como ve usted la participación de los entes políticos del municipio con respecto al sedentarismo?

Los entes políticos en estos momentos están haciendo algo favorable

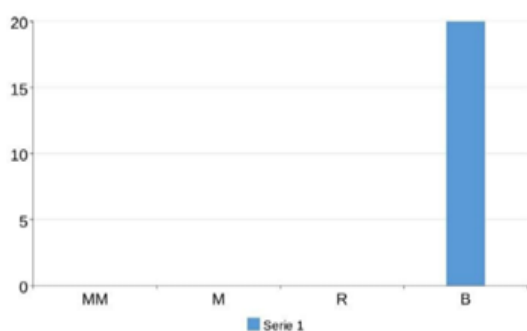




para frenar esta problemática porque están haciendo parques con gimnasios al aire libre y esto motiva a la ciudadanía a hacer ejercicios (Gráfico 5).

Gráfico 5.

Participación de los entes políticos del municipio con respecto al sedentarismo.

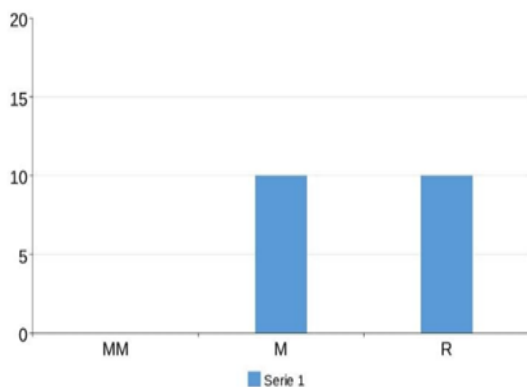


¿Usted cómo cree que está en actividad física?

Los jóvenes tomaron la elección de decir que mala y regular y que lo dicho anteriormente no cuentan con materias óptimas para el desarrollo óptimo de la practica (Gráfico 6).

Gráfico 6.

Estado de la actividad física.

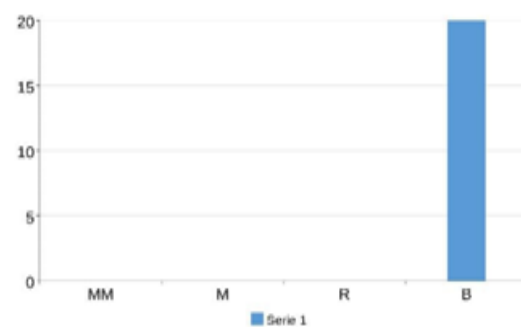


¿En su familia como está la actividad física?

En las familias de los deportistas las familias casi no hay mucha actividad física ya que tienen muchas responsabilidades que hacer del día a día (Gráfico 7).

Gráfico 7.

Estado de actividad física en la familia.



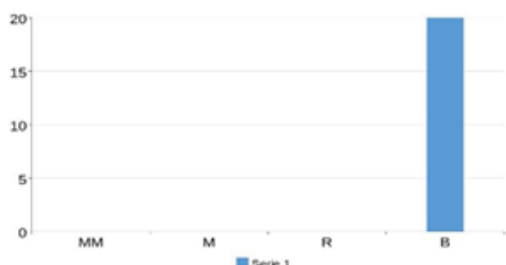
¿Como califica usted la educación física en el país?

En el país según los deportistas de la fundación en el país el ámbito de la educación física ha ido mejorando a medida que pasa el tiempo ya tenemos una forma de policia de deporte y esto hace que los estudiantes en las escuelas vallan culturizándose en este ámbito (Gráfico 8).



Gráfico 8.

Estado de la educación física en el país.

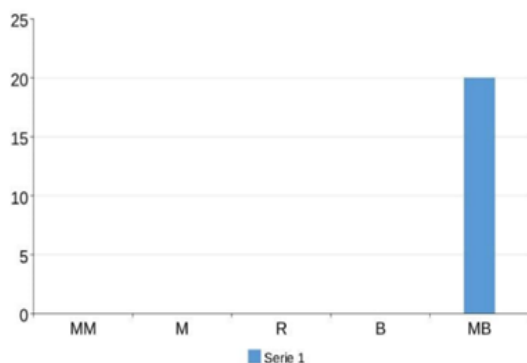


¿Como le va tus compañeros en la actividad física en la fundación?

En estos momentos nosotros como deportistas estamos en condiciones muy buena ya que estamos entrenando para un campeonato nacional y gracias a ello estamos en unas condiciones óptimas (Gráfico 9).

Gráfico 9.

Estado de la actividad física en la fundación.



Según los estudiantes la educación física a nivel escolar está siendo degradada, ya que se ve poca actividad física en la escuela y esto conlleva a que haya crecido en términos general el sedentarismo en los niños, el

sedentarismo también lo ven desde otra perspectiva que por culpa de los medios tecnológicos los niños estén hundidos todo el transcurso del día en celulares, computadores, etc.

Por otra parte, los profesionales de educación física opinaron que el sedentarismo en niños en las escuelas de educación y en las escuelas de formación deportiva se derivan de múltiples factores, ya que ellos están trabajando con muy pocos recursos didácticos y que por lo general también es culpa del hogar, ya que lo padres cumplen un rol muy importante en la vida cotidiana de sus hijos.

De forma puntual la investigación comprobó que el sedentarismo en niños se deriva de muchos factores tanto administrativos como logísticos y la poca entrega de recursos como materiales didácticos a los profesionales y a las instituciones educativas, también podemos resaltar que los medios políticos no están interviniendo o elaborando planes en pro a esta problemática, la investigación nos sirve para futuras mejoras en este problema que viene creciendo cada día más.



### **Observación**

- Aspecto # 1: Obesidad en los niños.
- Aspecto # 2: Escenarios no aptos para el desarrollo de la clase de educación física.
- Aspecto # 3: Poca intervención por parte de los medios políticos en este caso la alcaldía municipal.
- Aspecto # 4: Pocas charlas educativas en pro a este problema por parte de los profesores.
- Aspecto # 5: Los padres no llevan ningún seguimiento en los medios tecnológicos que sus hijos utilizan a diario.

### **DISCUSIÓN**

Discusión de resultados sobre sedentarismo y salud:

Aciertos:

Los estudios han utilizado metodologías objetivas para medir la actividad física, lo que permite obtener resultados más confiables sobre la asociación entre sedentarismo y factores de riesgo para la salud, como obesidad, hipertensión, dislipidemia y diabetes (Arias, 2010).

Se reconoce la necesidad de un compromiso y colaboración de diferentes sectores para promover estilos

de vida más activos y saludables en la población, dada la importancia que ha adquirido el sedentarismo como problema de salud (Carreño Canseca, 2013; Dávila, 2012).

Desaciertos:

Los estudios transversales no permiten establecer relaciones de causalidad entre el tiempo de estar sentado y los factores de riesgo cardiovascular, por lo que se requieren más investigaciones longitudinales (A., 2010; Olivo, 2012).

Si bien se resalta la importancia de abordar de manera integral los estilos de vida saludables, incluyendo el uso problemático del teléfono móvil y su asociación con otros factores de riesgo como el consumo de sustancias y problemas de salud mental, esto aún representa un desafío (Renzzi, 2013; Treiber, 2015).

### **CONCLUSIONES**

El sedentarismo ha causado muchísimo daño a esta generación de jóvenes ya que por falta de muchos factores han perdido el hábito de ejercicios para así mantener una vida saludable, el sedentario y ha demostrado que ha cubierto también el hábito escolar ya que en las escuelas no se practica de forma correcta la educación física ya que



han disminuido las horas de clase de educación física, gracias a ello los niños son sedentarios y por consiguiente los padres de familia también tienen cierta culpa ya que ellos son partícipes directos en los actos de crianza de sus hijos.

Los padres de hoy en día miman demasiado a los hijos y por eso es que pasan muchas horas al día en medios tecnológicos y ya se han vuelto adictos a la nomofobia, en conclusión, la educación física es una influencia directa para corregir dicha enfermedad en los niños y jóvenes que padecen el sedentarismo, por medio de la educación física podemos intuir a los jóvenes a volver hacer activos en ámbito de la educación física.

Los jóvenes de la fundación *davinchi23* están un poco sedentarios, pero por medio de la dicha organización están volviendo hacer activos en la educación física y el deporte.

## REFERENCIAS

- Arias, F. (2010). Paradigmas de la Investigación Científica. España: Editorial: Luces. Carreño Canseca, B. (2013). Efectos generados por el sedentarismo a la Salud. *Salud Preventiva*, 12., A. (2010). Factores que inciden en el Sedentarismo. *Salud Preventiva*, 22.
- Dávila, J. (2012). Métodos y enfoques de la Investigación Científica. Caracas: Editorial Panapo.
- Olivo. (2012). El sedentarismo un problema de salud pública. *Salud Social de la Escuela de Medicina de la Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado UCLA de Barquisimeto, Venezuela*, 16.
- Renzi. (2013). Estilos de vida Saludables y su injerencia en la calidad de Vida. Buenos Aires: Editorial: Planeta.
- Treiber. (2015). Physical activity in Filipino. USA: *Int J Obes Relat Metab Disord*.