

# INFORME FINAL

Bitácora 7



**Proyecto Enjambre -FOCIEP Norte de Santander**

**Mes 05 de2016**

**EJERCITACION FISICA ATRAVES DEL BAILE**

**CONSTRUYENDO VIDA SANA A RITMO DE FE COLCONSANGER**

**Investigadores:**

Natalia Pabón  
Valeria León  
Darlinson Vargas  
Martin Manrique  
Camilo Manrique  
Yolaini Moreno  
Camila Carrillo  
Edgar Rodríguez  
Carlos Montagut  
Camilo Arrieta  
Juan Pérez  
Daniela Becerra  
José Neira  
Brigitte Páez  
Sophia Castro  
Amparo Carrillo  
Yuliet Neira  
Paula Carrillo  
Yeini Afanador  
Mariana León  
Daniel Carrillo  
Kevin Roper  
Sebastián Torrado  
Sharit Torrado  
Kresly Lindarte  
Duban Sánchez  
Katerine Serrano  
Ronald Pérez  
Danilo Rodríguez

**Co Investigadores:**

Esperanza Estupiñan Alvarado  
Mirta Ludibia Ramirez Vega  
Liliana Astrid Picon Ovalles

Colegio Conde San German, La Esperanza

**RESUMEN**

El propósito de estudio de nuestra investigación fue el de promover hábitos y estilos de vida saludables, en busca de mejorar la vida en nuestra comunidad educativa, reduciendo los índices de sedentarismo y un mayor control sobre las enfermedades crónicas no transmisibles. La muestra de participantes estaba compuesta por n= 200 (150 mujeres y 50 hombres) con edades promedio de 8 a 18 años todos ellos estudiantes de nuestra institución

colegio Conde san German, Los estudiantes realizaron la encuesta de forma voluntaria. Dentro de los resultados obtenidos encontramos que un 88% de los encuestados mencionan que no existe un proyecto de actividad física; un 30% con malos hábitos alimenticios y La mayor incidencia la encontramos en el sedentarismo con un 50%. En cuanto a la actividad física que los encuestados les gustaría realizar tenemos que el 85% la obtuvo el baile, 10% las caminatas, 5% las actividades al aire libre (ejercicios).

Por los resultados obtenidos, se cumple con la expectativa planteada que el ejercicio físico no tiene que ser una tarea aburrida y es por tal razón que escogimos el baile como nuestra actividad física. El baile ofrece los mismos beneficios que otros ejercicios con una pequeña e importante diferencia. Al bailar, nos enfocamos en aprender y disfrutar de una actividad física que nos apasiona en vez de enfocarnos en quemar calorías.

Los seres humanos, desde tiempos ancestrales, han usado el baile para celebrar, sanar compartir en comunidad y expresar sentimientos. Hoy en día el baile se usa en tratamientos de enfermedades tanto físicas como mentales.

Al implementar esta acción, se fortalece la posibilidad de informar y enseñar basándonos en su propia experiencia sobre la importancia de optar por estilos de vida saludable en su diario vivir.

## **INTRODUCCIÓN**

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. 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. Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas;
- Mejora la salud ósea y funcional,

- Es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

Los niveles de actividad física recomendados por sus efectos beneficiosos en la salud y como prevención de enfermedades no transmisibles se pueden consultar aquí. La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

### **JUSTIFICACIÓN**

La sobrealimentación y el sedentarismo son factores que influyen en el peso corporal de las personas provocando obesidad. Hoy en día la obesidad está constituyendo un problema para la salud, y no sólo para la población adulta, también viene afectando a la población infantil, por tal motivo deseamos crear semilleros con los niños de la sede 1 y 2 de nuestra institución con conciencia en los beneficios que aporta el baile como ejercicio físico a la salud física y como a través de él podemos prevenir enfermedades, síntomas y sobre todo como mejora nuestra inteligencia. La actividad física regular es una de las cosas más importantes que podemos hacer para conservar o mejorar nuestra salud. Nos ayuda a controlar el peso, a reducir el riesgo de enfermedades del corazón, a evitar la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial, ciertos tipos de cáncer, fortalece nuestros huesos y músculos, mejora nuestras emociones y nos da bienestar.

### **OBJETIVOS**

Objetivo General. Construir vida sana a través de la actividad Física (Baile) a los estudiantes del colegio conde san German y comunidad en general.

Objetivos Específicos.

- Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de expresión y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y recurso para organizar el tiempo libre.
  - Adoptar hábitos de higiene, alimentación, posturales y de ejercicio físico, manifestando una actitud responsable hacia su propio cuerpo y de respeto a los demás, relacionando éstos hábitos con su efecto sobre la salud.
  - Regular y dosificar su esfuerzo, adecuando el nivel de auto exigencia a sus posibilidades y a la naturaleza de la tarea que se realiza, desarrollando actividades de autoestima e identidad personal.

- Utilizar sus capacidades físicas y destrezas motrices.
- Conocer y usar los recursos expresivos de nuestro cuerpo y todo su movimiento para comunicar sensaciones, ideas y sentimientos.

### CONFORMACIÓN DEL GRUPO DE INVESTIGACIÓN

|     | Nombre            | Identificación | Edad | Grado |
|-----|-------------------|----------------|------|-------|
| 1.  | José Neira        | 98010158648    | 17   | 11°   |
| 2.  | Danilo Rodríguez  | 1004823946     | 14   | 11°   |
| 3.  | Katerine Serrano  | 98020864192    | 17   | 11°   |
| 4.  | Edgar Rodríguez   | 99010113063    | 16   | 10°   |
| 5.  | Camila Carrillo   | 1004824356     | 15   | 10°   |
| 6.  | Carlos Montagut   | 1007539756     | 15   | 10°   |
| 7.  | Yolaini Moreno    | 1004823950     | 13   | 9°    |
| 8.  | Juan Pérez        | 1007189886     | 15   | 8°    |
| 9.  | Daniela Becerra   | 107640299      | 15   | 7°    |
| 10. | Darlinson Vargas  | 1004822933     | 12   | 7°    |
| 11. | Martin Manrique   | 1005331215     | 12   | 7°    |
| 12. | Camilo Manrique   | 1005331212     | 12   | 7°    |
| 13. | Camilo Arrieta    | 1003205152     | 12   | 7°    |
| 14. | Amparo Carrillo   | 1005297769     | 12   | 7°    |
| 15. | Brigitte Páez     | 1097092656     | 11   | 6°    |
| 16. | Yuliet Neira      | 1005337629     | 12   | 6°    |
| 17. | Sophia Castro     | 1065233220     | 11   | 6°    |
| 19. | Ronal Perez       | 1090362143     | 12   | 6°    |
| 20. | Paula Carrillo    | 1096700266     | 11   | 5°    |
| 21. | Yeini Afanador    | 3203101639     | 12   | 5ª    |
| 22. | Mariana León      | 1096063736     | 10   | 5°    |
| 23. | Daniel Carrillo   | 109664343      | 10   | 4ª    |
| 24. | Kevin Roperó      | 1065235414     | 9    | 4°    |
| 25. | Sebastián Torrado | 7049021359     | 9    | 3°    |
| 26. | Sharit Torrado    | 1091132787     | 9    | 3°    |
| 27. | Duban Sánchez     | 1098672155     | 8    | 3°    |
| 28. | Natalia Pabón     | 1098656253     | 8    | 3°    |
| 29. | Valeria León      | 10916066057    | 8    | 3°    |
| 30. | Kresly Lindarte   | 1065235294     | 9    | 2°    |



Figura 1. Logo del grupo

### **LA PREGUNTA COMO PUNTO DE PARTIDA**

¿Qué beneficios nos brinda el baile en la construcción de vida sana?

La pregunta de investigación fue escogida de un número de preguntas formuladas por los integrantes del grupo de investigación como base para nuestro proyecto.

La meta de nuestro proyecto es:

- Promover la adquisición de conocimientos para que permitan a los estudiantes analizar las ventajas que conlleva tener una rutina de ejercicios.
- Dotar a los estudiantes de los conocimientos adecuados para confeccionar estilo de vida saludable.
- Potenciar la conciencia sobre las ventajas del ejercicio físico en la vida saludable.
- Promover el gusto por realizar ejercicios físicos como actividades de juego y ocio.

### **EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

En nuestro Establecimiento Educativo y comunidad observamos que no existe quien promueva hábitos de vida saludable a través de la realización de actividad física, que por estar apartados de municipios grandes como lo es Bucaramanga, San Alberto y Aguachica, siendo una zona rural no contamos con sitios donde realizarlos como son los gimnasios ni mucho menos la educación e información adecuada.

Teniendo en cuenta que el ejercicio mejora la salud general, fortalece los huesos, el corazón y los pulmones, tonifica los músculos, mejora la vitalidad, ayuda a conciliar mejor el sueño,

alivia la depresión, ayuda a mejorar la salud emocional, hace que te sientas feliz, elimina el estrés y la depresión, mejora la confianza y la autoestima.

Pensando en estos factores nos decidimos a que nuestra investigación se desarrolle en este campo, porque consideramos que debemos dar un cambio al estilo de vida que lleva nuestra comunidad educativa y comunidad en general.

### **TRAYECTORIA DE LA INDAGACIÓN**

El modelo que se utilizó para esta investigación es la investigación cualitativa- acción que permitió dar solución a los problemas que se encontraron en nuestra institución educativa, como una herramienta que permite investigar, observar, entrevistar, las diferentes actitudes en los estudiantes, docente y familia.

La investigación cualitativa es un proceso de investigación que obtiene datos del contexto donde se desarrollan y las perspectivas de los individuos participantes.

En la investigación acción el quehacer científico consiste no solo en la comprensión en los aspectos de la realidad existente, sino también en la identificación de las fuerzas sociales y las relaciones que están detrás de la experiencia humana. Esta interrelación permite la generalización de nuevos conocimientos al investigador y a los grupos involucrados; permite la movilización y el reforzamiento de las organizaciones de base y finalmente, el mejor empleo de los recursos disponibles en base al análisis crítico de las necesidades y las opciones de cambio.

El proceso de investigación acción constituye un proceso continuo, donde se van dando los momentos de problematización, diagnóstico, diseño de una propuesta de cambio, aplicación de la propuesta y evaluación, para luego reiniciar un nuevo circuito partiendo de una nueva problematización. Al ser un proceso es muy oportuna su utilización en el proceso espontáneo de la actividad física, pues de igual manera se va desarrollando lentamente y de forma compleja.

Cortez y Leiva (2001) en cuanto a la investigación acción- participante dicen “no basta con interpretar el mundo, de lo que se trata es de transformarlo” (p.23).

### **METODOLOGIA**

Nuestro grupo investigativo se inclinó por el baile que hace parte de la actividad física y ofrece los mismos beneficios que los ejercicios pero a diferencia de otras formas de ejercicio, en el baile se aprende, se divierte y disfrutas de la actividad física y lo más importante no hay barrera de edad.

El baile es una gran manera para que la gente de todas las edades logre mantenerse en forma. Además de ser divertido, el baile tiene muchos beneficios positivos para la salud como es:

#### **- SALUD GENERAL**

1. Ayuda al corazón porque previene y mejora las enfermedades cardiovasculares
2. Pérdida de peso

3. Aumenta la energía porque mejora el rendimiento físico yaumenta los niveles de energía en los adultos

4. Mejora la fuerza y flexibilidad porque la danza es ejercicio físico que trabaja obligando a los músculos resistirse contra su propio cuerpo

#### - SALUD EMOCIONAL

1. Hace que te sientas feliz

2. Elimina el estrés y la depresión con el estrés porque regula los niveles de serotonina y dopamina, con la depresión porque es una actividad social donde la persona se está relacionado con los demás y esto combate los sentimientos de aislamientos que ocasiona la depresión.

3. Mejora la confianza y la autoestima El baile también ayuda a mejorar la confianza porque a medida que vas aprendiendo y eres capaz de dominar un paso crece la confianza en ti mismo que eres capaz de hacer las cosas y ese aumento de confianza se traslada a todos los aspectos de la vida. Como el baile es una actividad social se crean lazos sociales y la socialización con los amigos contribuyen a una alta autoestima y una actitud positiva.

En la etapa inicial de nuestro proyecto la investigación se centra en los malos hábitos vida en nuestra institución, por parte de la comunidad educativa y comunidad en general, Se realizan actividades con los estudiantes como fue una marcha por el todo el pueblo con la participación, hogares infantiles, ente de salud, policía, dentro de esta actividad recolectamos la información a los estudiantes de nuestra institución utilizando herramientas como la entrevista y la encuesta.

Posteriormente analizamos los resultados plasmados en las encuestas y encontramos algunos patrones similares, hecho que nos brinda la seguridad de seguir con el desarrollo del proyecto de investigación para encontrar la solución la problemática manifestada.

En la segunda etapa nos dispusimos a investigar, documentarnos, capacitarnos y practicar para realizar cambios en las vidas de nuestra comunidad educativa sobre la problemática encontrada en la institución.

En la tercera etapa en la cual desarrollamos la implantación de nuestra investigación, participamos activamente demostrando lo fácil que es tener una rutina diaria de ejercicios por medio de aeróbicos, bailoterapias y folclor colombiano difundiendo esto a la comunidad educativa por medio de un proyecto de actividad física enseñándoles e invitándoles a tener una vida saludable, con la participación de la comunidad educativa.

Por medio del taller, se pretendió entregar conocimientos básicos y generales del baile como una actividad física, permitir el desarrollo de cualidades dancísticas, ayudar a mejorar la movilidad corporal, optimizar las capacidades expresivas de cada estudiante y así lograr el desarrollo integral de los alumnos mediante esta actividad.

Las actividades en su totalidad eran de carácter práctico. Estas sesiones se realizaron los días lunes (1º a 4º básico), martes (5º a 8º básico) y jueves (9º a 11º). Esta actividad, debido a su carácter extracurricular, se realizaron en horas de la tarde, en el horario de 4: 00 p. m – 6:00 p.m.

El taller, tuvo una introducción, que consto de trabajos de expresión corporal, mediante actividades didácticas individuales y grupales. Además se trabajaran algunas cualidades físicas, tales como: coordinación, flexibilidad, equilibrio y fuerza. (Estas actividades tendrán una duración estimada de 4 clases.) Posteriormente, se inició el trabajo netamente dancístico, donde se comenzó a dar forma diversas presentaciones, que fueron preparadas clase a clase.

También se realizaron salidas como fue al casco urbano de nuestro municipio y municipios vecinos como fue San Alberto (cesar) y Barrio Nuevo (S.S:) llevando el mensaje e informando, capacitando y haciendo participe a la comunidad de nuestro proyecto con muestras folclóricas colombianas, bailoterapia y aeróbicos por parte de los integrantes de nuestro grupo investigativo

### RECORRIDO DE LAS TRAYECTORIAS DE INDAGACIÓN



1. Búsqueda de información
2. Herramientas necesarias para la recolección de la información
3. Salida de campo
4. Organización de la información recogida
5. Agregar Actividades no previstas

6. Reflexión de la trayectoria de indagación
7. Discutir con la comunidad los hallazgos de la investigación
8. Propagación de los resultados
9. Implementación de talleres a la comunidad educativa
10. Propagación y demostración

Figura 2. Diagrama de investigación en la cual se observan cada fase nuestro proyecto.

| ACTIVIDAD                                 | DESDE          | HASTA          | INSTRUMENTOS DE REGISTRO | RESPONSABLE           |
|---|----------------|----------------|--------------------------|-----------------------|
| RECOLECCION DE INFORMACION                | 16 - 10 - 2014 | 30 - 10 - 2014 | ENCUESTA FOTOGRAFICO     | TODOS LOS INTEGRANTES |
| ANALISIS DE INFORMACION                   | 03 - 11 - 2014 | 10 - 11 - 2014 | GRAFICO FOTOGRAFICO      | TODOS LOS INTEGRANTES |
| DISENO DEL MODELO DE SOLUCION AL PROBLEMA | 02 - 02 - 2015 | 09 - 03 - 2015 | FOTOGRAFICO              | TODOS LOS INTEGRANTES |
| INVESTIGACION DOCUMENTACION CAPACITACION  | 24 - 03 - 2015 | 17 - 06 - 2015 | FOTOGRAFICO              | TODOS LOS INTEGRANTES |
| IMPLANTACION                              | 23 - 07 - 2015 | 11 - 11 - 2015 | FOTOGRAFICO              | TODOS LOS INTEGRANTES |

Figura 3. Cronograma de actividades realizadas durante nuestro proyecto de investigación

## REFLEXIÓN/ANÁLISIS DE RESULTADOS

El total de las encuestas aplicadas fueron n=200 entre los que encontramos 150 mujeres y 50 hombres entre edades comprendidas de 8 a 18 años.

176 estudiantes no conocen de un proyecto de actividad física que se esté desarrollando en la institución o en nuestro municipio, 24 estudiantes están vinculados con el programa de deporte que promueve el departamento.

140 estudiantes gozan de una alimentación balanceada en sus hogares o porque están vinculados al restaurante escolar y 60 estudiantes se alimentan con comida chatarra, dulces y gaseosas.

60 estudiantes practican un deporte y 140 estudiantes no practican ningún deporte

170 estudiantes le gustaría practicar el baile como actividad física, 20 estudiantes le gustaría salir periódicamente a caminar y 10 estudiante le gustaría hacer ejercicios.

## CONCLUSIONES

- La investigación es una herramienta que ayuda a los estudiantes de nuestra institución a cambiar la perspectiva sobre las problemáticas más sobresalientes que se presentan en nuestro contexto.
- Proyectos de esta índole contribuyen en la formación pedagógica de los estudiantes que participan.
- Los docentes debemos incorporar la investigación en nuestro quehacer pedagógico para despertar en los estudiantes el interés por los procesos de investigación.
- Al despertar el interés de investigación en nuestra institución los estudiantes pueden colaborar con su proceso de formación siendo críticos y auto formadores.
- Los estudiantes demostraron creatividad, iniciativa, constancia y esfuerzo en todas las actividades realizadas, pues su participación durante el proceso les permitió aflorar y desarrollar sus capacidades tanto intelectuales como corporales necesarias para ser un buen investigador.

## BIBLIOGRAFÍA

Antonio Fraile Aranda (dir.) ; Antonio Fraile, M<sup>a</sup> Carmen Vesga Ochoa (corr.). 2004. Actividad física y salud. Educación primaria. Valladolid. 203 p.

Devis Devis, J. 2001. LA EDUCACIÓN FÍSICA, EL DEPORTE Y LA SALUD EN EL SIGLO XXI. 355 p.

Lee IM, Skerrett PJ. Physical activity and all-cause mortality: what is the dose-response relation? Med Sci Sports Exerc 2001, 33:S459-471; discussion S493-454.

## **AGRADECIMIENTOS**

Antes que todo agradecemos a Dios por habernos dado la oportunidad de pertenecer a este grupo investigativo, sobrepasar todos los obstáculos que se nos presentaron a lo largo de nuestra investigación.

Al PROYECTO ENJAMBRE que nos abrió las puertas de la investigación dándonos las herramientas fundamentales para realizarla, como fue asesoramiento y la oportunidad de compartir y conocer más grupos investigativos, compartiendo con ellos y retroalimentando nuestros conocimientos

A nuestra asesora LINED JOHANA MENESES ASCANIO, por haber confiado en este proyecto investigativo y guiarnos para que el mismo tuviera éxito.

A la secretaria de Educación del Departamento Norte de Santander por permitir que este tipo de proyectos lleguen a la mayoría de Instituciones del departamento.

Finalmente a la institución Educativa COLEGIO CONDE SAN GERMAN por habernos dado la oportunidad de desarrollar nuestro proyecto investigativo y por las experiencias adquiridas en este lugar.

ANEXOS

➤ REUNIÓN TALLER DE LA PREGUNTA.



➤ MARCHA POR EL PUEBLO DANDO A CONOCER NUESTRO PROYECTO



## ➤ RECOLECCIÓN DE LA ENTREVISTA Y ENCUES

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|

**OBJETIVO:** Detectar malos hábitos que perjudican una vida saludable

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_ **GRADO:** \_\_\_\_\_ **EDAD:** \_\_\_\_\_

1. Conoce usted de un proyecto de actividad física que se realice en nuestra institución o en nuestro municipio  
Sí. \_\_\_\_\_ No. \_\_\_\_\_  
Cual \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Habitualmente que alimentos consume  
Verduras \_\_\_\_\_ Frutas \_\_\_\_\_ Leguminosas \_\_\_\_\_ Tubérculos \_\_\_\_\_ Lácteos \_\_\_\_\_  
Proteínas \_\_\_\_\_ Dulces \_\_\_\_\_  
Como cuales: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Realiza una actividad física  
Sí \_\_\_\_\_ No. \_\_\_\_\_  
Cual \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Si tuviera la oportunidad de realizar una actividad física cual le gustaría  
Baile \_\_\_\_\_ Caminata \_\_\_\_\_ Ejercicios \_\_\_\_\_

**¡GRACIAS!**

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|

## ➤ DOCUMENTACIÓN Y CAPACITACIÓN







➤ **IMPLANTACION**







