

**PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA COMO MEDIO DE APROVECHAMIENTO
DEL TIEMPO LIBRE EN LOS NIÑOS DE LA BRIGADA DEL CUERPO DE
BOMBEROS DE VALLEDUPAR**

INTEGRANTES:

**YESID OMAR RODRIGUEZ LOPEZ
LUIS CARLOS VILORIA NISPERUZA**

**UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR
FACULTAD DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN
Y DEPORTES
VALLEDUPAR
2025**

**PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA COMO MEDIO DE APROVECHAMIENTO
DEL TIEMPO LIBRE EN LOS NIÑOS DE LA BRIGADA DEL CUERPO DE
BOMBEROS DE VALLEDUPAR**

INTEGRANTES:

**YESID OMAR RODRIGUEZ LOPEZ
LUIS CARLOS VILORIA NISPERUZA**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO COMO REQUISITO PARA
OPTAR AL TÍTULO DE: LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN
Y DEPORTE**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:
PEDAGOGÍA Y DIDÁCTICA**

**ASESOR:
EDILBERTO CÓRDOBA**

**UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR
FACULTAD DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN
Y DEPORTES
VALLEDUPAR
2025**

DEDICATORIA

Este proyecto se lo dedicamos, ante todo, a Dios, quien ha sido nuestra guía y fortaleza en cada uno de los pasos que hemos dado en este camino.

A nuestros parientes, quienes siempre han estado ahí con su amor, apoyo incondicional y paciencia, animándonos a no claudicar y a esforzarnos al máximo.

A nuestros amigos y compañeros, por su compañía constante y sus palabras de aliento, que fueron esenciales para mantenernos motivados a lo largo de este proceso.

Este trabajo está dedicado, en particular, también al Cuerpo de Bomberos de Valledupar, a los niños del programa Bomberitos, a nuestros docentes y asesor Edilberto Córdoba, y a la Universidad Popular del Cesar, por proporcionarnos los espacios e instrucciones imprescindibles para concretar este proyecto.

AGRADECIMIENTOS

Deseamos manifestar nuestro más profundo agradecimiento a la Universidad Popular del Cesar, entidad que nos proporcionó el entorno académico y de formación para llevar a cabo este proyecto.

Agradecemos especialmente a los docentes Yenny Alcocer y Milton Morales, quienes nos guiaron en este proceso de aprendizaje con su dedicación y apoyo. Agradecimiento extensivo a nuestro asesor Edilberto Córdoba, por su orientación continua, su apoyo y sus aportaciones significativas que mejoraron considerablemente nuestro trabajo.

Asimismo, expresamos nuestro agradecimiento al Cuerpo de Bomberos de Valledupar por dejarnos colaborar con ellos en parte de esta experiencia. A los niños del programa de Bomberitos, por su entusiasmo y participación que enriquecieron este proceso, así como al bombero Luis López, por su continua colaboración y disposición.

Gracias a todos ustedes por contribuir a que este proyecto se lleve a cabo.

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo proponer un programa de actividad física como medio de aprovechamiento del tiempo libre en los niños de la brigada del cuerpo de bomberos de Valledupar, para lo cual se plantearon objetivos orientados a diagnosticar la forma en que los niños usan su tiempo libre, diseñar estrategias y finalmente implementar un plan con actividades deportivas y académicas relacionadas con la formación de cuerpo del bombero. La investigación se desarrolló bajo el método hipotético deductivo, con un enfoque positivista de tipo cuantitativo y un diseño que permitió la aplicación de cuestionarios a una muestra de 30 niños entre 6 y 16 años, bajo la orientación de instructores y docentes en formación. Los resultados mostraron que los niños dedican tiempo a la práctica de deportes, aunque el uso de la tecnología sigue siendo frecuente. También, se evidenció una baja participación en actividades comunitarias y la necesidad de reforzar hábitos saludables de disciplina y motivación, el análisis indicó que la práctica de la actividad física contribuye al desarrollo integral de los niños, fortaleciendo la salud física y emocional, la autoconfianza, la creatividad y la adaptación a normas y contextos sociales, lo que convierte este programa en una herramienta valiosa para el buen uso del tiempo libre.

Palabras claves: Actividad Física, Tiempo Libre, Niños, Bomberos, Programa.

ABSTRACT

This research aimed to propose a physical activity program as a means of free time utilization for children in the Valledupar Fire Department brigade. Objectives were set to diagnose how children use their free time, design strategies, and ultimately implement a plan with sports and academic activities related to firefighter training. The research was conducted using the hypothetical-deductive method, with a positivist quantitative approach and a design that allowed for the administration of questionnaires to a sample of 30 children between the ages of 6 and 16, under the guidance of instructors and teachers in training. The results showed that children devote time to sports, although the use of technology remains common. Low participation in community activities was also evident, as was the need to reinforce healthy habits of discipline and motivation. The analysis indicated that physical activity contributes to children's overall development, strengthening their physical and emotional health, self-confidence, creativity, and adaptation to social norms and contexts, making this program a valuable tool for making good use of free time.

Keywords: Physical Activity, Free Time, Children, Firefighters, Program.

CONTENIDO

	Pág.
GLOSARIO.....	14
INTRODUCCIÓN	15
CAPÍTULO I	16
1.1 Planteamiento del Problema	16
1.2 Formulación del Problema	19
1.3 Objetivos	19
1.3.1 Objetivo General.....	19
1.3.2 Objetivos Específicos	19
1.4 Justificación.....	20
1.4.1 Justificación Teórica	21
1.4.2 Justificación Práctica	22
1.4.3 Justificación Metodológica.....	22
1.4.4 Justificación Social	23
1.5 Delimitación.....	23
1.5.1 Delimitación Teórica	24
1.5.2 Delimitación Temporal	26
1.5.3 Delimitación Geográfica.....	26
CAPÍTULO II	27
2. MARCO TEÓRICO.....	27
2.1 Antecedentes de la Investigación.....	27
2.1.1 Variable 1. Actividad física y deportiva	27
2.1.2 Variable 2. Aprovechamiento del tiempo libre.....	33
2.2 Bases Teóricas.....	49
2.2.1 Aprovechamiento de tiempo libre	50
2.2.2 Deporte.....	51
2.2.3 Beneficios de las actividades deportivas	51
2.2.4 Características de las actividades deportivas.....	52
2.2.5 Tipos de deportes	53
2.3 Bases Legales.....	55

2.4	Sistema de Variables	55
2.4.1	Matriz Teórica.....	56
2.4.2	Operacionalización de las Variables.....	62
CAPÍTULO III		64
3. MARCO METODOLÓGICO		64
3.1	Método de la Investigación.....	64
3.2	Enfoque Paradigmático o Paradigma.....	64
3.3	Tipo de Investigación	65
3.4	Diseño de la Investigación	66
3.5	Población y Muestra.....	68
3.6	Técnicas e Instrumentos	68
3.7	Resultados	71
3.8	Análisis de la Información	74
3.9	Cronograma de actividades.....	74
3.9.1	DISEÑO DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA.....	79
RESULTADOS		91
CONCLUSIÓN		100
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS		101
ANEXOS		106

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. <i>Tipos de deportes</i>	53
Tabla 2. <i>Matriz Teórica</i>	56
Tabla 3. <i>Operacionalización de las Variables</i>	62
Tabla 4. <i>Actividades deportivas</i>	66
Tabla 5. <i>Población y muestra de la investigación</i>	68
Tabla 6. <i>Cronograma de actividades</i>	75
Tabla 7. <i>Primera actividad “Transporte de paciente lesionado” (Diciembre 2024)</i>	91
Tabla 8. <i>Segunda actividad “Transporte de paciente lesionado” (Abril 2025)</i>	92
Tabla 9. <i>Comparación entre los resultados de la primera y segunda actividad</i> ...	92
Tabla 10. <i>Primera actividad “de enrollado de manguera” (diciembre 2024)</i>	93
Tabla 11. <i>Segunda actividad “de enrollado de manguera” (Abril 2025)</i>	93
Tabla 12. <i>Cambio o mejora por estudiante</i>	94
Tabla 13. <i>Primera actividad “Colocación del uniforme estructural” (Diciembre 2024)</i>	97
Tabla 14. <i>Segunda actividad “Transporte de paciente lesionado” (Abril 2025)</i> ...	97
Tabla 15. <i>Comparación entre la primera y segunda actividad de Transporte de paciente lesionad)</i>	97

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. <i>Beneficios de las actividades deportivas</i>	51
Figura 2. <i>Características de las actividades deportivas</i>	52
Figura 3. <i>Enfoque, Alcance y diseño de investigación</i>	66
Figura 4. <i>Universo, población y muestra</i>	68
Figura 5. <i>Resultado de encuestas realizadas</i>	71
Figura 6. <i>Demostración para medir talla y peso</i>	77
Figura 7. <i>Ejercicios de flexibilidad para la vuelta a la calma</i>	79
Figura 8. <i>Transporte de persona lesionada</i>	80
Figura 9. <i>Enrollo de maguera</i>	81
Figura 10. <i>Colocación del uniforme estructurado</i>	82
Figura 11. <i>El gusanito con las manos</i>	82
Figura 12. <i>El gusanito con los pies</i>	83
Figura 13. <i>El triki</i>	84
Figura 14. <i>Piedra, papel y corre</i>	84
Figura 15. <i>Hilera coordinada</i>	85
Figura 16. <i>El cuadro coordinado</i>	86
Figura 17. <i>La serpiente dentro del aro</i>	86
Figura 18. <i>Encesta en el aro</i>	87
Figura 19. <i>Jalando la maguera</i>	87
Figura 20. <i>Pelota en el platillo</i>	88
Figura 21. <i>Enredados</i>	88
Figura 22. <i>Salida de campo al cerro Santo Eccehomo</i>	89
Figura 23. <i>Transporte de paciente lesionado</i>	90
Figura 24. <i>Enrollo de manguera</i>	91
Figura 25. <i>Colocación del uniforme estructural</i>	91
Figura 26. <i>Resultado: Primera actividad “Transporte de paciente lesionado” (Diciembre 2024)</i>	92
Figura 27. <i>Resultado: Segunda actividad “Transporte de paciente lesionado” (Abril 2025)</i>	92

Figura 28. <i>Grafica de comparación 12/2024 vs 04/2025</i>	92
Figura 29. <i>Resultado de la actividad “ Enrollo de manguera”</i>	94
Figura 30. <i>Porcentaje del cambio o mejora por estudiante</i>	95
Figura 31. <i>Porcentaje de avance por c/u estudiante</i>	95
Figura 32. <i>Resultado: Transporte de paciente lesionado</i>	97
Figura 33. <i>Resultado: Primera actividad “Transporte de paciente lesionado” (Diciembre 2024)</i>	97
Figura 34. <i>Porcentaje de avance por c/u estudiante (Transporte de paciente lesionado)</i>	97

ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
Anexo 1. Talla de los niños	106
Anexo 2. Listado de los niños que participaron en la actividad de talla y peso ...	106
Anexo 3. Transporte de persona lesionada.....	106
Anexo 4. Listado de los niños que participaron en la actividad con sus tiempos (Transporte de persona lesionada)	107
Anexo 5. Enrollo de manguera	107
Anexo 6. fotos de luz Zuleta niña de condición especial	108
Anexo 7. Listado individual de los niños y sus tiempos (Enrollo de manguera) ..	108
Anexo 8. Colocación del uniforme estructurado	108
Anexo 9. Listado de los niños que participaron en la actividad (Colocación del uniforme estructurado)	108
Anexo 10. Gusano con las manos.....	109
Anexo 11. Gusano con los pies.....	109
Anexo 12. El triki	109
Anexo 13. Piedra, Papel y corre.....	110
Anexo 14. Hilera coordinada	110
Anexo 15. El cuadro coordinado	110
Anexo 16. La serpiente dentro del aro	110
Anexo 17. Encesta en el aro	110
Anexo 18. Jalando la manguera.....	110
Anexo 19. Pelota en el Platillo.....	111
Anexo 20. Enredados.....	111

Anexo 21. Salida de campo.....	111
Anexo 22. Transporte de paciente lesionado	112
Anexo 23. Listado de participación en la actividad: Colocación del uniforme estructurado	113
Anexo 24. Enrollo de la manguera	114
Anexo 25. Listado de participación en la actividad: Enrollo de la manguera	115
Anexo 26. Colocar el uniforme estructural.....	115
Anexo 27. Colocar el uniforme estructural.....	116

GLOSARIO

Actividad física: se define como cualquier desplazamiento del cuerpo que implique una quema de calorías o gasto de energía.

Infancia: constituye el primer segmento de la existencia humana, abarcando desde el nacimiento hasta el inicio de la pubertad.

Metacognición: es la capacidad humana de reflexionar y examinar cómo se están procesando los pensamientos y cuáles son las tácticas cognitivas empleadas. Incluye, además, la competencia para guiar y monitorear los propios mecanismos mentales mientras se adquiere conocimiento.

Ocio: es aquel intervalo de tiempo que no se utiliza en tareas laborales o productivas.

Programa deportivo: se refiere a un conjunto de actividades y acciones planeadas y diseñadas para promover el desarrollo y la mejorar en rendimiento en equipos, y clubes deportivos.

Psicosocial: se refiere al modo en que las personas interactúan dentro de una comunidad y cómo sus acciones individuales pueden ser interpretadas. Desde un enfoque social, el análisis del individuo y su conducta en un marco colectivo es un área de estudio compartida por la psicología (individual) y la sociología.

INTRODUCCIÓN

En la presente disertación se comprende el aprovechamiento del tiempo libre en los niños por medio de las actividades físicas en la brigada del cuerpo de bomberos de Valledupar. Esta investigación señala como objeto de estudio aprovechar el tiempo de ocio de los niños, cuyo propósito es despertar en los niños las habilidades y destrezas que están latentes y que no han sido descubiertas por ellos mismo o su profesor encargado. La comprensión del desarrollo integral de niños y adolescentes tiene como objetivo aportar a través de un programa en el que se enseñan no solo actividades deportivas, sino también contenidos teóricos, científicos, éticos e innovadores, así como opciones de entretenimiento y prácticas que promuevan la convivencia social la salud y el bienestar infantil.

Sin embargo, se observa un uso inapropiado del tiempo libre en la niñez, con una supervisión escasa por parte de los adultos y una falta de espacios adecuados para el deporte y recreación. En este contexto, los niños y las niñas de la comunidad pasan gran parte de su tiempo en actividades tecnológicas, paseos a centros comerciales u otros lugares que suponen un peligro para su bienestar físico y mental. El desarrollo integral de esta situación se ve directamente afectado, puesto que perturba el proceso armónico propio de la infancia y refleja un ambiente social alterado que provoca efectos perjudiciales en su formación y crecimiento.

Con relación a lo anterior cabe destacar a *Childhood Eral (2017)*, manifiesta que “el papel importante de influir en el ámbito socio ambiental, cubre factores como el capital social, comunitario, la perturbación de la sociedad”. Se coincide porque el lugar donde se desarrollan los niños puede influir positiva o negativamente, por esta razón la importancia de orientar gestiones que originen un buen desarrollo en la infancia y la juventud.

CAPÍTULO I

1.1 Planteamiento del Problema

Recientemente, ha crecido la conciencia sobre la importancia de participar en deportes o realizar actividad física, lo que conduce a una mejor utilización del tiempo de ocio. Estas prácticas resultan muy beneficiosas para la población infantil y juvenil, dado que no solo estimulan su desarrollo evolutivo, sino que también promueven la adquisición de aprendizajes relevantes y el refuerzo de valores sociales. Simultáneamente, contribuyen a mejorar el bienestar físico y emocional e incentivan el establecimiento de lazos sólidos entre el ámbito comunitario, familiar y educativo. Por consiguiente, la gestión adecuada del tiempo libre se convierte en una herramienta clave para la prevención de múltiples problemáticas que afectan a la sociedad, entre ellas se encuentran la obesidad, las afecciones cardiovasculares, el aislamiento social, el abuso de sustancias psicoactivas y los trastornos depresivos, problemas que suelen estar estrechamente asociados con la adopción de estilos de vida sedentarios.

Según *Morduchowicz (2022)*, En Argentina los niños y jóvenes actualmente están más visualizando pantallas que haciendo otras cosas más significativas. Comienza su obra con un texto que dice: “¿Cómo usé los medios de internet ayer? Desperté con la alarma del celular. Escuche música en la computadora, me conecte en Facebook. Me mensajé con una amiga. Vi la televisión. Fui a la escuela. En los recreos me conecté al MSN. Llegué a casa y hablé por la tarea en el teléfono en línea, estuve todo el día conectado al Facebook y al MSN (aunque no los estuviera usando). Escuché radio por celular. Miré una película por internet. Me acosté a ver la tele al final del día, me fui a dormir con el celular en el MSN y la computadora prendida en Facebook. Lo escribió una niña llamada Fabiana de 14 años”.

Así mismo el autor antes mencionado señala, que hace seis años la televisión era por lejos el medio predominante en la vida de los chicos “la mitad de los

adolescentes le destina entre tres y cuatro horas diarias, y era para el 80% de ellos lo que más lamentaría perder si llegara a desaparecer” (Morduchowicz, 2008).

Siguiendo con este mismo autor, dice que, “en el año 2006, solo la mitad de los chicos tenían teléfono celular, y casi todos escuchaban música en CD, los adolescentes de hace seis años miraban películas en video caseteras. En ese momento 4 de cada joven usaban walkman y discman. El iPod y el Mp4 prácticamente no existían entre los adolescentes: solo el 1% tenían esta tecnología, que estaba limitada de manera exclusiva a los más grandes, a los jóvenes entre 15 y 17 años. En el 2006 el internet estaba presente en solo el 15% de las casas, y la gran mayoría de los jóvenes de todos los sectores sociales recurre al locutorio para concretarse. Por este motivo, la media de navegación de los jóvenes era de una media de una hora diaria o menos. Internet se utilizaba principalmente para jugar en red o comunicarse por chat. Aunque parezca increíble, seis años atrás ningún adolescente hablaba de las redes sociales o de tener un perfil en Facebook. Hacer la tarea utilizando internet era para dos de cada diez niños”.

Según *Muñoz Andrade, et al (2023)*, “en Ecuador la humanidad accede de manera vertiginosa a los equipos tecnológicos y los utiliza con una frecuencia cada vez más alta, para fines tan diversos como comunicarse, trabajar, cuidar la salud, educarse o simplemente distraerse”. En la actualidad, las rutinas cotidianas de las personas están intrínsecamente ligadas al ámbito digital, llegando al punto de que resulta difícil concebir la vida sin estas herramientas tecnológicas. Aunque la tecnología ha generado avances positivos en diversas esferas, simultáneamente ha suscitado preocupaciones respecto a su influencia social, en particular por la cantidad de tiempo que se le dedica. Este fenómeno se manifiesta de forma más palpable en la población joven, la cual ha optado por relegar actividades tradicionales como los juegos folclóricos o recreativos, para otorgarle mayor relevancia a los dispositivos tecnológicos.

Además, Ojeda et al. (2017) realizaron un estudio sobre la tecnología y el uso del tiempo libre, quienes demostraron que, en Ecuador, los jóvenes de 12 a 18 años destinan cada día un promedio de siete horas y cincuenta minutos a

actividades vinculadas con aparatos tecnológicos como el teléfono fijo, el teléfono celular, la computadora, la televisión, las consolas de videojuegos y los reproductores musicales. Cuando se habla de la tecnología, se acepta que es un asunto extenso con varias implicaciones, sobre todo en términos de sus efectos. La sociedad ha estado expuesta a lo largo de la historia a diversos discursos acerca de las repercusiones que tiene la tecnología, así como a varios testimonios sobre sus efectos secundarios. La adicción es uno de los efectos más significativos del empleo desmedido de estas herramientas, causadas por la diversidad de dispositivos que hay y por lo atractivos que son para los usuarios.

Según Robayo (2021) “La educación escolar en Cúcuta y en Colombia se ha visto afectada por los efectos del virus COVID 19, esto ha generado un cambio visible en el aprendizaje, generando una adaptación desde lo presencial a lo virtual, usando diversas estrategias para que las instituciones le dan la importancia requerida, la intensidad horaria adecuada y la enseñanza requerida pese a no estar en excelentes condiciones”. La importancia de la educación física, sus beneficios y las diversas formas de moverse que fortalecen y desarrollan el movimiento corporal, han sido los pilares fundamentales para mejorar las diferentes habilidades y capacidades motrices. De la misma manera, la falta de recursos y los elementos específicos en casa para trabajar las distintas habilidades y capacidades motrices, ha generado que esto lleve a un declive y deterioro del trabajo en las clases y la participación activa por parte de los educandos, dificultando la adquisición de conocimientos y fortalecimientos de habilidades y capacidades del estudiante con base en el movimiento. Por este motivo, nace la inquietud ¿cómo diseñar una propuesta pedagógica en educación física para los grados sexto y séptimo de la Institución Educativa Carlos Pérez Escalante?

Siguiendo con este mismo autor, “en el desarrollo curricular de las clases en el año anterior y en la evaluación de las actividades estipuladas en el año escolar en la modalidad virtual de la Institución Educativa Carlos Pérez Escalante se ha observado que ciertas problemáticas a la hora de implementar las clases son las dificultades al momento de realizar una actividad, debido a la ausencia y carencia

del material requerido para la misma, generando que el aprendizaje de los educandos se vea limitado y se vuelva más complejo de adquirir”.

Según Orozco Quintero, J. M. (2021). “En el corregimiento de azúcar buena la Meza Cesar, Considerando el entorno rural en el que se desenvuelven los estudiantes, padres, docentes y personal administrativo de la Institución Educativa Virgen del Carmen, se observa que las prácticas físicas, deportivas y recreativas suelen quedar relegadas debido a las labores agrícolas a las que muchos se vinculan desde temprana edad. Esta situación puede reflejarse en un conocimiento corporal limitado, lo que repercute en la orientación y organización espacial motora de los integrantes de la comunidad. Frente a ello, surge la necesidad de poner en marcha una propuesta pedagógica que favorezca el desarrollo y fortalecimiento de las habilidades motrices de niños y jóvenes, brindando alternativas de formación en coordinación motriz como fundamento clave para impulsar el desarrollo físico, enriquecer las conductas motoras y mejorar la fluidez corporal.

1.2 Formulación del Problema

¿De qué manera mejorará el programa de actividad física como medio de aprovechamiento del tiempo libre en los niños de la brigada del cuerpo de bomberos de Valledupar?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Proponer un programa de actividad física como medio de aprovechamiento del tiempo libre en los niños de la brigada del cuerpo de bomberos de Valledupar

1.3.2 Objetivos Específicos

- Diagnosticar la utilización del tiempo libre en los niños de la brigada del cuerpo de bomberos de Valledupar

- Diseñar estrategias de actividad física para el programa del aprovechamiento óptimo del tiempo libre en los niños de la brigada del cuerpo de bomberos de Valledupar
- Implementar el programa de actividad física como medio de aprovechamiento del tiempo libre en los niños de la brigada del cuerpo de bomberos de Valledupar

1.4 Justificación

La presente investigación es importante, porque su propósito es la realización de un programa de actividad física como medio de aprovechamiento del tiempo libre en los niños de la brigada del cuerpo de bomberos de Valledupar, ofreciendo estrategias que aporten espacios significativos, ayudando al desarrollo de potencialidades y el fortalecimiento en las prácticas de algún deporte, lúdico-recreativos. Promoviendo habilidades y entornos saludables para una mejor calidad de vida afectiva, familiar y la prevención de riesgos sociales y vulneraciones. A su vez promueve a la adquisición de habilidades y construcción de conocimiento por los procesos metacognición que se estimulen en los niños de esta brigada.

Asimismo, se propone una iniciativa cuyo objetivo es promover el uso apropiado del tiempo libre a través de actividades recreativas y deportivas, que son comprendidas como elementos fundamentales para el bienestar integral. Estas prácticas son esenciales por las ventajas que ofrecen a la salud mental y física de los individuos, así que es imprescindible fomentarlas desde la infancia. En este contexto, se busca crear espacios que faciliten el desarrollo de capacidades y habilidades en la población infantil, fomentando un uso positivo del tiempo libre y colaborando con la adopción de prácticas saludables. Esta iniciativa está en consonancia con la normativa en vigor en Colombia.

Por su parte Según Bernal (2010), en su libro Metodología de la investigación, tercera edición, nos menciona que “toda investigación está orientada a la resolución de algún problema; por consiguiente, es necesario justificar, o

exponer, los motivos que merecen la investigación. Asimismo, debe determinarse su cubrimiento o dimensión para conocer su viabilidad". En este sentido esta investigación se justifica desde cuatro perspectivas, teórica, práctica, metodológica y social.

1.4.1 Justificación Teórica

La Ley 1098 de 2006, Código de la Infancia y la Adolescencia, establece que los adolescentes, las niñas y los niños tienen el derecho a disfrutar del deporte. Este marco legal establece que tienen el derecho a descansar, jugar, divertirse y participar en todas las actividades recreativas propias de su etapa de desarrollo. Por lo tanto, en Colombia, la recreación, el juego y el entretenimiento son un derecho esencial para los niños y adolescentes, ya que están directamente vinculados con el fortalecimiento del desarrollo físico y mental de este grupo poblacional.

De igual forma, la Política Pública Nacional de Infancia y Adolescencia 2018-2030 tiene como objetivo "favorecer el desarrollo integral de la infancia y la adolescencia en el país al asegurar condiciones y oportunidades justas". Para lograr este objetivo, la normativa establece que se requiere progresar hacia la "ejecución", lo cual implica la generación de condiciones concretas que posibiliten que cada niño y niña pueda ejercer este derecho en su vida. En este contexto, se reconoce que el juego recreativo, la actividad física y la expresión artística constituyen aspectos esenciales para el desarrollo completo de los niños y adolescentes.

Esta situación plantea un desafío significativo para las familias, padres, madres, educadores, centros escolares y las comunidades en general, pues recae en ellos la obligación de establecer entornos para la recreación y el deporte en diversos ámbitos. Estos ambientes deben estar diseñados para comprender, valorar y cultivar constructivamente los valores, las convicciones y las formas de interacción social. En estos espacios protegidos y seguros, los niños y las niñas tienen la oportunidad de manifestarse a través del arte, el juego, la lectura, y las prácticas

lúdicas o deportivas. Dichos entornos deben ser adecuados a su edad y posibilitar la expresión individual de cada participante, al mismo tiempo que impulsan el crecimiento de su potencial creativo. Así se establece que la recreación y el deporte son componentes cruciales para el progreso integral del individuo, promoviendo la cohesión social y la buena convivencia.

1.4.2 Justificación Práctica

Se sugiere, en este contexto, la importancia de fomentar un cambio de hábitos en los niños, enfocado en el desarrollo de actitudes, habilidades y estilos de vida saludables. En adición, se procura reforzar los lazos afectivos dentro de las familias, en lo concerniente a cuidar y proteger a los niños y niñas. El programa sugiere la elaboración de estrategias para intervenir con enfoque en el deporte y la recreación, que se consideran componentes esenciales para promover el desarrollo integral. Por tanto, se tiene la intención de fomentar acciones que faciliten la participación activa de los niños pertenecientes a la brigada de Bomberos de Valledupar y también del público infantil en general, en actividades físicas, deportivas y recreativas que promuevan su desarrollo armónico y su bienestar.

1.4.3 Justificación Metodológica

El proyecto se concibe con el propósito de enriquecer el conocimiento a través de una perspectiva interdisciplinaria que se enfoca en la infancia y se sustenta en bases éticas, teóricas y científicas. La meta de las estrategias de intervención es ofrecer alternativas para enfrentar problemáticas contemporáneas, orientando a los diversos participantes a gestionar un uso adecuado del tiempo libre como medio para impulsar el desarrollo completo de niños, adolescentes y sus familias. En concordancia con lo anterior, esta propuesta representa un ejercicio planeado que posee un respaldo teórico y científico. Su enfoque principal es explorar soluciones que contribuyan al bienestar de la niñez y estimulen su avance psicosocial.

Por ende, el fin de este planteamiento es mejorar la calidad de vida de los niños y sus núcleos familiares, con la intención de proporcionar estrategias investigativas para el diseño e implementación de programas dirigidos a la infancia y la adolescencia, y de esta manera optimizar su bienestar y su crecimiento integral. En esta línea de razonamiento, la justificación de este proyecto radica en que busca crear actividades mediante tácticas de intervención enfocadas en el uso constructivo del tiempo libre y el fortalecimiento de los entornos protectores de los menores, lo cual beneficia directamente el desarrollo y la calidad de vida de este grupo poblacional.

1.4.4 Justificación Social

Este proyecto constituye una indagación enfocada en la producción de conocimiento y la intervención social, lo cual implica establecer una armonía o correspondencia entre los conceptos teóricos y la aplicación práctica, esto también requiere la participación proactiva de los individuos objeto de estudio para provocar transformaciones y/o encontrar soluciones a los desafíos contextuales. De igual modo, su relevancia social radica en incentivar la participación de los niños para lograr el cambio de costumbres, cultivar sus destrezas deportivas, optimizar su desempeño físico y evitar riesgos o situaciones de emergencia. Aunque la promoción de valores tanto sociales como personales puede abordarse desde diversos ámbitos educativos, la actividad deportiva y física posee un gran potencial educativo y recreativo que capta el interés y atrae a niños y jóvenes. Esto se debe no solo a su naturaleza dinámica, sino también a los vínculos interpersonales que se forjan durante su práctica, brindando oportunidades excepcionales que impulsan su desarrollo personal.

1.5 Delimitación

El programa tiene como eje central promover el ocio saludable y, simultáneamente, evitar la inactividad improductiva. La intención es que los niños

adquieran las herramientas para estructurar, manejar y disfrutar su tiempo libre, manteniéndose distantes de situaciones y contextos que podrían poner en riesgo su bienestar social. El objetivo de emplear la actividad física como táctica para la gestión del tiempo libre en los niños que forman parte de la brigada del Cuerpo de Bomberos de Valledupar es que logren descubrir y cultivar destrezas que estaban inactivas, lo que contribuye al fortalecimiento del autoconcepto, la autoestima y la autogestión emocional. Este último aspecto se ve potenciado por la interacción con las directrices, reglamentos, el equipamiento deportivo y los espacios asignados para estas prácticas.

1.5.1 Delimitación Teórica

Es innegable que la asistencia al entorno escolar es un componente fundamental en el crecimiento de los niños, impactando tanto en la formación de su personalidad como en su madurez social y su habilidad para establecer vínculos con otros. En este contexto, el deporte emerge como uno de los mejores caminos para la integración tanto dentro del grupo de pares como en la sociedad en general, por consiguiente, es posible fomentar y desarrollar todos estos aspectos (sociales y personales) mediante la práctica de actividades deportivas. En el desarrollo de este programa se tendrá límites y objetivos a alcanzar lo cual es fundamental como:

- Generar y hacer del deporte un entorno seguro.
- Planificación de actividades y tareas a desarrollar en campo abierto
- Lecciones, reglamentos para memorización y aplicación en aula de clase
- El buen trato a los niños
- Orientación y dirección de las actividades deportivas.

Para la orientación de este proyecto, se hace necesario la lectura de antecedentes con relación a la temática abordada, lo cual permite fundamentaciones, con base en aspectos y elementos teóricos que proporciona una mejor comprensión para la realización del presente proyecto como es el concepto de:

Tiempo libre: El uso del tiempo libre se entiende como la dedicación que cada persona hace de un periodo disponible en su favor, el cual contribuye a su crecimiento personal y le proporciona disfrute y bienestar, ya sea en forma individual o compartida con otros. Dicho tiempo se destina al descanso, a la recreación o a actividades distintas de las rutinarias, generando así una mejor calidad de vida. En la Constitución Política de Colombia de 1991, el artículo 52 señala que el deporte, en sus expresiones recreativas, competitivas y propias de la cultura, cumple la función de promover la formación integral del ser humano, además de proteger y mejorar la salud. De igual manera, establece que tanto el deporte como la recreación hacen parte esencial de la educación y son considerados una inversión de carácter social.

De esta manera, se reconocen los beneficios que aporta el adecuado uso del tiempo libre, tanto para las personas en general como, de forma particular, para los niños. Su correcta utilización enriquece la cultura de una comunidad y se convierte en una herramienta para enfrentar los riesgos sociales y las vulnerabilidades a las que se ven expuestas la infancia y la adolescencia.

Actividad física: Según UNICEF (2007), el deporte constituye un aspecto esencial para la vida y el bienestar de la infancia y la adolescencia, ya que favorece el desarrollo físico y psicológico de los niños y niñas, fortalece habilidades y destrezas, estimula la concentración, desarrolla la competitividad, promueve valores y facilita la socialización e interacción con el entorno. Por su parte, la Organización Mundial de la Salud lo define como cualquier forma de actividad física que, ya sea de manera organizada o casual, busca mejorar la condición física, el bienestar mental, fomentar vínculos sociales o alcanzar resultados en diferentes niveles de competencia. A partir de estas perspectivas, el deporte se entiende como un medio de integración social y comunitaria que refuerza los valores afectivos y contribuye a la prevención de riesgos sociales.

1.5.2 Delimitación Temporal

La delimitación temporal de este programa será el tiempo en el cual se realizará desde el año 2024 cumpliendo con el objetivo y como parte de las funciones de los cuerpos de bomberos, la ley 1575 de 2012 dispuso en su artículo 22, literal b, numeral 1 el desarrollo de todos los programas de prevención:

Se propone la puesta en marcha de programas como el procedimiento de "sensibilización y educación en prevención de incendios y emergencias conexas, Club Bomberitos" con el objetivo de concienciar a la población infantil del Distrito Capital sobre temas de prevención, reducción de riesgos y fortalecimiento del conocimiento necesario para gestionar situaciones peligrosas, abordando desde el entorno familiar hasta el educativo. Es importante resaltar que este programa no busca formar brigadistas ni personal capacitado para intervenir o gestionar riesgos de manera directa o autónoma. Dicha iniciativa se considera fundamental para la entidad, ya que en ella recae la preparación de las futuras generaciones encargadas de fomentar el cuidado de la comunidad y el entorno natural. Asimismo, se articula con diversas estrategias y actividades físicas y deportivas que involucran tanto a la ciudadanía como a las instituciones educativas del municipio de Valledupar.

1.5.3 Delimitación Geográfica

Mediante la implementación del programa de actividad física como medio de aprovechamiento del tiempo libre en los niños de la brigada del cuerpo de bomberos de Valledupar. Igualmente, se han abierto espacios de interacción directa con la comunidad; especialmente, con la población infantil en los entornos educativos, creando una cultura de prevención, el desarrollo de hábitos deportivos y vida saludable adicional a eso fomentar en los menores el cuidado y respeto al medio ambiente, en la ciudad de Valledupar ubicada en el departamento del Cesar.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

A continuación, se describe el marco teórico, que lo conforman los antecedentes de la investigación, que se compone por dos variables: la primera es programa de actividad física y la segunda es el aprovechamiento del tiempo libre. Luego se describen las bases teóricas que son las investigaciones, artículos científicos, libros y entre otros, que sustentan el presente trabajo. Por último, están las bases legales, que son las normativas que rigen el trabajo antes mencionado, todo esto va ser desglosado gradualmente

2.1 Antecedentes de la Investigación

Como siguiente punto se describen los antecedentes de la investigación escogidos que conllevan a las variables, programa de actividad física como medio de aprovechamiento del tiempo libre en los niños de la brigada del cuerpo de bomberos de Valledupar, en este sentido la investigación realizada permitió conformar el referente que se describe a continuación.

2.1.1 Variable 1. Actividad física y deportiva

En primer lugar, se destaca a Lacayo. (2016), “desarrolló en su investigación el protocolo de atención a las necesidades recreativas y deportivas de los estudiantes de la sede regional La Ceiba Atlántida de la Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán Lacayo; Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán, donde se destaca la necesidad elaborar un protocolo de atención a las necesidades recreativas y deportivas que responda a las demandas de los estudiantes de la UPNFM, porque los estudiantes no tenían el interés de participar en ninguna actividad, según el seguimiento de la investigación se dio a conocer que dar a los estudiantes la oportunidad de hacer un buen uso de tiempo libre contribuyendo a evitar las posibles consecuencias de estar desocupados en lugar

de realizar actividades productivas para su formación integral creando hábitos saludables y creando el interés en participar en todas las actividades deportivas que se implementen”.

Así mismo López, Pinillos y Román. (2017). Actividad física, condición física y salud en niños preescolares. Estudio de revisión narrativa. Esmaf, *Revista Digital de Educación Física*, (ISSN 1989-8304), pág. 1 – 3, plantea que “el propósito de este trabajo es revisar y analizar los resultados de las investigaciones más recientes sobre la actividad física en niños de la etapa de Educación Infantil, y la repercusión que ésta tiene sobre algunos problemas para la salud, como el sobrepeso y la obesidad. Igualmente analizar los programas y protocolos que se hayan realizado para analizar la condición física de los niños preescolares”. Durante esta investigación se pudo notar que los niños padecen de poca atención y motivación a realizar una actividad física, para dar solución a este interrogante.

Siguiendo con los antecedentes se incluye a la Organización panamericana de la salud (OPS, 2019) en compañía con la organización mundial de la salud (OMS,2019) diseñan un plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030, cuyo intención es “Invertir en políticas para promover el caminar, el montar en bicicleta, el deporte, la recreación activa y el juego puede contribuir directamente a lograr muchos de los Objetivos de Desarrollo Sostenible para el 2030, según estas indagaciones y seguimientos se dice que a nivel mundial, el 23% de los adultos y el 81% de los adolescentes (de 11 a 17 años) no siguen las recomendaciones mundiales de la OMS sobre actividad física para la salud”.

Debido a lo anterior, se ha establecido la necesidad de supervisar el progreso hacia la meta de 2030 que busca una reducción del 15% en la falta de actividad física en las poblaciones adulta y adolescente. Para esto, se utilizarán los dos indicadores de efecto definidos por la Asamblea Mundial de Salud en su marco de vigilancia para el control y prevención de enfermedades no transmisibles (ENT). Estos parámetros se centran en la proporción de individuos con actividad física insuficiente en personas mayores de 18 años y en adolescentes de 11 a 17 años.

Asimismo, el Consejo Directivo en la 72.^a sesión del Comité Regional de la OMS para las Américas (reunión virtual, 28 y 29 de septiembre de 2020) aprobó el Plan de Acción para la Prevención de la Obesidad en la Niñez y la Adolescencia (documento CD53/9, Rev. 2 y resolución CD53.R13) en octubre de 2014, a través del 53.^o Consejo Directivo de la Organización Panamericana de la Salud (OPS). El propósito principal de este plan era "frenar el avance de la obesidad en la infancia y la adolescencia". Las estadísticas recopiladas en 2014 revelaron que el 7.1% de los menores de 5 años y el 32.6% de los niños y adolescentes de 5 a 19 años padecían sobrepeso u obesidad.

Al concluir dicho estudio, se observó que las tasas de sobrepeso y obesidad en los menores de 5 años se mantuvieron casi idénticas, pasando del 7.1% en 2014 al 7.3% en 2019. Sin embargo, las tasas en niños y adolescentes de 5 a 19 años experimentaron un leve ascenso, incrementándose del 32.6% en 2014 al 33.6% en 2016 (siendo 34.6% en hombres y 32.6% en mujeres). Estos datos sugieren que la población infantil tiene el potencial de alcanzar el objetivo de detener el sobrepeso, pues es esencial que la sociedad se mueva y quemé el exceso que se acumula en el cuerpo, lo que, de lograrse, evitaría enfermedades cardiovasculares y relacionadas con el exceso de peso.

Es crucial resaltar que la actividad física es vital para preservar la salud y prevenir enfermedades, ya que su práctica constante ha demostrado incrementar la esperanza de vida gracias a los beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales que otorga. No obstante, la prevalencia del sedentarismo persiste y va en aumento, según lo afirman Perea-Caballero et al. (2019). El artículo subraya lo beneficioso que es realizar actividad física, especialmente al incentivar a los niños a realizar diversos ejercicios. De esta manera, se obtendrían vastos beneficios en la disciplina, el desarrollo, la sociabilidad, el perfeccionamiento del sistema motor y la mejora del rendimiento académico de los más jóvenes.

Cabe destacar, que para la Fundación Universitaria Católica. (2021). Boletín de Aprovechamiento del tiempo libre: salud mental y bienestar emocional, dice que "hablar de tiempo libre en una época como la actual de múltiples ocupaciones, es

complejo pero necesario para respirar, hacer un alto en el camino o para que las ideas y acciones del diario vivir puedan fluir de una manera más sana y armónica, es vital para el desarrollo de todas las facultades del ser humano”. Según lo anterior se enfoca más en la parte emocional, pero en estos tiempos donde se ve que la salud mental es sustancial para el ser humano, si un niño está triste por algo de alguna u otra forma eso afecta en el desempeño físico de este, y el docente debe aprender a identificar las expresiones corporales del alumno, puesto que en la actualidad ellos tienden a quedarse callados y no emitir lo que sienten, si esto se emplea en la escuelas u otro lugar donde los niños asistan se garantiza un lugar en total armonía.

Puede agregarse a la Revista Electrónica Educare (Educare Electronic Journal) EISSN: 1409-4258 Vol. 26(3) septiembre-diciembre, 2022: 1-18 Donde su objetivo de investigación es “desarrollar un diseño experimental y cualitativo en el que participan 53 estudiantes, divididos en dos grupos. Un grupo recibió una intervención con el estilo de enseñanza con mando directo y terminó con la resolución de problemas y el otro grupo hizo lo contrario acompañado de ritmo y apoyo musical que consta de 4 sesiones de 50 minutos. Lo cual este experimento arrojó a través de dos cuestionarios y analizados por el programa estadístico IBM-SPSS versión 24 para ventanas. Después de la intervención no hubo mejoría en BPNES. Mientras que los factores cognitivos, físicas y emocionales, presentaron puntuaciones más altas a través del estilo de enseñanza para la resolución de problemas”.

Con esto se puede estar acorde puesto no es que solo los niños desarrollen actividades físicas por desarrollarlas, sino con qué emoción lo hagan, cuáles son los métodos que los docentes están utilizando para fomentar en ellos el deseo de hacerlo. El docente debe ser creativo a la hora de dirigir un equipo de niños en el campo de entrenamiento utilizando herramientas como, juegos, balones, aros, canciones e incluso organizar un campeonato donde tengan un premio al campeón. El docente debe mantener la autonomía para que no pierda el control de la clase, desarrollar capacidades como liderazgo íntegro ya que es una gran responsabilidad

que se tiene con los niños, como en el caso antes citado hacer pruebas para descubrir que puede dar resultado para despertar el interés en los niños para hacer actividades deportivas con motivación.

Al mencionar la motivación se tienen en cuenta tres dimensiones Castro Girona et al., (2006) la dirección, “es el motivo que tiene una persona a elegir una actividad la intensidad, el esfuerzo que los niños aplican al realizar una actividad y la duración, que es la disposición de preservar la atracción y esfuerzo durante un practique el desarrollo”.

Siguiendo con la estructuración de cómo aprovechar en tiempo libre de los niños mediante actividades lúdicas, deportivas incluyendo el desapego a la tecnología especialmente a las redes sociales, que en su defecto si no se utiliza de forma correcta acarrea resultados no favorables para los niños, ya que crean una dependencia de ella. La educación para el tiempo libre es definida por Marino Bustamante (2001), acorde a la definición anterior se crean modelos académicos y comprensibles que conlleven a obtener decisiones autónomas para el perfeccionamiento personal y social.

En este orden de ideas Según Cardoso, Guzmán, Cardoso, (2022) En su proyecto o transversal para el aprovechamiento del Tiempo libre, la Recreación y el Deporte en el Colegio María Montessori de El Espinal, “crean un programa de aprovechamiento de tiempo libre ya que ellos evidencian que existen necesidades en cuanto a el desarrollo de actividades en el colegio. Realizan un cronograma de actividades donde resaltan la importancia que tiene ser niño y pertenecer a una institución, resaltan el día del niño, rumbas aeróbicas, juegos tradicionales, con un tiempo establecido para cada grupo estudiantil etc. Obteniendo como resultado la aceptación por parte de los niños, fomentando la motivación, disciplina y puntualidad a la hora de cumplir con sus responsabilidades”.

De acuerdo a lo anterior se considera que está visto que por medio de juegos y actividades que involucren juegos, los niños siempre estarán entusiasmados debido a que están en la edad donde la diversión siempre será su prioridad, se debe

evitar entrar a la monotonía el niño lo toma aburrido y puede bajar su rendimiento académico además de perder el interés en realizar un deporte en el que se cree que lo desempeña de la mejor manera, hay que explotar de la manera correcta los potenciales en los niños, ya que hoy en día se ve que los grandes deportistas logran sus triunfos por la constancia y entrenamiento a temprana edad

A nivel nacional, Lopez (2021), en su estudio "El Tiempo Libre como Espacio de Aprendizaje, Crecimiento Personal y Proyección Profesional", demostró que los niños, niñas y jóvenes de la sede educativa El Coso, parte del Centro Educativo Indígena Caño Padilla Yukpa, situado en el municipio de La Paz (Cesar), carecían de interés y motivación para involucrarse en actividades recreativas, deportivas y culturales. Esta circunstancia se traduce en un uso inadecuado del tiempo libre, una escasa predisposición a la convivencia y, en ciertos casos, en la deserción escolar precoz. Ante esta problemática, se decidió establecer un programa que fomentara la participación de los alumnos en actividades con metas prioritarias vinculadas al aprendizaje, el desarrollo personal y la proyección.

El Ministerio del Deporte (2023) comunicó que "intensificó sus iniciativas referentes a programas de deporte, recreación, actividad y educación física a lo largo de todo el territorio nacional, cumpliendo así su rol institucional. En ese mismo año, Colombia retomó su presencia en competiciones internacionales de Juegos Escolares tras un largo período de ausencia". Esto permitió que 221 atletas de diversas regiones, con edades comprendidas entre los 12 y 17 años, participaran en dichos eventos, este esfuerzo fue respaldado por una inversión de 3.400 millones de pesos. En este contexto, en los Juegos Deportivos Escolares Centroamericanos y del Caribe 2023, la nación fue representada por 140 deportistas juveniles que consiguieron un total de 135 medallas.

Por otro lado, el Instituto de Deporte, Recreación y Actividad Física (INDER, 2022) puso en marcha el programa Muévete por tu salud Valledupar. El objetivo es concienciar a la población sobre lo relevante que es tener una dieta balanceada y su conexión directa con la salud física. Esta iniciativa tiene como objetivo impulsar la adquisición de conocimientos relevantes que promuevan la participación activa

de las personas en actividades físicas acompañadas de música, con el fin de fomentar hábitos y estilos de vida saludables. De manera adicional, el Instituto Municipal de Deportes y la Recreación de Valledupar (INDUPAL) ha reforzado sus acciones dirigidas a promover una alimentación equilibrada, el ejercicio físico y el manejo del consumo de sustancias, con el objetivo de disminuir elementos de riesgo relacionados con la obesidad y las dolencias no contagiosas.

Lo anterior para aprovechar todas las personas de este municipio ya que se han visto según los estudios un alto índice de sobrepeso y enfermedades a causa de sedentarismo, se dice que si una persona mantiene la mente ocupada o se hace actividad física no mira otro camino que a veces son fáciles de tomar. Con este programa ayudan a los niños a desarrollar todo su potencial en diferentes áreas de deporte como es senderismo, ciclismo, patinaje, fútbol etc. Además, estas actividades resaltan la cultura de esta ciudad dando como resultado una ciudad alegre y dinámica que sea un punto de ejemplo para otras ciudades.

2.1.2 Variable 2. Aprovechamiento del tiempo libre

En primera instancia, en el año 2020, en España, Gómez y Campos llevaron a cabo un estudio llamado "Hábitos de actividad física y factores relacionados en adolescentes". El propósito de esta investigación fue determinar los hábitos de actividad física y los elementos asociados dentro de este grupo poblacional. Fue un estudio de tipo descriptivo epidemiológico (Piédrola Gil, 2015) en el que se utilizó una encuesta que constaba de 19 preguntas sobre temas como la conducta sedentaria, los hábitos alimentarios, la actividad física y las características epidemiológicas del individuo. La población de estudio estuvo conformada por 118 estudiantes del IES La Sisle (Sonseca), divididos en dos grupos: el primero, integrado por 76 alumnos de 1.º y 2.º de ESO, y el segundo, conformado por 42 estudiantes de 4.º de ESO y 1.º de Bachillerato.

Respecto a las variables de estudio, se incorporaron las dependientes y las epidemiológicas de los individuos (edad y sexo). Estas últimas abarcaron la práctica de actividades físicas (frecuencia, intensidad y duración), las sedentarias (ocio,

desplazamiento y estudio) y los hábitos alimenticios (tomar el desayuno, consumir distintas clases de alimentos y cuántas comidas al día). Antes de la creación del cuestionario final, se llevó a cabo un estudio piloto. El instrumento se aplicó en mayo de 2018, a través de visitas a las aulas, con la asistencia de los tutores de cada grupo. Después, se analizaron los resultados mediante el cálculo de porcentajes y frecuencias, utilizando una base de datos creada en Microsoft Excel. Esto facilitó la creación de tablas y figuras.

Se examinó la relación entre las variables utilizando el coeficiente de chi cuadrado y el nivel de significación p . Respecto a las características de la muestra, se encuestaron a 118 adolescentes: 52,5% de ellos eran hombres y 47,5%, mujeres. El 64,4% pertenecía al grupo de edad de 12 a 14 años, con un 69,4% de hombres y un 58,9% de mujeres; el otro 35,6%, que tenía entre 15 y 18 años, se componía del 30,6% de varones y el 41,1% de mujeres. En cuanto a la práctica de actividad física en función del género, el 10,2% de los alumnos declaró que no la practicaba; en este conjunto, las mujeres (16,1%) eran mayoría. Con respecto a la frecuencia, el 24,6 % afirmó que se ejercita todos los días, destacando más los hombres (33,9 %); el 53,4 % dijo que lo hace entre dos y tres veces a la semana; y un 11,9 % lo reservó únicamente para el fin de semana.

Se evidenció que la mayoría de las chicas adolescentes hacen ejercicio entre dos y tres veces por semana, mientras que la falta de actividad física es más común en ellas. En general, los jóvenes participan en deportes de equipo; no obstante, los hombres tienden a hacer actividades más intensas durante más de una hora, mientras que las mujeres se inclinan por ejercicios de intensidad moderada con una duración aproximada de 30 minutos a una hora. Aunque no se observan variaciones notables en el ejercicio físico entre diferentes grupos etarios, existe una inclinación a la disminución a medida que la edad aumenta. Respecto al desplazamiento hacia el instituto, los varones y las chicas de mayor edad tienden a utilizar más el coche, mientras que los adolescentes más jóvenes prefieren la bicicleta con más frecuencia.

La mayoría de los adolescentes, en su tiempo libre, invierte entre una y dos horas en actividades sedentarias como ver televisión, usar el ordenador o el teléfono móvil. Sin embargo, hay algunos chicos que prefieren practicar deportes y varias chicas que deciden salir a caminar. Con respecto a la alimentación, se ve un consumo esporádico de chocolate, hamburguesas, pizzas o golosinas, acompañado por el consumo semanal de carne (de dos a tres veces) y la ingesta diaria de pan y leche, que son hábitos apropiados. No obstante, una cantidad significativa de adolescentes, sobre todo las mujeres, se saltean el desayuno. Aunque una gran parte de ellos se dedica a alguna actividad física, el nivel de práctica no es adecuado y tiende a bajar con la edad. Esto refleja la importancia de incentivar la actividad cotidiana, disminuir el tiempo que se utilizan los dispositivos electrónicos y favorecer una alimentación más saludable.

Siguiendo con estos mismos autores, en el presente trabajo es del contexto internacional, donde ellos desglosan su investigación, tratando de saber que tanto practican actividad física los adolescentes en esta población, también en que utilizan el tiempo libre y la diferencia que hay con respecto al sexo, dado que las mujeres son menos activas que los hombres y que al pasar de los años, ambos se van poniendo cada vez más sedentario, dejando practicar las actividades físicas.

Es importante decir que, Rodríguez et al. (2020). En Cuba, desarrollaron la investigación "Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar". Que tuvo como propósito fue analizar los beneficios que la actividad física ofrece a la salud de los adolescentes y niños, así como los retos que supone para el profesorado y la institución educativa. Con ese propósito, se llevó a cabo un estudio bibliográfico basado en la revisión de literatura reciente acerca del asunto, lo que permitió detectar elementos fundamentales sobre el rol de la actividad física en el contexto escolar. Además, se definieron puntos importantes vinculados a los beneficios de su práctica y a las funciones y premisas que corresponden al área de educación física, al profesorado y a la institución educativa en general.

Por tanto, la actividad física es un pilar esencial para el desarrollo holístico de los adolescentes y niños, tanto en el entorno escolar como en su vida social. Por este motivo, es importante que las investigaciones futuras se enfoquen en examinar su influencia en los vínculos sociales, el desempeño académico y otras cuestiones relevantes vinculadas con la formación. Se ha comprobado que un estilo de vida sedentario está asociado con una propensión más alta a consumir tabaco y alcohol, así como que la falta de actividad física es uno de los factores de riesgo más significativos en el surgimiento de diversas enfermedades. En este sentido, el ejercicio de actividades deportivas y físicas cobra una relevancia significativa debido a que su contribución preventiva frente a problemas de conducta y de salud la transforma en un asunto de interés común para los sectores educativo y sanitario.

La práctica de actividad física promueve un estilo de vida activo y sano, fomenta la creación de hábitos que mejoran el compromiso con el ejercicio y posibilita que los alumnos se mantengan activos físicamente, adoptando costumbres saludables que ayudan a prevenir enfermedades y a impulsar el desarrollo integral de adolescentes y niños. En este sentido, la salud debe ser considerada como un eje transversal de la educación y ser incorporada en los procesos de enseñanza y aprendizaje dentro de las entidades educativas. Esto tiene el objetivo de guiar a los alumnos para que se conviertan en personas activas, con más habilidades para manejar su bienestar y seleccionar alternativas que fomenten una vida saludable. El maestro es considerado un actor esencial en este proceso, pues ejerce como agente de promoción de la salud mediante su labor pedagógica.

Siguiendo con estos mismo autores, en su artículo científico, resalta el papel importante que tienen los profesores de educación física para el desarrollo motriz, social y cognitivo, a su vez el desarrollo emocional y la autoestima, por ende hace referencia en las buenas prácticas recreativas, físicas y deportivas desde temprana edad, ayuda a un cambio en el pensamiento de los niños, que tomen un hábito de por los menos 60 minutos diarios de actividad física, para que siempre lo tengan presente en sus vidas, para un buen uso de su tiempo libre y sacar el pensamiento de tomar alcohol o hacer otras actividades dañinas para el cuerpo.

También, Paredes Sánchez (2021). En Perú, desarrolló la investigación “Programa Integral Alternativo de Disfrute del Tiempo Libre dirigido a niños y adolescentes del cerro San Cosme de La Victoria”. La finalidad de este trabajo es poner en marcha un proyecto alternativo integral dirigido a una población vulnerable de niños y adolescentes, que integre a los actores secundarios y primarios desde un enfoque comunicacional para el desarrollo con el objetivo de asegurar su sostenibilidad. Con este propósito, se usaron métodos de investigación cualitativa con un muestreo no probabilístico por conveniencia. Las técnicas principales para recoger información fueron los grupos focales, las encuestas y las entrevistas. El análisis se organizó en torno a cuatro variables que ayudaron a entender el problema y guiar las sugerencias de intervención.

La auditoría de comunicación es la primera variable, y está compuesta por dos dimensiones: en primer lugar, el posicionamiento público del burgomaestre en funciones; en segundo lugar, los canales de comunicación, a los que se les pone énfasis en su frecuencia, contenido y grado de efectividad. El mapa de actores y sus relaciones constituye la segunda variable, que abarca tres dimensiones: los problemas más relevantes que afectan a niños y adolescentes en San Cosme, la capacidad organizativa de los participantes implicados y los medios de comunicación utilizados. El perfil del público, que consta de tres dimensiones (motivaciones, intereses y compromisos), es la tercera variable. Por último, la cuarta variable es el mapa de medios, que está compuesto por dos dimensiones: los espacios de comunicación existentes y la identificación de líderes de opinión.

Mediante un cuestionario previamente diseñado. Se realizaron diez encuestas a los padres de familia de San Cosme, diez a alumnos del sexto grado de primaria de la IE José Martí que asisten en la tarde y treinta a jóvenes que forman parte de actividades culturales y deportivas en el Centro Deportivo de San Cosme, utilizando un cuestionario creado con anterioridad. Este proceso culminó con la creación de un programa integral alternativo para el uso del tiempo libre, que consideró las expectativas de los actores principales: padres, niños, adolescentes y líderes comunales. La finalidad de este proyecto es, primero, promover y consolidar

las capacidades artísticas y culturales de los niños y jóvenes del cerro San Cosme; y segundo, incentivar la educación en escultismo como método de educación no formal a través del establecimiento de un grupo scout en el mismo territorio.

En tercer lugar, fomenta la alimentación y las costumbres saludables entre los jóvenes y niños de San Cosme. En cuarto lugar, fomenta que los niños, las niñas y los adolescentes de San Cosme desarrollen su autoestima y valores cívicos. Los individuos que podrían beneficiarse de este proyecto manifestaron claramente su deseo de participar en actividades que abarque el bienestar físico, la formación de la personalidad, los valores y la educación cívica. La naturaleza integral de este proyecto piloto responde a esas exigencias de los actores primarios y, por lo tanto, incluye una variedad de actividades.

Según los autores de este proyecto, los niños del cerro San Cosme en Perú, deberían tener alternativas recreativas, deportivas y culturales para que puedan aprovechar sus tiempos libres y no caer en manos de la drogadicción a la que están expuestas al tener estas sustancias psicoactivas muy cerca, se trabajó de la mano de la comunidad y docentes, que según ellos muchas veces no son incluidos en este tipo de proyectos y son ellos uno de los primeros en saber las problemáticas de los niños, recomiendan a los entes gubernamentales tomar acciones sobre estos temas de drogadicción y que tengan más interés con los jóvenes.

Materializarse. El propósito de esta investigación fue contrastar cómo los alumnos del segundo ciclo de secundaria, tanto de centros educativos de modalidad técnico profesional como académica en la República Dominicana, llevaban a cabo actividades físicas durante su tiempo libre. Debido a que se utilizó el instrumento de recolección de datos y los resultados se cuantificaron en términos absolutos y porcentuales, el estudio actual se enmarca dentro del paradigma cuantitativo. Esto fue con el propósito de determinar las inferencias que surgen de estos (Arteta et al., 2021).

El método utilizado en este estudio fue un análisis transversal, descriptivo y cuantitativo, que se fundamentó en la realización de encuestas. El propósito de esta

clase de investigación es documentar, examinar y detallar las propiedades generales y perceptibles de los fenómenos que se están estudiando (Lerma, 2016). La población estuvo formada por 935 alumnos de diversas áreas geográficas, que pertenecían a las modalidades Académica y Técnico Profesional. En cambio, la muestra se conformó por 578 participantes: 262 varones y 316 mujeres. Se utilizó la encuesta como método para recolectar datos, a partir de la cual se recopilaron y examinaron las variables definidas con el fin de responder a los objetivos del estudio. El Cuestionario Internacional sobre Estilos de Vida de los Alumnos (Marques, 2010) fue el instrumento de medición que se empleó.

Resultados. Varios autores afirman que, para lograr beneficios para la salud, se requiere llevar a cabo un mínimo de 60 minutos al día de actividad física (OMS, 2010). En los hallazgos de esta investigación, se constató que las mujeres tienen los índices más elevados en la modalidad académica (35,4 % que practica más de cuatro horas de actividad física fuera del entorno escolar) cuando se examinan las horas dedicadas a la actividad física fuera del contexto escolar (en el tiempo libre); en contraste, solo un 14,2 % de los hombres lo hace. En contraste, en el modo técnico-profesional, el porcentaje que alcanzaron los varones fue del 19,3 %, mientras que las mujeres registraron la cifra más baja, con un 10,2 %. Estas diferencias podrían tener varias explicaciones, pero en el contexto de República Dominicana se puede entender que los alumnos de la modalidad técnico-profesional tienen menos tiempo para realizar ejercicios físicos a causa de la alta carga académica y los compromisos sociales que son propios de esta formación.

Por tanto, el ejercicio físico que los alumnos llevan a cabo de forma voluntaria en su tiempo libre juega un papel crucial en la creación de costumbres sanas que tienen el potencial de perdurar durante toda la vida. Este estudio muestra notables diferencias, tanto por género como por modalidad de estudio. Se observó una mayor participación en la práctica de actividad física en el ámbito académico y una mejor valoración de la oferta institucional en los diferentes espacios de tiempo libre examinados.

Siguiendo con estos mismos autores, en la publicación de su artículo propone una comparación de la clase de educación física y el tiempo libre en los niños de dicha escuela, mediante instrumentos tipo encuesta, da como resultado la falta de actividad física recomendado por la organización mundial de la salud, también arroja resultados en la diferencia de edades y de género.

De cualquier forma, Calderón y Tovar (2019). En el departamento de Cundinamarca, Colombia, desarrollaron la investigación “Prácticas e identificaciones sociales de tiempo libre y ocio en adolescentes de la institución Santa Ana, de Soacha”. La finalidad de esta investigación fue caracterizar las costumbres e identificaciones sociales vinculadas con el ocio y el tiempo libre en los adolescentes de la institución. La investigación fue transversal y descriptiva. La población estuvo compuesta por 225 alumnos, tanto mujeres como hombres, de entre 13 y 19 años, que asistían a la Institución Educativa Santa Ana, en Soacha. El trabajo de campo se realizó en septiembre de 2018.

Se utilizó un cuestionario de cinco preguntas para caracterizar las ventajas deportivas y recreativas de los alumnos de la institución, el cual tenía como objetivo determinar datos sociodemográficos y elementos vinculados con el manejo del tiempo libre y el ocio de los integrantes de la comunidad educativa de Santa Ana. La sistematización de los datos se realizó por escrito, mientras que el análisis estadístico descriptivo se documentó en tablas creadas con Microsoft Excel. Esto hizo posible la organización y la interpretación sencilla de los resultados.

RESULTADOS. La población estudiada consistía en 225 adolescentes de la Institución Educativa Santa Ana, ubicada en Soacha, Cundinamarca; de ellos, 113 eran varones (50%) y 112 eran mujeres (50%). El instrumento fue implementado en septiembre del año 2018, como se mencionó anteriormente. En términos de la distribución por edad, el 48% eran alumnos de entre 15 y 16 años, el 33% tenían entre 17 y 18 años, el 16% eran adolescentes de edades comprendidas entre los 13 y los 14 años, mientras que el restante (3%) eran individuos con 19 años o más.

CONCLUSIONES. Se evidenció en los alumnos de la Institución Educativa Santa Ana de Soacha, Cundinamarca, una prevalencia de actividades sedentarias improductivas en términos formativos (como la música y los videojuegos). No obstante, también hay alumnos inquietos que desean acceder a iniciativas culturales de mejor calidad y que, con el acompañamiento adecuado, podrían transformarse en líderes capaces de difundir nuevas propuestas culturales. Por ejemplo, a esta minoría le gusta estudiar, leer libros, asistir a eventos culturales y disfrutar de la literatura.

De igual forma, se observó que los jóvenes, en su rutina diaria, prefieren participar en actividades sociales y culturales que no requieran un gran esfuerzo intelectual o físico, como platicar con amigos, escuchar música, jugar videojuegos y ver televisión. Por el contrario, las actividades que demandan disciplina y dedicación, como tocar instrumentos o estudiar, suelen quedar en un segundo plano en la vida cotidiana de los estudiantes. En este sentido, es comprensible que en el consumo cultural y en la gestión del tiempo libre predominen las actividades como la televisión, la música y los videojuegos, a las cuales se destinan muchas horas semanalmente, sumándose el tiempo compartido con amigos y familiares.

Esta investigación se vincula con el proyecto presente, por la aplicación de una encuesta que determinó que los estudiantes de esta escuela prefieren no hacer esfuerzo, es decir, que los estudiantes muy jóvenes no quieren realizar actividades que lleven un estado físico y mental, es de su preferencia ver televisión, jugar videojuegos, hablar con amigos y familiares, estar mucho tiempo en las tecnologías, entre otros.

En todo caso, Perlaza y Mosquera (2019). En el departamento del Valle del Cauca, Colombia, desarrollaron la investigación “Uso del Tiempo libre y consumo de alcohol en adolescentes de una institución educativa de Cali”. Tiene como **Objetivo:** identificar la relación existente entre el uso del tiempo libre y el consumo de alcohol en adolescentes de una institución educativa en la ciudad de Cali. **Métodos:** se llevó a cabo una investigación cualitativa de enfoque fenomenológico con la participación de 60 estudiantes de dicha institución. Los jóvenes fueron

organizados en grupos focales, dirigidos por un moderador responsable de conducir las entrevistas; las sesiones fueron grabadas y posteriormente documentadas en un instrumento diseñado por los investigadores.

Tuvieron como **Resultados:** el 60% de los adolescentes participantes eran hombres con edades comprendidas entre los 12 y 17 años. No se observaron diferencias significativas entre géneros respecto a la percepción del tiempo libre. Los jóvenes identifican el consumo de alcohol como una de las actividades que realizan durante ese tiempo. Además, se evidenció que los hombres frecuentan en mayor medida los lugares donde se consume alcohol, y la bebida alcohólica más consumida es la cerveza.

En Conclusión: El consumo de alcohol continúa siendo un problema vigente entre los adolescentes y podría estar vinculado a cómo perciben el uso de su tiempo libre. En cuanto a esta percepción, aunque el concepto de tiempo libre puede variar ligeramente según el género y el contexto, no se identificaron diferencias significativas entre hombres y mujeres. Durante los grupos focales, el tiempo libre fue descrito como "un espacio para hacer lo que se desea, sin prohibiciones ni responsabilidades", y también como "un periodo y espacio distinto a las obligaciones cotidianas" (grupo focal, mujeres, estudiantes de 6º a 8º grado, entre 12 y 14 años). Asimismo, se mencionó como "el tiempo para consumir o no alcohol" y "tiempo sin obligaciones ni responsabilidades" (grupo focal, mujeres, estudiantes de 9º a 11º grado, entre 15 y 17 años).

Actividades en el tiempo libre: Las actividades que los adolescentes suelen realizar en su tiempo libre reflejan sus prácticas habituales durante esos períodos disponibles. En este sentido, los entrevistados indicaron que, entre las actividades preferidas por las mujeres, se encuentran: hablar por teléfono, salir con amigos los fines de semana, consumir alcohol en compañía de amigos principalmente durante esos días, navegar por internet en sitios como Messenger y YouTube, escuchar música y compartir salidas familiares a fincas, piscinas o eventos sociales (grupo focal mujeres, estudiantes de 6º a 11º grado, entre 12 y 17 años).

Percepción sobre el tiempo libre y consumo de alcohol en contexto como: el colegio, barrio, familia y pares, En relación con la percepción que tienen los adolescentes sobre el tiempo libre en el colegio, consideran que este debe destinarse al disfrute, al esparcimiento y al fortalecimiento de las relaciones afectivas, aspectos que contribuyen a consolidar la amistad y mejorar el bienestar emocional. Algunas expresiones de los participantes en los grupos focales indicaron que “las horas libres se aprovechan para actividades recreativas como jugar fútbol o nadar con compañeros del colegio” (grupo focal, estudiantes de 6° a 8° grado, entre 12 y 14 años) y que “en ese tiempo también se conversa y se escucha música con los amigos” (grupo focal, estudiantes de 9° a 11° grado, entre 15 y 17 años). Además, señalaron que “sería importante incluir en los colegios otras actividades lúdicas que ofrezcan opciones distintas al consumo de alcohol durante el tiempo libre” (grupo focal, estudiantes de 6° a 8° grado, entre 12 y 14 años, 2007).

Siguiendo con estos mismos autores, en la publicación de su artículo, describen cómo los jóvenes de esta población hacen mal uso del tiempo libre, Cali es una ciudad muy folclórica, donde es normal el ritmo sobresaliente de la salsa, es ciudad de grandes músicos, pero también lleva a que los jóvenes desde muy temprana edad tengan atracción hacia las fiestas, las rumbas, son muchas veces en estos lugares en donde los adolescentes comienzan a probar el alcohol y sustancias psicoactivas, por eso es muy importante la orientación de los jóvenes a un buen uso del tiempo libre.

Según Martínez y Moreno (2021). En Garzón, Huila, Colombia, Desarrollaron la investigación “Aportaciones del fútbol en la formación infantil y juvenil en una comunidad vulnerable”. Esta investigación tuvo como **propósito** conocer la manera en la que la práctica del fútbol contribuye en la educación de los niños, niñas y jóvenes pertenecientes a la Escuela Juego Limpio, Fútbol, Paz y Convivencia. El estudio fue conducido con **enfoque cualitativo**, orientación que permitió recoger datos desde las perspectivas y vivencias de los participantes (Merriam, 2015).

La investigación contó con una población compuesta por los 60 alumnos inscritos en la Escuela al momento del estudio, con edades entre cinco y 15 años,

quienes debían estar matriculados en algún centro educativo de nivel primaria o secundaria para pertenecer a la misma. Además, en la Escuela participan docentes de apoyo académico y padres de familia como acompañantes en el proceso formativo y deportivo. Para el estudio se seleccionaron 20 participantes distribuidos así: seis niños y cuatro niñas pertenecientes a las categorías propias de la Escuela denominadas pony (8 a 10 años), pre-infantil (11 y 12 años) e infantil (13 a 15 años), además de cinco madres de estudiantes y cinco docentes de apoyo académico que voluntariamente participaron. Todos los participantes firmaron cartas de consentimiento informado.

Técnicas para la recogida de datos: La información se recopiló a través de observación participante, entrevistas semiestructuradas individuales y grupos focales (Merriam, 2015). Se realizaron cuatro sesiones de observación de 50 minutos cada una en las instalaciones deportivas, donde se observó a todos los participantes durante las actividades académico-deportivas. Para registrar las observaciones se utilizó un diario de campo. Inicialmente, se diseñaron y aplicaron entrevistas individuales a los estudiantes, a las madres de familia y a los docentes de apoyo académico. Posteriormente, con el fin de profundizar en algunos temas emergentes de las observaciones y entrevistas, se organizaron entrevistas grupales. Se llevaron a cabo dos grupos focales, uno con las docentes y otro con las madres.

Los resultados se organizaron en dos categorías principales: (1) promoción del crecimiento personal y académico, y (2) transformación y proyecto de vida. En la tabla 2 se presentan estas categorías junto con su significado, seguidas de una descripción detallada de los hallazgos correspondientes a cada una.

Promoción del crecimiento personal y académico: esta categoría recoge los resultados relacionados con la participación de la Escuela en la formación de los estudiantes, tanto en el ámbito deportivo como en el educativo. De manera coordinada, junto con las prácticas de fútbol y las actividades lúdico-pedagógicas, se ofrecen asesorías para reforzar materias como lectura y matemáticas. Todos los participantes (100%) afirmaron que la Escuela contribuye al desarrollo de los

alumnos mediante las actividades deportivas y el refuerzo académico. En cuanto a estas últimas, se promueve la lectura mediante cuentos e historias, se realizan ejercicios y resolución de problemas matemáticos, actividades artísticas como dibujos y obras de teatro, así como iniciativas para fomentar hábitos de higiene y una vida saludable. Para los estudiantes, la práctica del fútbol aporta a su educación académica al inculcarles hábitos de estudio, disciplina y responsabilidad.

Transformación y proyecto de vida En esta categoría se describen los resultados acerca del cambio en el estilo de vida que han tenido los alumnos al participar en la Escuela, así como la manera en la que se han desarrollado habilidades creativas, estilos de vida saludables y construcción de proyectos de vida.

Conclusiones Este estudio destaca que la práctica de fútbol con acompañamiento académico promueve el crecimiento personal de los alumnos que participan en la Escuela Juego Limpio, Fútbol, Paz y Convivencia, al promover el desarrollo de pensamientos, sentimientos, y potencializar habilidades motoras, cognitivas y sociales que les permiten crecer deportivamente y en conocimientos académicos. Así también, respecto a su aportación a la transformación y generación de proyectos de vida, el fútbol contribuye como estrategia deportivo-educativa al facilitar el desarrollo de actitudes para resolver problemas, fomentar valores, creatividad y compañerismo.

Sin duda, los beneficios de la práctica de fútbol y el acompañamiento educativo que reciben los alumnos en esta Escuela, es el resultado de la participación conjunta y compromiso del entrenador físico, docentes, alumnos y familias, quienes a pesar de las condiciones económicas y de infraestructuras poco favorables en las que se desarrolla esta iniciativa, participan cada uno desde su propio rol, teniendo un objetivo común: el desarrollo físico, social y académico de los alumnos. Todos ellos se inspiran en el afán de aprender y crecer, y en la imagen de un proyecto que en un futuro pudiese mejorar las condiciones de vida y del entorno de estos alumnos y sus familias.

Siguiendo con estos mismos autores, se destaca la importancia del deporte, en este caso el fútbol, como medio para fortalecer los valores, el compañerismo, trabajo en equipo, también de la mano con un enfoque de proyecto de vida y crecimiento personal, lo reconocemos la actividad física, la recreación y el deporte no solo para aprovechar el tiempo libre, sino también para proyectarse en el futuro, para mejorar como persona, haciendo partícipe los actores directos que son los niños de esta escuela, de una comunidad de bajos recursos y los actores indirectos como los son los docentes de dicha institución y los padres de familias, para finalizar, el deporte es una de las mejores acciones que puede hacer un ser humano tanto para su crecimiento personal, social, como para su salud.

Dado que, Mora Cosme (2022). En el departamento de Arauca, Colombia, desarrolló la investigación “Aprovechamiento del tiempo libre a través de actividades físicas y recreativas en los deportistas del club deportivo de voleibol pumas de Saravena”. Que tuvo como **objetivo Promover** el buen uso del tiempo libre mediante actividades físicas y recreativas en los deportistas del Club Deportivo de Voleibol Pumas de Saravena. **Realizó una investigación enmarcada en un modelo mixto (cuantitativo, cualitativo). Las siguientes técnicas** son los medios utilizados para la obtención de la información requerida para alcanzar los objetivos de la investigación.

Encuesta de opinión. Según Cepeda (1999, 20), “es una técnica que permite al entrevistado la posibilidad de pronunciarse frente algunos aspectos importantes identificados”. Permite proporcionar información global, pero sin dejar de lado la singularidad de cada persona, mediante la aplicación de otras técnicas complementarias aplicadas durante el proceso de la investigación, obtener la recopilación de información enriquecedora para analizar finalmente.

Actividades físicas y recreativas. Comprende el conjunto de actividades, que contribuyen a una vida saludable en términos de bienestar físico, mental y social. De acuerdo con la UNESCO (2015^a), la actividad física hace referencia a cualquier movimiento corporal del individuo que requiera un gasto de energía.

Dentro de estas actividades, además de la educación física y el deporte, se incluye el juego activo, así como las actividades que realiza el individuo cotidianamente. **POBLACIÓN Y MUESTRA** Población: · 49 Deportistas Del Club Deportivo De Voleibol Pumas Saravena. Muestra: · 20 Deportistas Del Club Deportivo De Voleibol Pumas Saravena, entre los 10 y 17 años. **RESULTADOS, DEBILIDADES – FORTALEZAS – OPORTUNIDADES – AMENAZAS**. Planteó la matriz DOFA como estrategia principal, para direccionar las actividades físicas y recreativas, donde se pretende que las deportistas tengan y sientan una gran pasión por mejorar la convivencia, desarrollándose como un agente que pueda construir un futuro mejor.

Debemos partir de unas necesidades individuales y grupales como base en el desarrollo de las deportistas para dirigir de la mejor forma un trabajo articulado (docente – deportista) y poder desarrollar las actividades físicas y recreativas que llenen de satisfacción, alegría y mejoren su calidad de vida, de esta forma podremos obtener mejores logros.

siguiendo con este mismo autor, en su trabajo lo llevó a cabo con el propósito de mejorar las capacidades físicas y que los deportistas de club tomaran conciencia del uso adecuado del tiempo libre, se hizo un diagnóstico para determinar en qué usaban su tiempo inicial, luego realizó varias actividades recreativas, para que las personas aprendieran de todas las actividades que pueden llegar a hacer, para finalizar hace una encuesta donde hace preguntas específicas de lo explicado en el curso, donde obtuvo resultados positivos.

De acuerdo con, Daza Sierra (2019). En Valledupar, Cesar, Colombia. Desarrolló la investigación “El deporte para fortalecer valores en menores del barrio Populandia de Valledupar”. Que tuvo como **objetivo** Promover el deporte como estrategia para el fortalecimiento de valores y prevención del consumo de PSA en niños del barrio Populandia en Valledupar, que tuvo como **metodología con enfoque** cuantitativo, cuantitativo, **Población:** Niños que cursan educación básica primaria que se encuentran repartidos entre las instituciones educativas, Consuelo Araujo Noguera y San Antonio que están en cercanía al barrio Populandia. Muestra:

64 niños con edades comprendidas entre los 7 y 10 años de edad del barrio Populandia.

CONCLUSIONES, La indagación realizada sobre el imaginario de los padres acerca del deporte como estrategia para la prevención de conductas de riesgo en el consumo de SPA determinó por medio de los **resultados** obtenidos con nuestro instrumento, que los padres de familia del barrio Populandia consideran que los peligros a los cuales se encuentran expuesto los jóvenes son el vandalismo, el abandono escolar y el expendio y/o consumo de SPA viendo al programa de formación deportiva como un factor protector para sus hijos concluyendo que el ser deportista garantiza hábitos saludables.

Siguiendo con este mismo autor, la investigación se basó en mejorar los valores y prevenir el consumo de sustancias psicoactivas, trabajó con una población numerosa de niños pertenecientes a un barrio popular, y una institución educativa, Consuelo Araujo Noguera, ubicada en el barrio 450 años. Trabajo de la mano de SERDEPORTES que es la encargada del deporte en el Cesar y a su vez con el Instituto Colombiano del Bienestar Familiar, igualmente incluyó a los padres de familia, le hizo encuesta con preguntas sobre ellos y sus hijos.

Felizzola López (2021) llevó a cabo una investigación en el municipio de La Paz, Cesar, Colombia, titulada “El Tiempo Libre como Espacio de Aprendizaje, Crecimiento Personal y Proyección Profesional”. El objetivo fue proponer una estrategia para el aprovechamiento del tiempo libre que permita a los estudiantes de la sede educativa El Coso desarrollar aprendizajes y reflexiones que favorezcan su crecimiento personal y proyección profesional.

Metodología: se realizó un estudio cualitativo con enfoque etnográfico crítico social, utilizando la observación participante y técnicas descriptivas expresivas, con el propósito de transformar la práctica para mejorar el uso del tiempo libre de los estudiantes.

Técnicas de recolección de información: se empleó una revisión bibliográfica para recopilar información significativa que ayudara a diseñar actividades lúdico-recreativas orientadas al aprovechamiento del tiempo libre y al desarrollo de habilidades y capacidades físicas en los estudiantes.

Población: la población beneficiada pertenece a la vereda El Coso, zona rural, compuesta por 95 personas en aproximadamente 18 familias. En la escuela están vinculados 13 padres de familia y 28 estudiantes de grados desde preescolar hasta noveno. Directamente, se trabajó con 10 estudiantes de sexto a noveno grado, un docente y ocho padres de familia.

Conclusión: la mayoría de los estudiantes experimentan placer y alegría al realizar actividades escolares en casa, considerando el tiempo libre como un espacio de aprendizaje. El desarrollo efectivo de actividades lúdico-recreativas en la escuela motiva y potencia sus capacidades, utilizando el tiempo libre como parte de su crecimiento personal. Además, las labores productivas son vistas como un espacio de aprendizaje para su proyección profesional.

Siguiendo con este mismo autor, en el presente trabajo le da relación que se tiene con el buen uso del tiempo libre con la expectativas de vidas, proyección y crecimiento personal, el autor describe muy respetuosamente de que los estudiantes de la vereda el Coso no tienen proyección en sus vidas futuras por falta de orientación de los adultos responsables de ellos, los padres de familia deberían orientar más a los estudiantes en que aprovechen cada uno de sus espacios para a hacer actividades productivas y significativas, también los maestros y padres deben guiar a los menores a de que deberían a hacer al terminar sus años escolares y un posible ingreso a la educación superior.

2.2 Bases Teóricas

Teniendo en cuenta todos los factores que aborda el aprovechamiento de tiempo libre en los niños mediante un programa de actividades deportivas cabe mencionar investigaciones que se han destacado por estudiar esta variable, ya que

en la actualidad desarrollar una actividad sea deportiva o recreativa se necesitan dos personas el que desarrolla la actividad y quien guía cómo hacerlo. La educación es una guía para la adquisición de conocimientos, destrezas, valores, disciplina, motivación etc. Si se desea brindar una plena implementación de una clase por parte del docente encargado es indispensable que conlleve a diferenciar entre actividad deportiva y hacer deporte.

En un contexto global las actividades deportivas que se practican en el espacio libre van más de círculos deportivos donde el principal objetivo es desarrollar un entrenamiento físico individual o en grupo, por eso suele desarrollarse en los centros educativos de cualquier nivel académico y por el contrario el deporte es competición de una actividad que se espera obtener un logro un ejemplo de ello son los juegos olímpicos, y campeonatos mundiales donde compiten las diferentes categorías del deporte.

2.2.1 Aprovechamiento de tiempo libre

En la actividad lúdica, el ocio elimina la presión de tener que alcanzar un resultado preciso ya que se puede perder el interés en conseguirlo. En los esparcimientos, se someten a reglas que elige y que le son necesarias para obtener el objetivo que se ha pactado alcanzar.

Según Miranda Román, G., (2006). El juego no se limita al espectáculo; es la participación activa de un deporte. El practicar un deporte es una liberación física y psíquica. Al contrario de lo que ocurre con el trabajo, que debe servir y ser útil para el proceso de producción, el deporte no tiene una utilidad precisa; es una descarga de energía. Participar en esta clase de actividades de forma obligatoria donde se ve obligado no se puede llamar tiempo libre. El tiempo libre debe ser idóneo Los juegos son medios fundamentales para la libertad de las tensiones que se genera al cumplir con responsabilidades académica, y en sus hogares

2.2.2 Deporte

Según Coubertin, (2012) en su obra pedagógica del deporte y el olimpismo se dice, que el deporte no es un artículo de lujo, no es una ocupación para ociosos ni una compensación por el trabajo intelectual, lo anterior cabe resaltarlo porque es una fuente de mejora interna para el ser humano El deporte es el único campo que admite un aprendizaje rápido y semejante, por la introducción de elementos nuevos. Un equipo de fútbol constituye probablemente el prototipo de la cooperación humana. La cooperación posee características que hacen de ella una escuela preparatoria para la democracia.

2.2.3 Beneficios de las actividades deportivas

Según la OMS, la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas que no hacen suficiente ejercicio presentan un riesgo de mortalidad de un 20% a un 30% superior a las que son suficientemente activas. Estos son los beneficios de la actividad física:

Figura 1.

Beneficios de las actividades deportivas



Fuente: Elaboración propia

2.2.4 Características de las actividades deportivas

Figura 2.

Características de las actividades deportivas



FUENTE: Elaboración propia

Reglas: Son códigos o normas, que se deben seguir y cada deportista debe conocerlas para dar un preciso desarrollo de los diferentes tipos de deporte.

Competitividad: Se puede desarrollar de forma grupal o individual y cuyo objetivo siempre es ganar y obtener un título o beneficios

Valores: Al practicar una actividad deportiva se fomentan valores como respeto, tolerancia, igualdad etc.

Calidad de vida: Mas que todo se da a la persona que lo practica, porque carece una buena salud, mejoramiento en el sistema cardiovascular y tiende a bajar el nivel de padecer una enfermedad por sedentarismo

El trabajo en equipo: Crea conexiones emocionales que perduran por el tiempo que se generan al compartir la práctica de un deporte.

2.2.5 Tipos de deportes

En la siguiente tabla se presentan los tipos de deportes

Tabla 1.
Tipos de deportes

Tipos	Descripciones	Deporte
Acuáticos	En el agua, bien sea en espacios abiertos o cerrados.	Natación
Aéreos	Aire (avionetas, vehículos sin fuselaje o equipos especiales.	Parapente
Terrestres	Solo en la tierra	Montañismo
Individuales	Solo requieren de un participante para su ejecución.	Atletismo
De equipo	Requieren más de una persona para su ejecución	Fútbol
Con pelota	Uso obligatorio de pelota y puede ser individuales / equipo	Tenis
De mesa Mentales	Se juegan sobre un tablero o mesa y requieren de habilidades de estrategia.	Ajedrez
De motor	Vehículo motorizado (terrestre, aéreo o acuático.)	Motociclismo

Con raqueta o similares	Uso de una raqueta, bate, mazo o accesorio similar para impulsar una pelota.	<i>Lacrosse</i>
Atletismo	Miden la capacidad física de los participantes en términos de fuerza, velocidad o distancia.	Salto largo
Pruebas combinadas	Combinan varias pruebas de atletismo en una misma competición.	Triatlón
Gimnasia	Se ejecutan secuencias con o sin ayuda de elementos.	Gimnasia rítmica
Extremos / de riesgo controlado	Implican un riesgo potencial para la integridad física del competidor.	Salto base
De combate	Contacto físico con algunas partes de su cuerpo y puede haber golpes.	Boxeo
De agarre	Contacto físico, pero no está permitido el combate, sino el derribo.	Lucha grecorromana
De precisión	Puntería a un blanco en un cierto número de intentos.	Tiro al arco
De deslizamiento	Deslizamiento sobre una superficie con o sin ayuda de elementos.	<i>Skate</i>
De fuerza	Emplea fuerza física durante cierto número de intentos.	Halterofilia
De invierno	Actividades deportivas que requieren nieve, hielo o clima frío para su ejecución.	<i>Snowboard</i>
Ciclismo	Necesita de una bicicleta para su ejecución.	Ciclismo / ruta
De montaña	Terrenos montañosos.	Escalada.

Fuente: Equipo editorial, Etecé (19 de noviembre de 2023)

Como se puede observar en la anterior tabla existen un sinnúmero de deportes según su categoría que lo mejor es agruparlos según su semejanza ya sea en el medio donde se practica aéreo, terrestre o acuático, si se practica individual o

en grupo, cabe destacar que en los deportes colectivos se juntan todas las disciplinas que demanden más de un jugador, en los deportes de motor se incluyen los vehículos motorizados que se usen en tierra, mar o aire que utilicen combustible.

2.3 Bases Legales

En este punto se sustentarán las bases legales que sustentan el presente trabajo, por este motivo muy detalladamente se tomaron artículos y normativas relacionadas con la investigación, esperando así que sea de manera clara y concisa las siguientes informaciones y que genere el compromiso en este.

Según, De Colombia, A. C. (2022). “Constitución política de Colombia”. En el capítulo II, de los derechos sociales, económicos y culturales, artículo 52. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará las organizaciones deportivas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas”.

En Colombia, la Ley 115 de 1994, conocida como la “Ley General de Educación”, en su Título II sobre la estructura del servicio educativo, Capítulo 1° referente a la educación formal, Sección Primera de disposiciones comunes, establece en el Artículo 14, sobre la enseñanza obligatoria, que “en todos los establecimientos oficiales o privados que ofrecen educación formal es obligatorio cumplir con ciertos aspectos en los niveles de preescolar, básica y media”. En particular, en el inciso b) se señala “el aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, y la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, actividades que el Gobierno deberá promover y estimular para su difusión y desarrollo” (Congreso de la República de Colombia, 1994, Ley 115, art. 14).

La Ley 181 de 1995 del Congreso de la República de Colombia define conceptos clave como “la recreación, entendida como un proceso dinámico para el desarrollo integral; el aprovechamiento del tiempo libre, visto como el uso

constructivo para el enriquecimiento personal; y la educación extraescolar, definida como aquella que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte para la formación integral de jóvenes” (art. 5). Además, esta ley establece “la obligatoriedad de que las instituciones públicas y privadas promuevan actividades recreativas bajo el Plan Nacional de Recreación” (art. 6, 7 y 8) y encomienda al “Ministerio de Educación, Coldeportes y entes territoriales propiciar la educación extraescolar” (art. 9).

Por su parte, la Ley 1098 de 2006 (Código de Infancia y Adolescencia) establece “el Derecho a la recreación, participación en la vida cultural y en las artes” en su Artículo 30, garantizando a los niños, niñas y adolescentes el descanso, el esparcimiento, el juego y las demás actividades recreativas propias de su ciclo vital, con la obligación de las autoridades de armonizar este derecho con su desarrollo integral” (parágs. 1 y 2).

2.4 Sistema de Variables

2.4.1 Matriz Teórica

En la siguiente tabla se presenta una matriz teórica con las investigaciones realizadas

Tabla 2.
Matriz Teórica

INVESTIGACIÓN TÍTULO	AUTOR Y AÑO	APORTE	VINCULACIÓN CON LA INVESTIGACIÓN	OBSERVACIONES
El tiempo libre y ocio reivindicado por los trabajadores	Miranda Román, G., (2006).	Analizaron la clasificación en primera de las diferencias entre como tiempo libre y ocio.	Caracterización en tres enfoques: el Individual cuyas características son el descanso, la recreación y desarrollo personal, sus actividades adquieren diversas funciones como la terapéutica, el	Se observó el tiempo libre en varias perspectivas en adulto y en la niñez, ya que en la edad adulta el tiempo libre se aprovecha en forma diferente a como la puede aprovechar un niño en beneficio

INVESTIGACIÓN TÍTULO	AUTOR Y AÑO	APORTE	VINCULACIÓN CON LA INVESTIGACIÓN	OBSERVACIONES
			desarrollo educativo y humano	propio como practicar un deporte
Pedagógica del deporte y el olimpismo	Coubertin, (2012)	El deporte no es un artículo de lujo, no es una ocupación para ociosos ni una compensación por el trabajo intelectual	Analizar el sistema de educación por medio del deporte, para buscar una forma de mejorar la humanidad	Se considera muy valiosa su aporte puesto que reconoce que el deporte no es una solución al problema que hay actualmente, pero si es una herramienta que el educador puede utilizar para mejorar
Actividad física, condición física y salud en niños preescolares.	López, Pinillos y Román. (2017).	Revisar y analizar los resultados de las investigaciones más recientes sobre la actividad física en niños de la etapa de Educación Infantil.	Programas y protocolos que se realizaron para analizar la condición física de los niños preescolares	Durante esta investigación se pudo notar que los niños padecen de poca atención y motivación a realizar una actividad física, para dar solución a este interrogante.
Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030	(OPS, OMS 2019)	Invertir en políticas para promover el caminar, el montar en bicicleta, el deporte, la recreación activa y el juego puede contribuir directamente a lograr muchos de los Objetivos de Desarrollo Sostenible para el 2030,	Se vincula porque tanto los niños como los adultos están desarrollando un nivel de sedentarismo alto según el estudio realizado, y se está trabajando para que de aquí al 2030 este número disminuya	Es de mucha importancia dedicar tiempo a la actividad física para mantener la salud y prevenir enfermedades, ya que se ha descubierto que su práctica regular prolonga la esperanza de vida por medio de la obtención de todos sus beneficios como los fisiológicos, psicológicos y sociales.
Hábitos de actividad física y factores relacionados en adolescentes (España)	Gómez y Campos (2020)	Dieron a conocer que tanto practican actividad física los	Se vincula con la presente investigación, en las recomendaciones de cómo aprovechar el tiempo libre.	Fue una investigación sustanciosa, también lograron diferenciar que la actividad física se

INVESTIGACIÓN TÍTULO	AUTOR Y AÑO	APORTE	VINCULACIÓN CON LA INVESTIGACIÓN	OBSERVACIONES
		adolescentes en España.		practica más en hombres que en mujeres.
Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar (Cuba)	Rodríguez et al. (2020)	Encontraron que las personas sedentarias tienen más posibilidades de ingerir alcohol y fumar	Se vincula con la presente investigación, en que actividad física constituye un eje fundamental para el desarrollo de los niños y adolescentes tanto en la escuela como en su vida social	La presente investigación promueve a la práctica de la actividad física desde las escuelas.
Programa Integral Alternativo de Disfrute del Tiempo Libre dirigido a niños y adolescentes del cerro San Cosme de La Victoria (Perú)	Paredes Sánchez (2021).	Esta investigación, mediante el programa aportaron alternativas para que los jóvenes no tomen el rumbo del consumo de sustancias psicoactivas	Este programa está vinculado con la nuestra investigación, en el uso adecuado del tiempo libre, previniendo el consumo de sustancias psicoactivas por parte de la juventud	Diseñar el programa para estos jóvenes es una buena idea, porque los niños por su ubicación geográfica tienen el fácil acceso a sustancias psicoactivas
Aprovechamiento del Tiempo libre, la Recreación y el Deporte en el Colegio María Montessori de El Espinal	Cardoso, Guzmán, Cardoso, (2022)	Crear un programa de aprovechamiento de tiempo libre ya que ellos evidencian que existen necesidades en cuanto a el desarrollo de actividades en el colegio	Se vincula en el sentido de que elaboraron un cronograma de actividades donde resaltan la importancia que tiene ser niño y pertenecer a una institución, resaltan el día del niño, rumbas aeróbicas, juegos tradicionales	Se concluyó con la emoción que despertó en los niños en practicar estas actividades, salir de su estado de confort, en cuanto a la utilización de aparatos digitales
Diseño experimental y cualitativo	Educare Electronica Jornal (2022)	Optar por desarrollar las clases de forma directa y la otra por medio de apoyos didácticos	Muy parecido puesto que mediante su experimento se evidencio que por medio de juegos didácticos los niños aprenden mucho más que por el método directo	El docente debe ser creativo a la hora de dirigir un equipo de niños en el campo de entrenamiento utilizando herramientas como, juegos, balones etc.
Estudio de la práctica de actividad física en el tiempo	Polanco et al. (2023)	Unos de los aportes significativo	Esta investigación, se vincula con la nuestra, en que mediante	Se evidenció que los hombres practican menos

INVESTIGACIÓN TÍTULO	AUTOR Y AÑO	APORTE	VINCULACIÓN CON LA INVESTIGACIÓN	OBSERVACIONES
<p>libre de estudiantes del nivel secundario, segundo ciclo, República Dominicana. Dominio de las Ciencias</p> <p>(República Dominicana)</p>		<p>es que las niñas practican más actividad física que los hombres en la población donde se desarrolló esta investigación</p>	<p>encuesta determinaron que tanto practican actividad física</p>	<p>actividad física que las mujeres, debido a la mayor carga académica y compromiso social de esta modalidad.</p>
<p>Prácticas e identificaciones sociales de tiempo libre y ocio en adolescentes de la institución Santa Ana, de Soacha (Colombia, Cundinamarca)</p>	<p>Calderón y Tovar (2019)</p>	<p>Los aportes de esta investigación, es que los jóvenes de esta población son muy sedentarios, en su tiempo libre realizan actividades que no llevan tanto gasto calórico</p>	<p>La vinculación, es que determinaron en que utilizan el tiempo libre los jóvenes de esta población</p>	<p>Algunos jóvenes están muy interesados en la práctica de otras actividades que no sean sedentarias, que, con un buen acompañamiento, podrían ejecutarlas</p>
<p>Uso del Tiempo libre y consumo de alcohol en adolescentes de una institución educativa de Cali (Colombia, Valle del Cauca)</p>	<p>Perlaza y Mosquera (2019)</p>	<p>Desde su trabajo aportaron el gran número de consumo de alcohol que tuvieron los jóvenes sin diferenciar el sexo</p>	<p>Esta investigación se relaciona con la presente en el interés de saber en qué gastan los jóvenes el tiempo que tienen fuera de las responsabilidades de la vida cotidiana</p>	<p>Cali por ser una ciudad muy folclórica, desde tempranas edades los jóvenes tienden a presentar atracción por las fiestas y el consumo de alcohol</p>
<p>Aportaciones del fútbol en la formación infantil y juvenil en una comunidad vulnerable (Huila, Colombia)</p>	<p>Martínez y Moreno (2021)</p>	<p>En la presente investigación se hicieron aportes como: por medio del fútbol los jóvenes pueden promocionar el</p>	<p>Se vincula con esta investigación, en el crecimiento personal que tienen los jóvenes al tener un uso deportivo y significativo de su tiempo libre</p>	<p>La investigación es muy interesante, ya que demuestra que los jóvenes por medio de actividades deportivas pueden mejorar su calidad y proyecto de vida</p>

INVESTIGACIÓN TÍTULO	AUTOR Y AÑO	APORTE	VINCULACIÓN CON LA INVESTIGACIÓN	OBSERVACIONES
		crecimiento personal y académico; y transformación y proyecto de vida		
Aprovechamiento del tiempo libre a través de actividades físicas y recreativas en las deportistas del club deportivo de voleibol pumas de Saravena (Arauca, Colombia)	Mora Cosme (2022)	Esta investigación tuvo aportes como, el mejoramiento de la convivencia tanto en el club, como en la escuela y en su población	Esta investigación se vincula con la nuestra, porque fortalece el uso adecuado del tiempo libre en los niños	La presente investigación utilizó un trabajo articulado con los docentes, entrenadores, jóvenes y padres de familia
El deporte para fortalecer valores en menores del barrio Populandia de Valledupar (Valledupar, Cesar, Colombia)	Daza Sierra (2019)	El siguiente proyecto llegó a tener el siguiente aporte, un programa de formación deportiva como un factor protector para sus hijos, concluyendo que el ser deportista garantiza hábitos saludables.	Estas investigaciones tienen un parentesco, en que se pretende mejorar el pensamiento con los jóvenes para la práctica de la actividad física, para la prevención de las sustancias psicoactivas	El autor de este trabajo, lo hizo con una población que se encuentra el alto riesgo del venta y consumo de sustancias psicoactivas
Programa de muévete por tu salud Valledupar	INDER,(2022)	Promover la adquisición de conocimientos significativos, que permitan la participación de toda la comunidad en general en la realización	Tiene gran similitud puesto que es un programa de actividad física donde se busca el desarrollo de actividades deportivas mediante estrategias de música	Actualmente en esta ciudad se ve implementado en diferentes sectores de la ciudad y es acogido de forma positiva por los ciudadanos

INVESTIGACIÓN TÍTULO	AUTOR Y AÑO	APORTE	VINCULACIÓN CON LA INVESTIGACIÓN	OBSERVACIONES
		de actividad física musicalizada		
Actividad física	OMS (2024)	Aporte los Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo y la inactividad	En esta investigación se pudo notar que los modos de vida de las personas son cada vez más sedentarios debido al transporte motorizado y al uso progresivo de pantallas para el trabajo, el aprendizaje y el ocio.	Se observó que si el niño, adolescente y mujeres embarazadas practican un deporte mejorará su salud mental, cognitiva, el sueño etc.
Fortalecimiento del deporte	(Ministerio del Deporte 2023)	Fortalecimiento del deporte, la recreación, la actividad física y la educación física en todas las regiones del país	El ministerio vinculó a todo el país en fortalecer todo el deporte, tomando como objetivo las competencias, los juegos escolares	Por parte del ministerio tuvo gran enfoque en invertir en el deporte en el país donde se vieron resultados positivos en cuanto a competencias
Tipos de deporte	Enciclopedia Humanidades (2024)	Realizan una clasificación de tipos de deporte donde y como practicarlos	Se describen detalladamente cómo se desarrollan los deportes en qué lugar, sus características, y los beneficios que se obtienen al practicar al menos uno en su cotidianidad	La presente revista mostró al lector de una forma muy explícita y entendible cuantos deportes existen y en qué lugar se pueden practicar y a su vez si se requieren de otros artículos para hacerlo por ejemplo motor, ciclas, balones etc.

Fuente. Elaboración propia, 2025

2.4.2 Operacionalización de las Variables

Tabla 3.

Operacionalización de las Variables

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE			
LIBRE			
OBJETIVOS GENERAL Y ESPECÍFICOS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
OBJETIVO GENERAL: proponer un programa de actividad física como medio de aprovechamiento del tiempo libre en los niños de la brigada del cuerpo de bomberos de Valledupar	PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Menciona ACSM acumular 150 minutos a la semana de actividad física serviría para obtener beneficios en salud	Promover hábitos y estilos de vida saludable	Evadir excusas
			Crear valores
			Conocimientos
			Vida social
ESPECÍFICOS: Diagnosticar la utilización del tiempo libre en los niños de la brigada del cuerpo de bomberos de Valledupar		Radicar la disciplina y motivación por hacer actividad física	Actividad física
			Deporte
			Competencia
			Salud
ESPECÍFICOS: Diseñar estrategias de actividad física para el programa del aprovechamiento óptimo del tiempo libre en los niños de la brigada		Es un proceso de liberación	Soltar
			Libertar
			Rescatar
			Permiso
			Escapar
			independizar

del cuerpo de bomberos de Valledupar	APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE		
<p>ESPECÍFICOS:</p> <p>Implementar el programa de actividad física como medio de aprovechamiento del tiempo libre en los niños de la brigada del cuerpo de bomberos de Valledupar</p>	<p>Según Pérez Serrano (1998). El tiempo libre es un proceso de liberación que lleva a una actitud abierta, libre y comprometida con la construcción de la realidad.</p>	<p>Construcción de la realidad</p>	cotidiano
			social
			cognitivo
			conocimiento
			realizarse
			creatividad

Fuente. Elaboración propia, 2025

CAPÍTULO III

3. MARCO METODOLÓGICO

Tamayo y Tamayo (2003) define al marco metodológico como “Un proceso que, mediante el método científico, procura obtener información relevante para entender, verificar, corregir o aplicar el conocimiento”, dicho conocimiento se adquiere para relacionarlo con las hipótesis presentadas ante los problemas planteados.

Así mismo señala Arias (2012). El marco metodológico es el “conjunto de pasos, técnicas y procedimientos que se emplean para formular y resolver problemas”. Este método se basa en la formulación de hipótesis las cuales pueden ser confirmadas o descartadas por medios de investigaciones relacionadas al problema.

3.1 Método de la Investigación

La presente investigación tiene como método de investigación el **HIPOTÉTICO DEDUCTIVO**.

Tamayo (2008) define el método deductivo, “consiste en la totalidad de reglas y procesos, con cuya ayuda es posible deducir conclusiones a partir de unos enunciados supuestos llamados premisas, si de una hipótesis se sigue una consecuencia y esa hipótesis se da, entonces, necesariamente, se da la consecuencia”.

3.2 Enfoque Paradigmático o Paradigma

Según Marquiegui (1997), un paradigma se entiende como “un conjunto de creencias, intuiciones y formas de comprender la realidad. Su característica principal radica en su coherencia y aparente evidencia, además de ser compartido por toda una sociedad o un segmento de ella, lo que facilita la interacción dentro de

un marco simbólico común. El paradigma funciona como un lenguaje a través del cual se percibe, entiende y actúa en la sociedad”.

Guillermo Briones define el paradigma como “la concepción del objeto de estudio de una ciencia, acompañada de un conjunto de teorías básicas sobre aspectos específicos de dicho objeto. Este contenido determina los problemas a investigar, la metodología a emplear y la manera de interpretar los resultados. Un paradigma con estas características es aceptado por una comunidad científica específica, lo que la diferencia de otras comunidades”.

La presente investigación adopta un enfoque positivista. Según Durán (2002), el paradigma positivista “se caracteriza por su interés en explicar, controlar y predecir. Considera la realidad como algo dado, singular, tangible, fragmentable y convergente. La relación entre sujeto y objeto es vista como independiente, neutral y libre de valores. Su principal objetivo es la generalización a través de metodologías deductivas y cuantitativas, enfocándose en las semejanzas. Las explicaciones están orientadas a encontrar causas reales, temporales y simultáneas. Finalmente, se pretende que los resultados estén libres de valores que puedan sesgarlos”.

3.3 Tipo de Investigación

La presente investigación es de tipo cuantitativa. Según Babativa C. (2017), “los diseños de investigación cuantitativos guían el plan científico del investigador hacia el objeto de estudio, enfocándose en la comprobación de hipótesis o en el desarrollo de estrategias para obtener información y generar nuevos conocimientos, que pueden clasificarse como descubrimientos, innovaciones e inventos. Para comprender este enfoque es recomendable seguir una guía paso a paso, asociando la propuesta investigativa con el tipo de investigación y diseño a emplear, evidenciando la relación teórica con la recopilación de resultados a través de pruebas empíricas”.

La interdependencia entre la metodología y el método posibilita examinar la perspectiva cuantitativa, dirigiendo la estructuración de conceptos y la exploración

del problema desde una estructura teórica. Dicha estructura facilita la comprobación experimental de una hipótesis. De esta forma, se confirma o produce nuevo conocimiento a través del análisis estadístico, rasgo distintivo de esta clase de investigación. Este proceso enlaza la teoría con la aplicación práctica por medio de técnicas teóricas, empíricas y estadísticas

3.4 Diseño de la Investigación

El acto de aprovechar el tiempo libre representa una aspiración tanto cultural como social, vinculada a la forma en que se segmentan las actividades humanas: aquellas consideradas productivas y las que permiten a la persona disponer de su propio tiempo de manera autónoma. En este orden de ideas, es fundamental destacar el rol de la educación física como guía para la organización independiente del individuo dentro de su entorno de desarrollo, lo cual influye en la selección y calidad de sus actividades recreativas o pasatiempos.

Figura 3.

Enfoque, Alcance y diseño de investigación

Fuente. Elaboración propia, 2025

Este programa se alinea con la Investigación Cuantitativa dado que sus cualidades y procedimientos hacen posible su desarrollo en un entorno real, facilitando la extracción de información, el examen de la realidad, la ubicación del problema en su contexto y la puesta en marcha de estrategias de mejoramiento. En esencia, este método se basa en la comprensión de la realidad desde la perspectiva de los sujetos que son objeto de estudio, lo que permite al observador descubrir los significados genuinos compartidos por el colectivo. Las actividades deportivas realizadas en el plantel del Cuerpo de Bomberos de Valledupar, abarca a los niños que hacen parte de la brigada de bomberitos, ejecutando actividades deportivas a su vez clases teóricas abarcando el tema bomberil.

Tabla 4.

Actividades deportivas

ACTIVIDADES DEPORTIVAS	CLASES TEÓRICAS “PENSUM”
Rutas al aire libre Bailes Juegos de pelota Fútbol Juegos en grupo Evaluaciones de aprendizaje Competencias de rendimiento físico	Orden Cerrado Teórico práctico Recreación y cultura Principios de legislación bomberil y estatutos Grados e insignias Reseñas históricas de los Cuerpos de Bomberos en Colombia Prevención y actuación ante una emergencia por efectos naturales Atención en primeros auxilios Reconocimiento de equipos bomberiles Prevención y control de incendios Protocolo social Seguridad en el hogar

OBJETIVO GENERAL: Aprovechamiento del tiempo libre en los niños de la brigada del cuerpo de bomberos de Valledupar

Fuente. Elaboración propia, 2025

Al abordar este tema de las experiencias, estas se distinguen por la asimilación de las actividades realizadas, mientras que, simultáneamente, se hace visible el aprendizaje inherente a cada una de ellas. De esta manera, el saber teórico previamente establecido se nutre, se somete a prueba y se adapta, con el fin de transformarse en una herramienta práctica que haga más sencillo comprender y modificar la realidad. Dentro del proyecto investigativo se viene realizando una indagación y observación del escenario y sus agentes participantes con una intención posterior de análisis.

3.5 Población y Muestra

En el Cuerpo de Bomberos Voluntarios de la ciudad de Valledupar, se caracteriza por tener un grupo de 30 niños dicho grupo consta de 1 instructor que es profesional en el oficio y dos profesionales de licenciatura en educación física y deporte y niños de 6 a 16 años de quienes se obtuvieron datos e información relacionada con las actividades que realizaban durante el tiempo libre.

Figura 4.

Universo, población y muestra

Fuente: Elaboración propia, 2025

Tabla 5.

Población y muestra de la investigación

POBLACIÓN	MUESTRA
Brigada de Bomberitos	30 niños de edades entre 6 a 16 años
Responsables	2 docentes en formación
	1 instructor Bombero
TOTAL	33 Personas

Fuente: Elaboración propia, 2025

3.6 Técnicas e Instrumentos

El instrumento empleado para la investigación fue un cuestionario digital creado en Google Forms, el cual se diseñó para recabar información sobre el programa en estudio, su aplicación se llevó a cabo con los niños en presencia y con el apoyo de sus padres. Las bondades de este método radican en la rapidez para recopilar datos de una gran cantidad de participantes en un breve lapso. Además, ofrece una facilidad inherente para la cuantificación, el análisis y la posterior interpretación de la información solicitada.

Este cuestionario se realiza con el fin de saber que tanto se aprovecha el tiempo libre, favor contestar honestamente en compañía de su padre/ madre

1. ¿Cuánto tiempo pasa navegando en Internet durante su tiempo libre?
 - a) Menos de una hora
 - b) 1-2 horas
 - c) 3-4 horas
 - d) Más de 4 horas

2. ¿Cuál es tu rango de edad?
 - a) 6 a 10 años
 - b) 10 a 12 años
 - c) 12 a 14 años
 - d) 14 a 16 años

3. ¿Practica algún deporte regularmente en su tiempo libre?
 - a) Si
 - b) No
 - c) Ocasionalmente

4. Realiza viajes cortos o excursiones durante los fines de semana
 - a) Si
 - b) No
 - c) Ocasionalmente

5. ¿Suele dedicar tiempo a hobbies creativos como pintar, hacer deporte, escribir o tocar un instrumento?
 - a) Si
 - b) No

6. ¿Participa en actividades comunitarias o voluntariado?

- a) Si
 - b) No
7. En una escala del 1 al 5, ¿qué tan activo considera que es durante su tiempo libre?
- a) 1 nada activo
 - b) 2 poco activo
 - c) 3 más o menos activo
 - d) 4 activo
 - e) 5 muy activo
8. ¿Cuándo realizas una actividad física has experimentado algunos de los siguientes síntomas?
- a) Dolor de cabeza
 - b) Te falta la respiración
 - c) Emoción
 - d) Ningún tipo
 - e) Nada
 - f) Agotamiento
 - g) Dolor muscular
 - h) Nada
 - i) Mareos
 - j) Ninguno
 - k) Ninguna
9. ¿Utiliza su tiempo libre para aprender algo nuevo, como un idioma o una habilidad?
- a) Si
 - b) No
 - c) Gimnasio y Taekwondo
 - d) Guitarras

e) Pinturas

3.7 Resultados

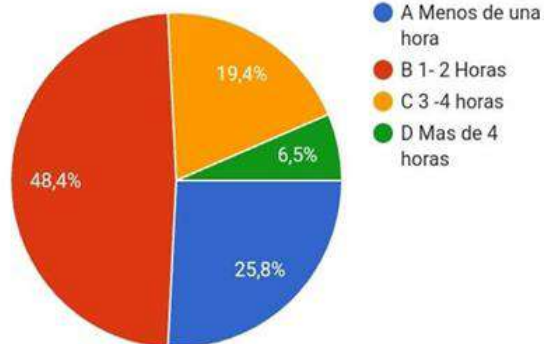
En las siguientes figuras se presentan los resultados de las encuestas realizadas

Figura 5.

Resultado de encuestas realizadas

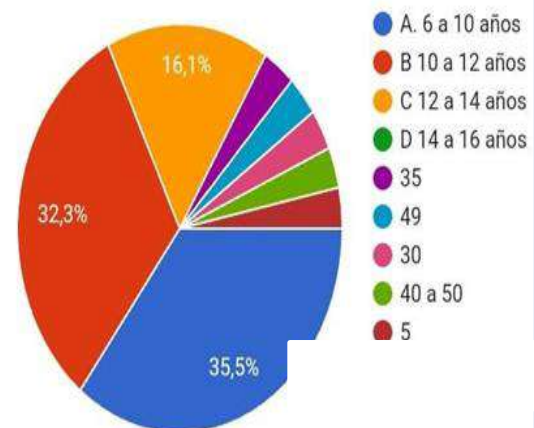
1. ¿Cuánto tiempo pasa navegando en Internet durante su tiempo libre?

31 respuestas



2.Cuál es tu rango de edad ?

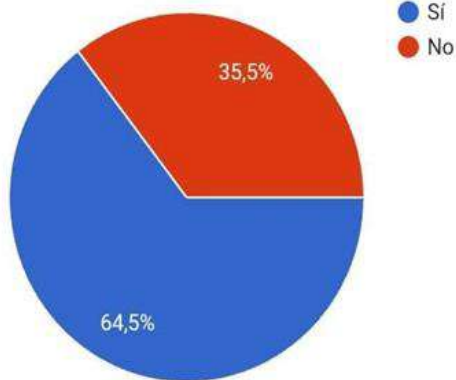
31 respuestas



3 ¿Practica algún deporte regularmente en su tiempo libre?



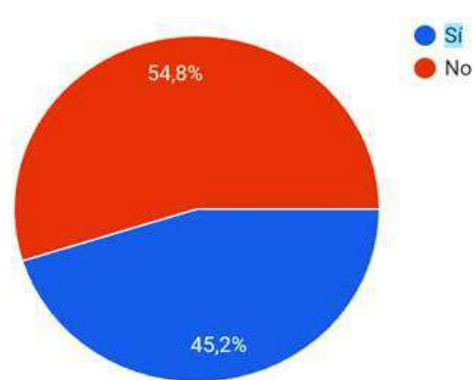
31 respuestas



4. Realiza viajes cortos o excursiones durante los fines de semana

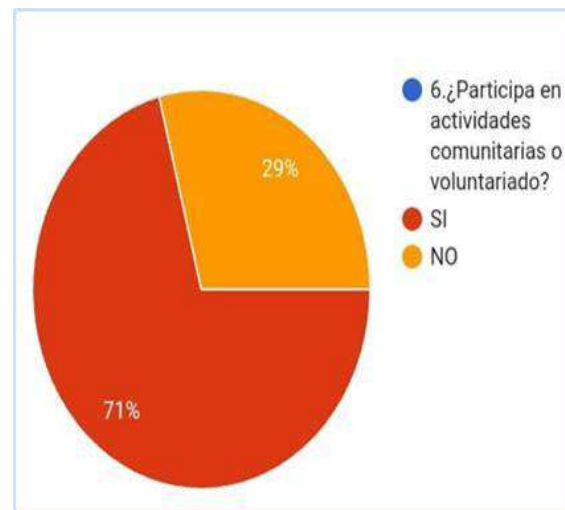
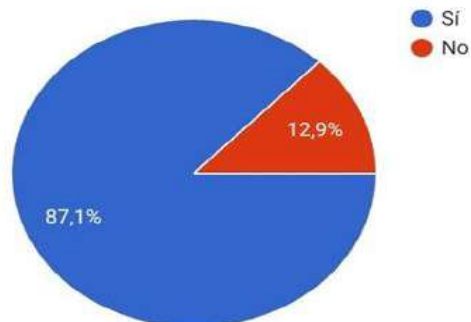


31 respuestas



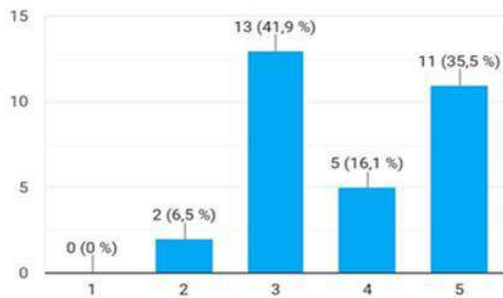
5. ¿Suele dedicar tiempo a hobbies creativos como pintar, hacer deporte escribir o tocar un instrumento?

31 respuestas



7. En una escala del 1 al 5, ¿Qué tan activo considera que es durante su tiempo libre? Siendo 1 nada activo y 5 muy activo

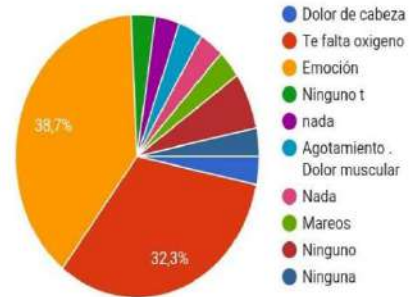
31 respuestas



8. ¿Cuándo realizas una actividad física has experimentado algunos de los siguientes síntomas?

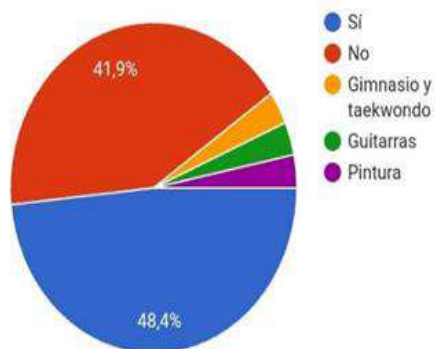
[Copiar gráfico](#)

31 respuestas



9. Utiliza su tiempo libre para aprender algo nuevo, como un idioma o una habilidad?

31 respuestas



3.8 Análisis de la Información

Se pudo observar que los niños de rango de 10 a 12 años hacen mayor uso de la tecnología y exactamente en navegación por internet, pero haciendo un estudio global los niños siempre están en constante movimiento y realizando un deporte en su tiempo libre, se evaluó que poco salen de la ciudad, se destacó la atención en la pregunta número 5 donde su respuesta fue de un 89,3% de que practican un hobbies o algún deporte. Llamó la atención en que no hacen parte de actividades comunitarias o voluntariados un 71.4% dice que no lo hacen. El ser humano está adaptado a los cambios y tiene una gran ventaja y es que el cuerpo se acostumbra o hacer algo o no hacer nada.

en este caso, en este estudio realizado arrojó que los niños están muy activos con un 39,3% y sintiéndose nada activos un 3,6%. Se sabe que todos los organismos no están al siempre saludables puesto de esto depende una buena alimentación una dieta balanceada y una salud mental estable en este caso se les preguntó que al hacer actividades físicas o deportivas que síntomas sentían y en este caso un 42,9% les agrada realizarlos y 28,6% les falta el oxígeno en este caso hay que hacer un diagnóstico para poder dar solución a este caso. Por último, los niños manifestaron que hacen uso del tiempo del tiempo libre un 42,9% y el 46,4% no lo hacen, se observa que los porcentajes son relativamente cercanos lo que indica que hay que trabajar en la motivación y disciplina de los integrantes ya que esto puede afectar en la salud física y mental de ellos, puesto que están en una edad donde requieren asesoramiento y una guía en diferentes aspectos.

3.9 Cronograma de actividades

Según Ratasucia. (2014). Plan, programa, proyecto, actividad y tarea. Señala que “un programa trata de concretar las líneas generales contenidas en un plan. Hace referencia a un conjunto organizado, coherente e integrado de actividades servicios o procesos expresado en un conjunto de proyectos relacionados o coordinados entre sí y que son de similar naturaleza”.

En el presente espacio se describe detalladamente el cronograma de actividades que se va a ejecutar en el proyecto, serían 12 encuentros divididos en 5 meses, donde cada encuentro tendrán uno, dos o tres actividades que los niños podrán ejecutar, aprender, recrearse, a su vez actividades bomberiles, donde desarrollaran diferentes habilidades, capacidades sobre el saber específico; se comenzará desde octubre del año 2024 hasta abril del 2025, seguidamente se desglosan y se mostrarán las gráficas. Cabe resaltar, que en octubre hubo un encuentro para diagnosticar por medio de una encuesta o preguntas que se le realizó a los niños en compañía de los padres o acudiente. Este cuestionario se aplicó por medio de Google Forms.

Tabla 6.

Cronograma de actividades

Habilidad, capacidad y actividad.	Octubre 2024	Diciembre 2024	Enero 2025	Febrero 2025	Marzo 2025	Abril 2025
Diagnóstico, cuestionario o preguntas, en compañía de los padres.	X					
Talla y peso.	X					
Transporte de persona lesionada. Enrollo de maguera. Colocación del uniforme de bomberos.		X				
Flexibilidad, velocidad y trabajo en equipo. El gusanito con las manos. El gusanito con los pies.			X			
Correr, coordinación resistencia. El triki. Piedra papel y corre.			X			

Habilidad, capacidad y actividad.	Octubre 2024	Diciembre 2024	Enero 2025	Febrero 2025	Marzo 2025	Abril 2025
Trabajo en equipo, desplazarse en frontal, lateral, flexibilidad. Hilera coordinada. Cuadro coordinado.				X		
confianza, velocidad, saltar y trabajo en equipo. La serpiente dentro del aro. Encesta en el aro				X		
fuerza, velocidad y la confianza. Jalando la manguera.					X	
Estrategia, resolver problemas y flexibilidad. Pelotas en el platillo.					X	
Enredados. Trabajo en equipo, flexibilidad, estrategias para resolver una dificultad.						X
Salida de campo (cerro santo eccehomo).						X
Actividades bomberiles. Transporte de persona lesionada. Enrollo de maguera. Colocación del uniforme de bomberos.						X

Fuente: Elaboración propia, 2025

SEGUNDO ENCUENTRO DEL MES DE OCTUBRE 19/10/2024 TALLA Y PESO.

Esta actividad, que se va a ejecutar en el mes de octubre, se citara a los niños el sábado 19 de octubre del 2024 para tomar las medidas de su talla o altura, de la misma forma para obtener su peso y el sexo, esta actividad se hará de manera individual, niño por niño, se registrará en una planilla, se utilizara una cinta métrica y una báscula.

DEMOSTRACIÓN.

Figura 6.

Demostración para medir talla y peso

CALENTAMIENTO INICIAL.

Antes de comenzar todas las actividades siempre se hará un calentamiento inicial, que puede ser movimientos articulares o un calentamiento jugado en algunos casos.

Calentamiento inicial

Movimientos articulares

- se moverá la cabeza hacia adelante y hacia atrás suavemente.
- Moverán los hombros en aducción y abducción.
- Moverán las muñecas en flexión y extensión.
- movimiento de cadera flexión y extensión
- Movimiento de rodillas en flexión y extensión
- Movimiento de tobillos en plantiflexión y plantiextension

Calentamiento jugado

“El congelado”

Los niños estarán esparcido de manera aleatoria en el campo de juego, se escogerán 5 niños, que cumplirán la función de tocar a el resto de compañero con la mano, el jugador que está tocado por uno de estos niños deberá agacharse y quedar totalmente inmóvil, es decir, congelado, los jugadores que no están

congelados deberán correr para que no los toquen, también pueden tocar a los compañeros congelados para descongelarlos y que vuelvan estar libres.

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD PARA LA VUELTA A LA CALMA

Ejercicio 1

-en posición anatómica, con la mano derecha se toma la parte lateral contraria de la cabeza

-luego se hace la aproximación a los hombros, haciendo una pequeña fuerza

-luego se hace lo mismo cambiando de mano

Ejercicio 2

-en posición anatómica, la mano derecha se lleva al frente, a una altura de los hombros, totalmente directa

-con la otra mano se toman los 5 dedos y se hace una pequeña fuerza de presión

-luego se hace lo mismo con la otra mano

Ejercicio 3

-en posición anatómica

- el brazo izquierdo lo lleva a la parte posterior del cuerpo, intentando tocar la escápula

-con la mano derecha se toca el codo de la mano contraria y se hace un poco de fuerza, hasta que se tolere

-luego se hace cambio

Ejercicio 4

-en posición anatómica

-se abren las piernas un poco más de la anchura de los hombros

-se flexiona el tronco

Con las manos estirada se toca o intenta tocar el suelo

Ejercicio 5

en posición anatómica

-se abren las piernas un poco más de la anchura de los hombros

-se flexiona el tronco

Con las manos estirada se toca o intenta tocar el tobillo del pie derecho

-luego cambian de contacto para el otro tobillo

DEMOSTRACIÓN

Figura 7.

Ejercicios de flexibilidad para la vuelta a la calma

3.9.1 DISEÑO DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA

PRIMER ENCUENTRO DEL MES DE DICIEMBRE 14/12/2024

ACTIVIDAD 1

TRANSPORTE DE PERSONA LESIONADA.

Esta actividad es una de las mas importantes para todos los bomberos porque en cualquier momento se presenta una situación y toca atenderla, y se debe hacer con mucho cuidado para evitar que se nos complique el paciente. el objetivo principal para nosotros como instructores de los niños bomberitos es que entendieran los ejercicios que se van a realizar porque en cualquier momento se les presentan una emergencia ya sea en la escuela o en su hogar, con el conocimiento van a poder prestar los primeros auxilios.

- Se busco que los niños aprendieran a mover a una persona lesionada de forma segura

- Y una de las mas importante para ellos como niños con conocimientos bomberiles, es saber cómo actuar en caso de un accidente, y estar preparados para que tomen la situación con calma.

A continuación, mostraremos las imágenes de la primera actividad que se realizó en diciembre del 2024 en donde los niños estuvieron un tiempo de 4:00 a 5:00 minutos. Y la prueba se trataba que había un paciente lesionado en cierta área que fue acordonada con cinta y algunos obstáculos, en este ejercicio les toco pasar por debajo de todo el circuito arrastrándose porque el ejercicio debía ser como si fuera real, y luego llevarlo a un sitio seguro en donde iba hacer recibido por personal médico se tomó el tiempo durante el ejercicio para llevar la diferencia del tiempo durante las dos pruebas.

DEMOSTRACIÓN.

Figura 8.

Transporte de persona lesionada

ACTIVIDAD 2.

ENROLLO DE MANGUERA

Esta es una actividad que realizamos los bomberos en nuestro campo de trabajo cotidianamente, y es muy importante enseñarles a nuestros bomberitos, la importancia de mantener los equipos de bomberos en orden y limpios, a parte de esto las practicas con mangueras contra incendio son muy importante porque al momento de una emergencia real aun futuro ya saben cómo reaccionar o manipular la manguera:

Como se realizaron las actividades

- charla inicial: se les explico que era una manguera y la función que tenia al momento de una emergencia.
- Se les hizo una demostración de enrolladlo de manguera de contra incendio

- en donde el bombero Luis Vilorio que es el bombero de planta y encargado de este proyecto junto con Yesid Rodríguez, les hicieron la demostración de enrollado y el paso a paso de los diferentes tipos de enrollado.
- Los niños y niñas realizaron practicas guiadas en pequeños grupos ya que este es un trabajo en equipo.
- Por medio de esta actividad los bomberitos le inculcamos la responsabilidad, la coordinación motriz, el trabajo en equipo, la disciplina y el respeto al realizar nuestro trabajo bomberil.
- Se les tomo la medición tiempo en la primera prueba de enrolle de manguera a cada uno de los niños participaron, en esta participaron 19 niños y niñas en donde se echaron un tiempo cada uno de aproximadamente de 5 minutos por grupos, ya que no tenían la practica para enrollar las mangueras.

DEMOSTRACIÓN.

Figura 9.

Enrollo de manguera

ACTIVIDAD 3

COLOCACION DEL UNIFORME ESTRUCTURADO.

Esta prueba se realizó en el mes de diciembre del 2024 en donde se buscó evaluar la rapidez y la corrección al colocarse el uniforme estructural y sus elementos, se simulo una activación de emergencia en la base de bomberos en donde se les tocaba el timbre como cuando se presenta una emergencia real en la ciudad. Y se les tomo el tiempo a cada uno, la mayoría realizaron la actividad en un tiempo de hasta 4 minutos, y el tiempo que se debe tardar un bombero para

colocarse su uniforme con todos sus elementos y salir hacia la emergencia es de 1 minuto.

- En esta prueba evaluamos el tiempo en que se colocaron el uniforme.
- La colocación en el orden recomendado para tener una efectividad y mayor rapidez para salir a tender la emergencia.
- Que el uniforme tuviera correctamente abrochado y cerrado.
- También tuvimos en cuenta la atención, concentración y actitud durante la prueba.

DEMOSTRACIÓN.

Figura 10.

Colocación del uniforme estructurado

PRIMER ENCUENTRO DEL MES DE ENERO 18/01/2025

ACTIVIDAD 1

“EL GUSANITO CON LAS MANOS”

Formaran 3 equipos de igual número de participantes, se dé marcarán dos líneas paralelas, una inicial y otra final, a una distancia de más o menos 30m, luego los niños harán tres gusanitos, sentados en el suelo, ubicados en la línea inicial, la cabeza del gusanito tendrá un balón o pelota, cuando el instructor indique, la cabeza deberá pasar el balón hacia el compañero de atrás, con ambas manos, por arriba de la cabeza, sin voltear la cabeza, luego el niño siguiente hará lo mismo, hasta llegar a la cola, al llegar a la cola, esta deberá correr y sentarse en la parte de delante de la cabeza, entonces este se convierte en cabeza y tendrá que volver a pasar el balón de esta manera lo harán repetidas veces hasta que todos hayan pasado la línea final. deben poner el balón en el aro que está al final de la línea.

DEMOSTRACIÓN

Figura 11.

El gusanito con las manos

ACTIVIDAD 2

“EL GUSANITO CON LOS PIES”

formarán 3 equipos de igual número de participantes, se dé marcarán dos líneas paralelas, una inicial y otra final, a una distancia de más o menos 30m, los niños harán tres gusanitos, sentados en el suelo, ubicados en la línea inicial, El niño que está en la cola tendrá un balón, Cuando el profesor indique, el niño que tiene el balón deberá pasarlo al compañero de atrás, por encima y con los pies, a su vez el niño que está detrás, deberá recibir el balón con los pies, es decir, solo harán contacto con los pies y en ningún momento utilizar las manos u otra parte del cuerpo, Cuando el niño pase el balón, debe levantarse, correr rápidamente hasta llegar a la cola, todos deberán llegar al final, ganará el equipo el equipo que logre poner el balón en el aro que está al final de la línea de llegada

DEMOSTRACIÓN

Figura 12.

El gusanito con los pies

SEGUNDO ENCUENTRO DEL MES DE ENERO 25/01/2025

ACTIVIDAD 1

“EL TRIKI”

Los niños formarán equipos de igual número de participantes. Habrá un platillo de punto de partida, donde estarán los equipos, a una distancia de 15m habrá

un triki hecho de platillos. en el punto de partido habrá tres platillos o cono, que se utilizaran para hacer el triki, Cuando el profesor indique, un jugador a la vez deberá correr rápidamente y colocar un platillo en uno de los espacios correspondiente, Luego debe de correr rápidamente hasta el punto de partida, quien le dará la mano a un compañero, que deberá hacer lo mismo, los jugadores tienen el juego deliberado de colocar y rodar sus propios platillos.

DEMOSTRACION

Figura 13.

El triki

ACTIVIDAD 2

“PIEDRA, PAPEL Y CORRE”

Se hará una curva en forma de S con aros, luego se ubicará un equipo en cada punta de la forma o estructura, cuando se indique deberán salir los primeros niños de cada equipo, saltando en dos pies, cuando los niños se encuentren de frente, deberán jugar piedra, papel o tijera, el niño que gane, sigue avanzando, el niño que pierda se debe quitar del camino y al mismo tiempo el compañero que sigue debe avanzar saltado, quien llegue al final sumará puntos.

DEMOSTRACIÓN

Figura 14.

Piedra, papel y corre

PRIMER ENCUENTRO DEL MES DE FEBRERO 08/02/2025

ACTIVIDAD 1

“HILERA COORDINADA”

se colocará una hilera de aros pegados, luego se hará una hilera de niños que están a punto de entrar, hay 5 pasos para esta actividad, el cual será indicada con números del 1 al 5, el primer niño se ubica en el primer aro, cuando el profesor diga 1, el niño deberá poner un pie dentro del aro, cuando diga 2, el niño deberá sacar el pie del aro, cuando diga 3 deberá saltar con ambos pies dentro del aro, cuando diga 4, deberá saltar con ambos pies fuera del aro, en lateral los dos saltos anteriores, cuando diga 5 deberá saltar con ambos pies de forma frontal a la línea del aro siguiente, a su vez entra otro niño, de nuevo comienza el conteo y van entrando, poco a poco.

DEMOSTRACIÓN

Figura 15.

Hilera coordinada

ACTIVIDAD 2

“EL CUADRO COORDINADO”

Se colocarán 6 filas de 4 aros, pegados, se formará un perímetro

Los estudiantes formarán grupos de 6 personas, cuando el profesor indique entrará un estudiante, el profesor irá indicando con aplausos, cada aplauso el estudiante saltará en forma lateral, al llegar al último aro, hará un salto frontal para avanzar a la otra fila, en ese mismo tiempo entra otro niño, el niño que entra hará lo mismo, con el ritmo de los aplausos, hasta entrar todo el equipo.

DEMOSTRACIÓN

Figura 16.

El cuadro coordinado

SEGUNDO ENCUENTRO DEL MES DE FEBRERO 15/02/2025

ACTIVIDAD 1

“LA SERPIENTE DENTRO DEL ARO”

Los niños forran equipos de igual número de participantes, estarán detrás de un cono, a 30m de ellos en su misma línea estarán un aro por equipo, cuando el profesor indique, el primero de cada equipo deberá correr y llegar hasta el aro, pasar por dentro del aro, luego el niño debe regresar hasta al equipo, tomar a un compañero de la mano, correr rápidamente hasta llegar al aro y se lo pasan cada uno sin soltarse de las manos, luego deben de volver y al punto inicial, tomar al otro compañero e irse los tres, así sucesivamente hasta pasar todos sin solare las manos.

DEMOSTRACIÓN

Figura 17.

La serpiente dentro del aro

ACTIVIDAD 2

“ENCESTA EN EL ARO”

los niños formaran equipos de igual número de participantes, los equipos estarán detrás de un platillo ubicados todos los equipos en una línea de salida, en frente de cada equipo a una distancia de 20m habrá un platillo con balón, en frente de ese platillo a 6m habrá una persona con un aro, cuando el profesor indique, el primero de cada equipo deberá correr hacia el balón, coger el balón y lanzarlo con las dos manos hacia el aro, la persona que tiene el aro, lo puede mover deliberadamente, el objetivo es encestar el balón en el aro.

DEMOSTRACIÓN

Figura 18.

Encesta en el aro

.

PRIMER ENCUENTRO DEL MES DE MARZO 15/03/2025

ACTIVIDAD

“JALANDO LA MANGUERA”

los niños formaran equipos de igual número de participantes, habrá una cuerda de más o menos 6 m, dividida por una pañoleta, habrá una línea en el suelo, cada equipo deberá estar ubicado en una punta de la cuerda, cuando el profesor indique, los niños deberán jalar la cuerda, el equipo que logre hacer pasar la línea al otro equipo, suma puntos.

DEMOSTRACIÓN

Figura 19.

Jalando la manguera

SEGUNDO ENCUENTRO DEL MES DE MARZO 22/03/2025

“PELOTA EN EL PLATILLO”

los niños formaran equipos de igual número de participantes, estará ubicado detrás de un platillo en hileras, habrá una hilera de platillos a una distancia de un metro cada uno, cada equipo tendrá un número de pelotas determinadas, cuando el profesor indique, el primero de cada equipo debe coger una pelota, correr y ponerla dentro del platillo, luego regresar y darle el relevo al compañero, el siguiente hará lo mismo hasta que se hayan acabado las pelotas, luego deben recogerlas haciendo lo mismo.

DEMOSTRACIÓN

Figura 20.

Pelota en el platillo

PRIMER ENCUENTRO DEL MES DE ABRIL 05/04/2025

ACTIVIDAD

ENREDADOS

los niños formaran equipos de igual número de participantes, deberán hacer un círculo, luego deben de tomarse de la mano con un compañero que no sea el de al lado, luego deben de tomarse de la mano, con la otra mano, con un compañero diferente al primero, esto formara un nudo, luego deben de desenredarse, sin soltarse de las manos.

DEMOSTRACIÓN

Figura 21.

Enredados

SEGUNDO ENCUENTRO DEL MES DE ABRIL 12/04/2025

ACTIVIDAD

SALIDA DE CAMPO AL CERRO SANTO ECCEHOMO

En esta actividad, los niños y padres de familias serán citados en el punto de encuentro el club campestre de la ciudad de Valledupar, mas adelante del puente del rio hurtado, vía a Patillal, la hora de encuentro es de 5:00 am, también deberán traer bolsas de basura, para contribuir con el cuidado de nuestro planeta, recoger la basura que dejan las otras personas en el lugar.

DEMOSTRACIÓN

Figura 22.

Salida de campo al cerro Santo Eccehomo

TERCER ENCUENTRO DEL MES DE ABRIL 26/04/2025

Para este día las actividades se van a cronometrar con el objetivo de compararlas con estas mismas actividades que hicieron al inicio, que fueron en el mes de diciembre.

ACTIVIDAD 1

TRANSPORTE DE PACIENTE LESIONADO

Para la segunda actividad que se llevó a cabo en el mes de abril 2025 en el parque de la vida en la ciudad de Valledupar, en donde realizamos la segunda prueba en la que notamos una gran mejoría en el tiempo al realizar el transporte de paciente en donde se realizaron las pruebas en un estimado de 3 minutos por grupos.

Y utilizaron las técnicas de transporte y el método correcto de arrastre, de carga y sobre todo se cercioraron de la seguridad del lesionado durante el transporte, se notó una coordinación a las vos de mando del líder del grupo, lo que nos deja una satisfacción ya que se anotado una mejoría en cada uno de los niños

bomberitos desde que nosotros los estudiantes de licenciatura en educación recreación y deportes hemos estado realizando actividades en la estación bomberil.

DEMOSTRACIÓN

Figura 23.

Transporte de paciente lesionado

ACTIVIDAD 2

ENROLLO DE MANGUERA

Esta segunda prueba se realizó después de varias prácticas de enrollado de manguera contra incendio, en donde se realizaron prácticas en la base de bomberos de Valledupar, y se había realizado la primera actividad en diciembre del 2024 de enrollado de manguera en el parque de la vida en donde se notó mejorías en los tiempos de esta prueba ya que tenían mucho más conocimiento de cómo se debía recoger y tirar la manguera al momento de un incendio.

En esta prueba los niños manejaron un tiempo de aproximadamente 3 minutos por grupos, en donde hubo mejoría relacionando los tiempos, en adonde el grupo que mas demoro un poco mas fue el de la niña Luz Zuleta una niña de 7 años, que es de condición especial al realizar la prueba el tiempo fue de 3.90 minutos, pero ella realiza su trabajo bomberil como un niño normal porque acá en la brigada de los bomberitos para los demás niños ella es un bomberito como ellos ya que cumple con la disciplina y acata órdenes del instructor.

DEMOSTRACIÓN

Figura 24.

Enrollo de manguera

ACTIVIDAD 3**COLOCACION DEL UNIFORME ESTRUCTURAL**

Para nuestra segunda prueba con los bomberitos en la colocación del uniforme estructural, se realizó una prueba en el mes de abril del 2025 en el parque de la vida en donde mejoraron los tiempos ya que en la primera prueba los niños demoraban aproximadamente 5 minutos esta prueba ya se sentían más familiarizados con el uniforme el mayor tiempo fue de 2:44 y el menor 45 segundos en estas pruebas se evaluaron las mismas características anteriores relacionadas en la primera actividad que se realizaron en el mes de diciembre.

DEMOSTRACIÓN**Figura 25.**

Colocación del uniforme estructural

RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados obtenidos al desarrollar esta investigación

Tabla 7.

Primera actividad "Transporte de paciente lesionado" (Diciembre 2024)

Fuente: Elaboración propia, 2025

Figura 26.

Resultado: Primera actividad “Transporte de paciente lesionado” (Diciembre 2024)

Fuente: Elaboración propia, 2025

Tabla 8.

Segunda actividad “Transporte de paciente lesionado” (Abril 2025)

Fuente: Elaboración propia, 2025

Figura 27.

Resultado: Segunda actividad “Transporte de paciente lesionado” (Abril 2025)

Tabla 9.

Comparación entre los resultados de la primera y segunda actividad

Fuente: Elaboración propia, 2025

Figura 28.

Grafica de comparación 12/2024 vs 04/2025

Fuente: Elaboración propia, 2025

Claramente, al comparar ambas gráficas, se puede notar como ambos grupos obtuvieron una mejora en sus tiempos,

GRUPO 1: 5:05 tiempo inicial – 3:40 tiempo final = 1:42

GRUPO 2: 3:30 tiempo inicial – 3:01 tiempo final = 29 s

GRUPO 3 4:02 tiempo inicial – 2:53 tiempo final= 1:09

ACTIVIDADES:

Tabla 10.

Primera actividad “de enrollado de manguera” (diciembre 2024)

Fuente: Elaboración propia, 2025

En la tabla presentada, se pasa los minutos a segundos para mejor manejo numérico, de tal manera poder determinar el porcentaje que cada estudiante obtuvo con respecto al tiempo empleado por los 19 participantes.

Tabla 11.

Segunda actividad “de enrollado de manguera” (Abril 2025)

Fuente: Elaboración propia, 2025

Así mismo, en la segunda muestra año 2025. Se pasan los minutos a segundos para mejor manejo numérico, de tal manera poder determinar el porcentaje que cada estudiante obtuvo con respecto al tiempo empleado por los 19 participantes. Donde a simple vista, se puede ver un cambio en los totales

Figura 29.

Resultado de la actividad “ Enrollo de manguera”

NOTA: En el gráfico de barra, se encuentra cada estudiante con el resultado obtenido tanto en diciembre 2024 y abril 2025 en formato (segundos)

Ejemplo: Hernández Deiner, 136 s y 110 s. Con una mejora de 26 segundos

En la gráfica, se muestra el porcentaje que cada uno obtuvo en cada prueba con respecto a los

Segundos totales de los 19 participantes, donde es notable la mejora tanto individual como grupal.

ANALISIS COMPARATIVO

En esta tabla se incluye cambio o mejora por estudiante, se resta el tiempo inicial del mes de diciembre con el tiempo del mes de abril, a partir de esto se determina el porcentaje de avances de cada uno.

Tabla 12.

Cambio o mejora por estudiante

Fuente: Elaboración propia, 2025

Se muestra la gráfica de la reducción en segundos de cada uno de los estudiantes, obteniendo

Figura 30.*Porcentaje del cambio o mejora por estudiante***Fuente:** Elaboración propia, 2025**ANÁLISIS COMPARATIVO DE RENDIMIENTO ESTUDIANTIL DE MENOR A MAYOR PORCENTAJE.****Figura 31.***Porcentaje de avance por c/u estudiante***Fuente:** Elaboración propia, 2025

Para obtener los porcentajes de avance de cada estudiante se utiliza el siguiente calculo:

NOMBRE: Hernández Deiner**FECHAS:** Diciembre 136 s Abril 110 s**CÁLCULO:** $(136-110) / 136 \times 100 = 19,11\%$ **% MEJORA (APROXIMADO): 19%****Análisis de Mejoras en Estudiantes**

Este análisis busca evaluar la evolución del rendimiento en términos de tiempo (en segundos), siendo el objetivo una disminución del tiempo, lo que indica un desempeño más eficiente.

Mejora alta (Mayor o Igual al 31%)

- Mendoza Isaac: Logró una mejora del 47.88% y redujo su tiempo en 113 segundos, lo que representa el mayor avance del grupo.

- Carreño Giovanni: Obtuvo una mejora del 44.54% y redujo su tiempo en 106 segundos.
- Caro Gabriela: Mostró una mejora del 31.43% y redujo su tiempo en 55 segundos.

Mejora media (Entre 20% y 30%)

- Olivera Laura: Logró una mejora del 26.95% y redujo su tiempo en 45 segundos.
- Villacis Iker: Obtuvo una mejora del 26.79% y redujo su tiempo en 45 segundos.
- Arroyo Manuela: Mostró una mejora del 24.56% y redujo su tiempo en 56 segundos.
- Peralta Verónica: Logró una mejora del 23.68% y redujo su tiempo en 45 segundos.
- Caballero Valery: Obtuvo una mejora del 23.33% y redujo su tiempo en 35 segundos.
- Claro Natalia: Mostró una mejora del 22.22% y redujo su tiempo en 40 segundos.
- Ternera Yosep: Logró una mejora del 21.05% y redujo su tiempo en 48 segundos.

Mejora baja (menos del 20%)

- González Santiago: Logró una mejora del 19.44% y redujo su tiempo en 35 segundos.
- Hernández Deiner: Obtuvo una mejora del 19.12% y redujo su tiempo en 26 segundos.
- Viloría Luis: Mostró una mejora del 18.18% y redujo su tiempo en 24 segundos.
- Hernández Kelly: Logró una mejora del 16.20% y redujo su tiempo en 29 segundos.
- Salazar James: Obtuvo una mejora del 16.00% y redujo su tiempo en 32 segundos.
- López Javier: Mostró una mejora del 15.38% y redujo su tiempo en 30 segundos.
- Mercado Samuel: logró una mejora del 14% y redujo su tiempo en 30 segundos.
- Miranda Diana: Logró una mejora del 13.00% y redujo su tiempo en 6 segundos.
- Zuleta Luz: Obtuvo una mejora del 2.00% y redujo su tiempo en 5 segundos.

Tabla 13.

Primera actividad "Colocación del uniforme estructural" (Diciembre 2024)

Fuente: Elaboración propia, 2025

Tabla 14.

Segunda actividad "Transporte de paciente lesionado" (Abril 2025)

Fuente: Elaboración propia, 2025

Figura 32.

Resultado: Transporte de paciente lesionado

Fuente: Elaboración propia, 2025

ANÁLISIS COMPARATIVO.**Tabla 15.**

Comparación entre la primera y segunda actividad de Transporte de paciente lesionado)

Fuente: Elaboración propia, 2025

Figura 33.

Resultado: Primera actividad "Transporte de paciente lesionado" (Diciembre 2024)

Fuente: Elaboración propia, 2025

Figura 34.

Porcentaje de avance por c/u estudiante (Transporte de paciente lesionado)

Fuente: Elaboración propia, 2025

Análisis de Mejoras en Estudiantes

A continuación, se presentan los resultados de los estudiantes que mostraron mejoras significativas en su desempeño:

Mejora alta (Mayor o Igual al 31%)

- Salazar James: Logró una mejora del 46% y redujo su tiempo en 53 segundos, lo que representa el mayor avance del grupo.
- Viloría Luis: Obtuvo una mejora del 37% y redujo su tiempo en 37 segundos.
- Carreño Giovanni: Mostró una mejora del 37% y redujo su tiempo en 39 segundos.
- Mercado Samuel: Logró una mejora del 36% y redujo su tiempo en 38 segundos.
- Miranda Diana: Obtuvo una mejora del 34% y redujo su tiempo en 29 segundos.
- Claro Natalia: Mostró una mejora del 33% y redujo su tiempo en 35 segundos.
- Hernández Deiner: Logró una mejora del 32% y redujo su tiempo en 29 segundos.
- Peralta Verónica: Obtuvo una mejora del 31% y redujo su tiempo en 33 segundos.

Mejora media (Entre 20% y 30%)

- Mendoza Isaac: Logró una mejora del 20% y redujo su tiempo en 23 segundos.
- Ternera Yosep: Obtuvo una mejora del 20% y redujo su tiempo en 23 segundos.
- López Javier: Mostró una mejora del 22% y redujo su tiempo en 36 segundos.
- Oliveras Laura: Logró una mejora del 24% y redujo su tiempo en 22 segundos.
- Caro Gabriela: Obtuvo una mejora del 27% y redujo su tiempo en 27 segundos.
- Hernández Kelly: Mostró una mejora del 27% y redujo su tiempo en 18 segundos.
- González Santiago: Logró una mejora del 28% y redujo su tiempo en 32 segundos.
- Caballero Valery: Obtuvo una mejora del 28% y redujo su tiempo en 25 segundos.
- Arroyo Manuela: Mostró una mejora del 29% y redujo su tiempo en 23 segundos.

Mejora Baja (Menor del 20%)

- Villacis Iker: Logró una mejora del 11% y redujo su tiempo en 9 segundos.
- Zuleta Luz: Obtuvo una mejora del 4.5% y redujo su tiempo en 10 segundos, siendo la estudiante con menor avance.

CONCLUSIÓN

El uso de la en el tiempo libre favoreció el desarrollo integral de los integrantes de la brigada, mejorando la participación deportiva, desarrollando su creatividad, aumentando su autoconfianza y mejorando la calidad de la salud tanto física como emocional. Los jóvenes y niños mejoraron en torno a los relacionado con el cumplimiento de las normas y la adaptación a cómo enfrentarse al mundo en cuanto a los riesgos que puedan existir en los hogares, en las instituciones educativas y el medio ambiente y algo muy importante el reconocimiento de mejorar las condiciones físicas y de salud de cada integrante, por medio de este programa de aprovechamiento de tiempo libre disminuyó el interés de los estudiantes por el uso excesivo e irresponsable de los juegos en línea; situación que favoreció la motivación y rendimiento escolar cambiaron en torno al uso del tiempo libre.

De acuerdo a los resultados, los hallazgos indican que, a pesar de que algunos alumnos mostraron progresos bajos o moderados, todos ellos experimentaron avances en sus tiempos. Esto evidencia la eficacia del programa para promover la práctica sistemática y tener un efecto positivo tanto en el rendimiento individual como en el colectivo. Se observó una tendencia general hacia la optimización de los procesos en tareas como enrollar la manguera, transportar a un paciente herido y poner el uniforme estructural. Esto no solo conlleva mejores resultados en las pruebas, sino también el fortalecimiento de la disciplina y la constancia.

Por esta razón, el programa ayudó a que los niños involucrados usaran su tiempo libre de forma constructiva, adquirieran capacidades físicas y optimizaran su desempeño en las actividades que pertenecían a la brigada. Los resultados corroboran que la persistencia de esta clase de iniciativas no solo apoya el desarrollo individual, sino también el afianzamiento de las habilidades requeridas para integrarse al cuerpo de bomberos infantiles.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias, F. G. (2012). *El proyecto de investigación* (6.ª ed.). Editorial Episteme.
<https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigación-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf>
- Babativa Novoa, C. A. (2017). *Investigación cuantitativa*. Fundación Universitaria del Área Andina.
<https://digitk.areandina.edu.co/server/api/core/bitstreams/30b26254-a8d2-4cd6-b44f-e107d90d3e6f/content>
- Briones, G. (2002). *Metodología de la investigación cuantitativa en las ciencias sociales* (Módulo 3). Instituto Colombiano para el Fomento de la Educación Superior (ICFES). <https://metodoinvestigacion.wordpress.com/wp-content/uploads/2008/02/metodologia-de-la-investigacion-guillermo-briones.pdf>
- Calderón, L. E., & Tovar, H. G. (2019). Prácticas e identificaciones sociales de tiempo libre y ocio en adolescentes de la Institución Santa Ana, de Soacha. *Revista Edu-Física: Ciencias aplicadas al deporte*, 11(24), 10–23.
<https://revistas.ut.edu.co/index.php/edufisica/article/view/1830/1464>
- Childhood Eral. (2017). *Early childhood development data snapshot*. UNICEF.
<https://www.unicef.org/easterncaribbean/media/871/file/Anguilla-Early-Childhood-Developmen-2017%20.pdf>
- Congreso de Colombia. (1994). *Ley 115 de 1994: Ley general de educación*.
https://www.mineduccion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf
- Congreso de Colombia. (1995). *Ley 181 de 1995: Disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el Sistema Nacional del Deporte*.
https://www.mineduccion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf

- Daza Sierra, J. (2019). *El deporte para fortalecer valores en menores del barrio Populandia de Valledupar* [Trabajo de grado, Fundación Universitaria del Área Andina]. Repositorio Institucional Areandina.
<https://digitk.areandina.edu.co/server/api/core/bitstreams/57d94f74-3e7d-4545-be4c-a408a7f5ff9d/content>
- De Colombia, A. C. (2022). Constitución política de Colombia.
<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=r>
- De Colombia. (2006). *Ley 1098 de 2006: Código de infancia y adolescencia*.
<http://www.icbf.gov.co/sites/default/files/codigoinfancialey1098.pdf>
- Durán de Villalobos, M. M. (2002). Marco epistemológico de la enfermería. *Aquichan*, 2(1), 8–15.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972002000100003
- Felizzola López, Y. J. (2021). *El tiempo libre como espacio de aprendizaje, crecimiento personal y proyección profesional* [Trabajo de grado, Universidad Piloto de Colombia]. Repositorio Institucional UniPiloto.
<https://repository.unipiloto.edu.co/bitstream/handle/20.500.12277/11343/Tra bajo%20de%20Grado.pdf?sequence=1&isAllowed>
- Martín Gómez, E., & Mateos Campos, R. (2020). Hábitos de actividad física y factores relacionados en adolescentes. *FarmaJournal*, 5(1), 55–63.
<https://doi.org/10.14201/fj2020515563>
- Miguel Israel , E., Peña Polanco , J. J. ., Pacheco Ferreira, L. M. ., & Ventura Cruz, V. A. . . (2023). Estudio de la práctica de actividad física en el tiempo libre de estudiantes del nivel secundario, segundo ciclo, República Dominicana. *Dominio De Las Ciencias*, 9(1), 1188–1207. Recuperado a partir de
<https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3244>

- Mora Cosme, C. L. (2021). *Aprovechamiento del tiempo libre a través de actividades físicas y recreativas en las deportistas del club deportivo de voleibol Pumas de Saravena* [Trabajo de grado de especialización, Universidad de Pamplona]. Repositorio Institucional Universidad de Pamplona.
<http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20.500.12744/4333>
- Morduchowicz, R. (2013). *Los adolescentes del siglo XXI: Los consumos culturales en un mundo de pantallas*. Fondo de Cultura Económica.
https://fce.com.ar/wp-content/uploads/2020/11/Morduchowicz_AXXI.pdf
- Muñoz Andrade, P. L., Bucaran Intriago, C. T., De La Cruz Morales, E. M., Zambrano Zambrano, J. F., & Saltos López, K. E. (2023). *Metodología físico-recreativa vs uso excesivo de la tecnología en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la educación básica*. Editorial Tecnocientífica Americana.
<https://www.digitaliapublishing.com/a/157620/metodologia-fisico-recreativa-vs-uso-excesivo-de-la-tecnologia-en-el-aprovechamiento-del-tiempo-libre-de-los-estudiantes-de-la-educacion-basica>
- Ojeda-Cabrera, L. M., Sánchez-Landin, J. H., Valverde Jumbo, L. R., Ochoa-Granda, E. G., & Correa-Contento, R. A. (2017). La tecnología y el uso del tiempo libre. *Olimpia: Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma*, 14(45), 84–96. [file:///C:/Users/User-
pc/Documents/PROGRAMA%20DE%20ACTIVIDAD%20FISICA/Dialnet-
LaTecnologiaYElUsoDelTiempoLibreRevision-6210522.pdf](file:///C:/Users/User-pc/Documents/PROGRAMA%20DE%20ACTIVIDAD%20FISICA/Dialnet-LaTecnologiaYElUsoDelTiempoLibreRevision-6210522.pdf)
- Orozco Quintero, J. M. (2021). *Desarrollar y fundamentar la coordinación y la lateralidad por medio de actividades físico-recreativas en los estudiantes de la Institución Educativa Virgen del Carmen en el corregimiento de Azúcar Buena-La Mesa, Valledupar–Cesar* [Trabajo de grado, Universidad de Pamplona]. Repositorio Institucional Universidad de Pamplona.

http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co:8080/jspui/bitstream/20.500.12744/8659/1/Orozco_2021%20TG.pdf

Paredes Sanchez, P. E. (2021). *Programa integral alternativo de disfrute del tiempo libre dirigido a niños y adolescentes del Cerro San Cosme de la Victoria* [Tesis doctoral, Pontificia Universidad Católica del Perú]. ProQuest Dissertations & Theses.

<https://www.proquest.com/openview/3e6de59ebfeb9112c1ee29794d347573/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>

Pérez Serrano, M. G. (1998). Familia y educación: Cuestión a debate. *Bordón: Revista de pedagogía*, 50(1), 7–21.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=54580>

Perlaza, C. L., & Cruz Mosquera, F. E. (2019). Uso del Tiempo libre y consumo de alcohol en adolescentes de una institución educativa de Cali. *Enfermería Investiga*, 4(1), 14–20. Recuperado a partir de

<https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/477>

Ratasucia. (2014, abril 8). *Plan, programa, proyecto, actividad y tarea* [Diapositivas]. SlideShare. <https://es.slideshare.net/slideshow/plan-programa-proyecto-actividad-y-tarea/33271900>

Rivas-Martínez, H., & Bailey-Moreno, J. (2021). Aportaciones del fútbol en la formación infantil y juvenil en una comunidad vulnerable. *Retos*, 39, 276–283. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/78491/50952>

Robayo Vega, H. A. (2021). *Informe de práctica profesional para optar al título de licenciado en educación básica con énfasis en educación física, recreación y deportes: Educando maestro* [Informe de práctica profesional, Universidad de Pamplona]. Repositorio Institucional Universidad de Pamplona.

<http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20.500.12744/754>

[6](#)

Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1–12.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10012462>

Tamayo y Tamayo, M. (2003). *El proceso de la investigación científica: Incluye evaluación y administración de proyectos de investigación* (4.ª ed.). Editorial Limusa.

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/227860/El_proceso_de_la_investigacion_cientifica_Mario_Tamayo.pdf

UNESCO. (2015). *Replantear la educación: ¿Hacia un bien común mundial?*

UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000232697>

ANEXOS

Anexo 1. Talla de los niños

Anexo 2. Listado de los niños que participaron en la actividad de talla y peso

Anexo 3. Transporte de persona lesionada

Anexo 4. Listado de los niños que participaron en la actividad con sus tiempos (Transporte de persona lesionada)

Anexo 5. Enrollo de manguera

Anexo 6. fotos de luz Zuleta niña de condición especial

Anexo 7. Listado individual de los niños y sus tiempos (Enrollo de manguera)

Anexo 8. Colocación del uniforme estructurado

Anexo 9. Listado de los niños que participaron en la actividad (Colocación del uniforme estructurado)

Anexo 10. Gusano con las manos

Anexo 11. Gusano con los pies

Anexo 12. El triki

Anexo 13. Piedra, Papel y corre

Anexo 14. Hilera coordinada

Anexo 15. El cuadro coordinado

Anexo 16. La serpiente dentro del aro

Anexo 17. Encesta en el aro

Anexo 18. Jalando la manguera

Anexo 19. Pelota en el Platillo

Anexo 20. Enredados

Anexo 21. Salida de campo

Anexo 22. Transporte de paciente lesionado

Anexo 23. Listado de participación en la actividad: Colocación del uniforme estructurado

Anexo 24. Enrollo de la manguera

Anexo 25. Listado de participación en la actividad: Enrollo de la manguera

Anexo 26. Colocar el uniforme estructural

Anexo 27. Colocar el uniforme estructural