

# Universidad de Las Américas

Instituto del Deporte

**“PROYECTO: UN FUTURO PARA TI A TRAVÉS DEL DEPORTE”**

Antonio Meza Quintana

Roberto Valdés Jara

Juan Won Walles

**2018**

# Universidad de Las Américas

Instituto del Deporte

## **“PROYECTO: UN FUTURO PARA TI A TRAVÉS DEL DEPORTE”**

Trabajo de Título presentado en conformidad a los requisitos para obtener el Título de Técnico de Nivel Superior en Actividad Física y Deporte

Profesora Guía: Katherine Osses Johns

Antonio Meza Quintana

Roberto Valdés Jara

Juan Won Walles

**2018**

**Contenido**

<b>1. Introducción</b>	<b>1</b>
<b>2. Presentación del contexto</b>	<b>2</b>
<b>2.1 Aspecto Geográfico</b>	<b>2</b>
<b>2.2 Aspectos Sociales</b>	<b>3</b>
<b>2.3 Aspectos Generales</b>	<b>4</b>
<b>3. Desarrollo</b>	<b>5</b>
<b>3.1 Identificación del Problema</b>	<b>5</b>
<b>3.2 Objetivos</b>	<b>8</b>
<b>3.2.1 Objetivo general</b>	<b>8</b>
<b>3.2.2 Objetivos específicos</b>	<b>8</b>
<b>3.2.3 Ordenador Gráfico</b>	<b>9</b>
<b>3.3 Fundamentación y Argumentación</b>	<b>10</b>
<b>3.3.1 Argumento clave N°1: Sedentarismo e inactividad física</b>	<b>12</b>
<b>3.3.2 Argumento clave N°2: Sobrepeso y obesidad infantil</b>	<b>14</b>
<b>3.3.3 Argumento clave N°3: Deporte colectivo</b>	<b>17</b>
<b>4.0 Propuesta</b>	<b>20</b>
<b>4.1 Planificación de Actividades</b>	<b>21</b>
<b>5.0 Recursos del proyecto</b>	<b>22</b>
<b>5.1 Recursos Financieros</b>	<b>22</b>
<b>5.2 Recursos Humanos</b>	<b>22</b>
<b>5.3 Recursos Materiales e infraestructura</b>	<b>23</b>
<b>5.4 Recursos de difusión</b>	<b>23</b>
<b>5.5 Costos del proyecto</b>	<b>24</b>
<b>6.0 Implementación</b>	<b>26</b>
<b>7.0 Control y Evaluación del Proyecto</b>	<b>28</b>
<b>7.1 Carta GANTT</b>	<b>28</b>
<b>7.2 Evaluación</b>	<b>29</b>
<b>8.0 Referencias Bibliográficas</b>	<b>30</b>
<b>9.0 Anexos</b>	<b>33</b>

## **1. Introducción**

El objetivo de este informe es principalmente dar a conocer el resultado del trabajo que se aplicó a un grupo de adolescentes en donde se va averiguar la calidad de vida de estos. Para ello, el trabajo aplicado se basa una metodología que permitirá saber el progreso de la calidad de vida de este grupo etario y como estas mejoras impactan en su entorno social.

El fomento de una práctica deportiva adecuada a las necesidades de cada individuo según sus fortalezas y aptitudes es un factor importante de mejora en su desarrollo como persona y un agente de cambios positivos en hábitos saludables.

El objetivo es comprobar qué nivel de eficacia y éxito tiene un proceso de entrenamiento deportivo aplicado en un periodo de tiempo determinado donde se enseñan diferentes hábitos saludables, se motiva una vida sana y se instauran valores y cualidades para el desarrollo positivo de una persona con el fin de formar individuos íntegros.

Por último, evaluar cuál es la importancia del entorno social, nivel socioeconómico y calidad educativa que tienen estas personas para así saber qué metodologías se deben utilizar según el grupo al cual pertenecen.

## **2. Presentación del contexto**

### **2.1 Aspecto Geográfico**

La comuna de Cerrillos está ubicada en el sector sur poniente de la ciudad de Santiago, Capital de Chile. (ver en anexo imagen N°1), esta comuna limita con Pudahuel en el sector norte, al nororiente con Estación Central y Lo Espejo, hacía el sur con San Bernardo y Calera de Tango y al poniente con Maipú y Padre Hurtado.

Sus accesos principales son sólo con las siguientes avenidas: Avenida Américo Vespucio, Avenida Pedro Aguirre Cerda y Avenida General Velásquez. La comuna es atravesada por la Autopista del Sol y el ramal General Velásquez de la Autopista Central.

La comuna, además, es surcada por el ramal Santiago - Cartagena; la línea se encuentra siempre paralela a la Avenida Salvador Allende Gossens, cuenta con 4 puentes principales para el Zanjón de la aguada, Autopista del Sol, Puente Lo Errázuriz y Avenida Américo Vespucio. Cercano a la Autopista Vespucio Sur, donde transita la mayor parte de recorridos del transporte público a distintas comunas de la ciudad.

Desde el año 2017, Cerrillos cuenta con una estación en la línea 6 del metro que ha contribuido a una mejor conectividad en el desarrollo de esta comuna. El presente proyecto se desarrollará en un condominio, llamado Jardín Oeste, ubicado en Avenida Nueva Uno, N° 2600, Cerrillos. (ver anexo imagen N°2).

El sector cuenta con fácil acceso a supermercados, mall, bancos, comercio de todo tipo, centros médicos y seguridad ciudadana.

Los medios de contacto del Condominio Jardín Oeste son a través del número de red fija: (2) 2918 5576 y el teléfono móvil: +56 9 632 08276.

## 2.2 Aspectos Sociales

Según el estudio “Modelo estimativo del N.S.E en los Hogares de Chile”, realizado por ADIMARK, se puede inferir que los residentes del condominio pertenecen a la clasificación de clase media emergente, C1b y C2 equivalente a un 4,3% y 16,8% de la comuna respectivamente. El ingreso promedio por hogar es de \$1.092.000 lo que permite definir necesidades específicas acordes al grupo.

La información disponible en el municipio muestra que la cantidad de colegios municipales es menor que los colegios particulares subvencionados, de un total de 37 colegios de la comuna, 9 son públicos. Estos tipos de colegios cuentan con jóvenes que tienen necesidades deportivas, los cuales al integrarse aportarían en el desarrollo del proyecto.

El lugar cuenta con modernas instalaciones divididas en tres etapas, dos son edificios de departamentos y una de casas, dispone de dos canchas, baños para hombre y mujeres, enfermería, cocina y administración.

Jardín Oeste se compone por 125 departamentos y 520 residentes aproximadamente. cada vivienda cancela un promedio de \$67.560 de gastos comunes mensualmente referidos a seguridad, mantención, aseo y la creación de un fondo para emergencias, entre otros.

Está habilitado para la práctica de básquetbol adaptado, vóley adaptado, balonmano adaptado, baby futbol, y tenis. En la sala de uso múltiple, se podrá practicar yoga, Pilates, baile entretenido, entre otras disciplinas, beneficiando directamente a los residentes del lugar. (ver anexo imagen N°3).

El tipo de viviendas que componen el condominio son:

- 55 millones (2 dormitorios 1 baños) 2.038,18 UF
- 80 millones (3 dormitorios 2 baños) 2.964,63 UF

### 2.3 Aspectos Generales

El condómino Jardín Oeste contó en años posteriores talleres recreativos en vacaciones de verano tales como fútbol adaptado, básquetbol, patinaje, natación, estos talleres no tuvieron continuidad dada la poca participación y asistencia de los residentes. Hoy en día no se desarrolla ningún tipo de taller deportivo, en donde los residentes puedan desarrollar actividad física en la comunidad.

El condominio tiene una estructura organizacional compuesta por: un administrador y un comité elegido a través de la votación de los residentes definiendo el cargo de presidente, tesorero y secretario, quienes representarán a la comunidad en la toma de decisiones del funcionamiento y convivencia entre los vecinos.

Actualmente el comité está compuesto por: una administradora la Sra. Karen Batiera, Presidente Laura Medel Flores, Tesorero Alejandro Zúñiga Muñoz, Secretaria Margarita Rubicón Vergara.

Los espacios comunes al interior de la comunidad son los siguientes: jardín infantil, salón de eventos, canchas, áreas verdes, piscina y estacionamiento.

Los Horarios de Funcionamiento del Condominio son:

- **Administración:** lunes a viernes de 9:00 a 17:00 hrs.
- **Conserjería:** Turnos rotativos mañana, tarde y noche.
- **Talleres que se realizan en la comunidad:** zumba, patinaje y fútbol (2017). Los horarios son después de clases e incluso algunos fines de semana. Cabe destacar que un alto porcentaje de residentes concurren al centro comercial los fines de semana.

### **3. Desarrollo**

#### **3.1 Identificación del Problema**

Para realizar el levantamiento de las necesidades que tiene el Condominio Jardín Oeste se aplicaron dos mecanismos de recolección de información los cuales fueron: una entrevista grupal de los residentes, una observación general del entorno y la infraestructura disponible para realizar actividades. Finalmente se realizó un análisis de las Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas (FODA) para diagnosticar el estado de la organización en su conjunto y detectar las principales necesidades que tiene la comunidad y sus residentes.

A continuación, se presenta los análisis de estos instrumentos y mecanismos utilizados:

##### **Encuesta a los Residentes:**

Esta consistió en hacer preguntas a un grupo de adolescentes sobre la realización de las actividades: su importancia, si fueron de interés, satisfacción para los participantes, intereses para futuros programas y otorgando la oportunidad que los sujetos escogieran sus propias actividades. En relación con sus necesidades se detectó que la principal desarrollar de la actividad física es prevenir enfermedades no trasmisibles como es la obesidad.

Los datos arrojados por la encuesta en relación a jóvenes del condómino en relación a la utilización del tiempo libre lo utilizan principalmente en navegar en internet y el uso de las Redes Sociales, por consiguiente, dedican pocas horas a la actividad física.

Durante la aplicación de la Encuesta se pudo constatar el interés de los jóvenes por los talleres deportivos, sumándose a esto el interés de sus padres, para que sus hijos realicen algún tipo de actividad física.



A través de la encuesta, se logró concluir que los talleres de baby fútbol son los más pedidos democráticamente a 60 jóvenes entre 10 a 17 años.

- Baby Fútbol: 58,3% (35 jóvenes)
- Tenis: 25% (15 jóvenes)
- Básquetbol: 11,6% (7 jóvenes)
- Karate: 5% (3 jóvenes)

Un punto importante es la manifestación de los residentes al querer tener talleres deportivos durante el año y no solo en vacaciones lo que ocasiono la perdida de los talleres

### **Observaciones**

Las principales problemáticas que pueden existir son:

Que los jóvenes no tienen tiempo para desarrollar actividad física por el proceso de aprendizaje en sus establecimientos educacionales, por los diferentes horarios y destacar que los trabajos y tareas a petición de los establecimientos fuera de ello reducen aún más las ganas de realizar algún deporte o actividad física

A continuación, se realiza un análisis de las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas de la organización (FODA):

### **Fortalezas:**

- A partir del diagnóstico crece el Interés por la participación de las actividades físicas recreativas de su gusto y preferencia
- La realización de las áreas deportivas para la práctica de las actividades físicas recreativas.
- Con el proyecto se incrementa la motivación al participar en las actividades.
- Contar con un especialista en actividad Física para la realización de las actividades del proyecto.

- Informar al consejo comunal en la realización de las actividades físicas recreativas en ocupar y aprovechar el tiempo libre de los adolescentes
- El espacio disponible es adecuado para realizar los talleres de baby futbol
- La infraestructura está acuerda a el taller de baby futbol

**Oportunidades:**

- Decisión del consejo comunal a apoyar, potencial y desarrollar los proyectos recreativos físicos en la comunidad.
- Posibilidad de nuevas tecnologías en la gestión de las actividades recreativas físicas.
- Incrementación de los medios deportivos en el Consejo.
- Apoyo municipal a las actividades del condominio.
- Mejorar la comunicación en los residentes

**Debilidades:**

- No está concebido un programa de recreación en el sector para los adolescentes.
- Déficit de implementos y medios deportivos para la ejecución de las actividades.
- Deficiente cultura del tiempo libre de los adolescentes
- Existe más preferencia de los adolescentes por los juegos pasivos de computación.

**Amenazas**

- Deficientes asignación de insumos deportivos.
- El incremento de los programas y canales de la televisión que distorsionan la realidad.
- Oferta de comida poco saludable a domicilio

## **3.2 Objetivos**

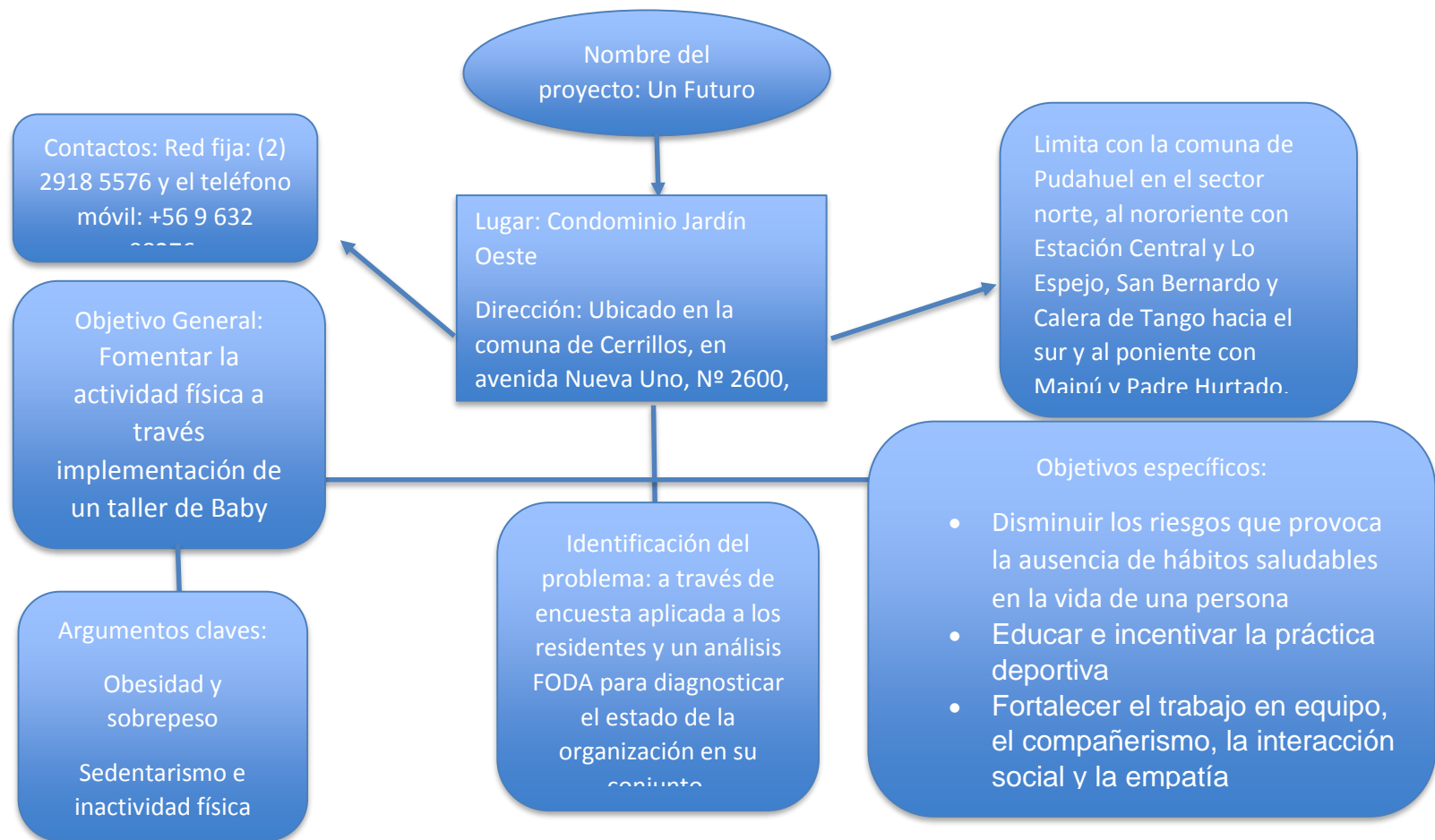
### **3.2.1 Objetivo general**

1. Fomentar la actividad física a través implementación de un taller de baby fútbol orientado a los adolescentes entre 10 a 17 años del condominio Jardín Oeste de la comuna de Cerrillos, con el propósito de obtener resultados en la mejora de su calidad de vida y cómo impacta en su entorno social, durante el segundo semestre del año 2018.

### **3.2.2 Objetivos específicos**

1. Disminuir los riesgos que provoca la ausencia de hábitos saludables en la vida de una persona, los riesgos de salud que genera una vida sedentaria y carente de actividad física.
2. Educar e incentivar la práctica deportiva, los hábitos de vida saludable, e incorporar los valores del deporte, a través del desarrollo de talleres de baby fútbol.
3. Fortalecer el trabajo en equipo, el compañerismo, la interacción social y la empatía de los adolescentes del condominio Jardín Oeste, a través de la práctica deportiva.

### 3.2.3 Ordenador Gráfico



### 3.3 Fundamentación y Argumentación

En este proyecto los jóvenes residentes del condominio Jardín Oeste son aquellos que participaran en el taller de deporte colectivo (Baby fútbol), son personas de situación clase media emergente por lo que dentro de sus prioridades no son la práctica de deportes, a través de las evaluaciones que se aplicaron se deduce que tienen un alto índice de sedentarismo, sobrepeso y obesidad.

Como fin de proyecto se hace inevitable instruir y enseñar un buen hábito deportivo y así aprender a ocupar los tiempos libres en el deporte pudiendo Salir de una fase de sedentarismo.

Según “El estudio de la motivación se caracteriza por ser situado, esto es coherente con un abordaje conceptual y metodológico de carácter sistémico y mixto. Se toma en consideración el significado y el sentido de las actividades en el entorno donde se producen” (Riccetti y Chiecher, 2013 y 2015). En base a lo citado fomentar el deporte desde temprana edad les beneficia en varios aspectos de su desarrollo, como responsabilidad, puntualidad, respeto, paciencia, seguridad y personalidad.

Por otra parte, la Teoría de las Metas de Logro entiende la motivación como un atributo multidimensional, es decir, que tanto las características y experiencias de la persona como el contexto se relacionan constantemente (Duda, 2005; Martínez Galindo et al., 2010). Con respecto a lo mencionado por Martínez sobre las metas propuestas, son la motivación de los jóvenes quienes se preparan con entusiasmo y emoción con nuevos aprendizajes, teniendo como objetivo lograr buenos resultados a partir de la colaboración y el esfuerzo tanto individual como grupal, para este proyecto tiene una gran importancia considerar la motivación de los jóvenes, primero para que se

incorporen a la actividad física, en segundo lugar para que se mantengan en el programa y por último lograr los resultados esperados.

La importancia de realizar este proyecto es principalmente fomentar la actividad física en los jóvenes residentes del condominio jardín oeste, a través de talleres de baby fútbol a elección democrática, realizada por una encuesta. Los test se desarrollarán cada dos meses para ver en qué condiciones se encuentran y como han mejorado

Los componentes físicos que se evaluarán en este proyecto, siguiendo los protocolos de los test aplicados Simce de Educación Física (Agencia de calidad de Educación) son:

- Antropometría (IMC)(RCE)
- Resistencia aeróbica y rendimiento cardiovascular (Cafra)
- Rendimiento muscular (abdominales cortos) (salto a pies juntos) (flexo-extensión de codo)
- Flexibilidad (Test de Wells – Dillon adaptado)
- Potencia aeróbica máxima (test de Navette)

No todos los test se realizarán en los talleres. Pero se tendrán en cuenta los resultados y a los alumnos que se encuentran en octavo para su mejor desempeño en esta prueba. Los talleres se realizar por edades de:

- Edades de:10-14
- Edades de:14-17

En esta etapa del ciclo vital, los adolescentes están en pleno crecimiento y desarrollo de su organismo y con el avance de la tecnología de hoy en día, muchos prefieren quedarse en sus casas, a jugar video juegos o simplemente no hacer nada, por lo que empiezan acostumbrar poco a poco a su organismo a ese tipo de rutinas, produciendo un aumento del sedentarismo, obesidad y riesgo de enfermedades cardiovasculares. Es por ello que es importante inculcar la actividad física desde un principio para así poder desarrollar un

hábito de vida saludable, y mejorar en el ámbito social, como la comunicación con los demás.

### **3.3.1 Argumento clave N°1: Sedentarismo e inactividad física**

¿Qué es sedentarismo e inactividad física?

Según la Organización Mundial de la Salud OMS, en adelante *“Las crecientes cifras de sedentarismo e inactividad física se deben parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos e sedentarios durante las actividades laborales y domésticas”*.

Las causas principales que favorecen el aumento del sedentarismo en la población son las siguientes:

En la actualidad las cifras de sedentarismo en Chile, de acuerdo a la Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte 2015, establece que el 80,1% de la población mayor a 18 años es sedentaria.

Según el impacto que tiene el sedentarismo, el artículo Actividad física y sedentarismo: determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente (2014) señala que en: *“La adolescencia se establecen patrones de conducta que persistirán a lo largo de la vida y pueden tener un efecto deletéreo para la salud; es decir, estos padecimientos crónicos se presenten en el período de la adultez, el proceso de desarrollo se origina en la adolescencia”*.

Teniendo en cuenta estos puntos, es importante que se desarrolle de mejor manera patrones de conducta saludables en los jóvenes que están principalmente enfocados en sus necesidades inmediatas propias de su edad y no en su salud con el fin de prevenir posibles enfermedades o

complicaciones de salud propias del sedentarismo y malos hábitos alimenticios.

Las recomendaciones de la OMS para combatir las cifras de sedentarismo y por consiguiente disminuir los riesgos de padecer alguna enfermedad no transmisible es realizar actividad física, la cual esta organización define como: *“cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía”*.

La OMS realiza algunas recomendaciones referidas a la realización de actividad física:

- “Practicar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa. Las duraciones superiores a los 60 minutos de actividad física procuran un aumento beneficioso para la salud, debe incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos, por lo menos tres veces a la semana. *(Para niños y adolescentes de 5 a 17 años)*”.

Finalmente, los beneficios asociados a la práctica regular de la actividad física de acuerdo a la OMS son los siguientes:

- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas; mejora la salud ósea y funcional, y es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

La actividad física es muy importante en la vida diaria de las personas, una vida sedentaria puede ser muy perjudicial para la salud, al respecto Pérez (2014) señala lo siguiente *“La existencia de las enfermedades cardiovasculares especialmente la hipertensión, cardiopatía isquémica y accidentes cerebrovasculares es consecuencia de la exposición previa a ciertos comportamientos, tales como una alimentación inadecuada, insuficiente A.F, consumo excesivo de tabaco, entre otros. De igual manera*



*influyen factores de tipo biológico como hipertensión, obesidad y baja forma cardiorrespiratoria”*

Para prevenir tempranamente estas enfermedades se desarrollará diferentes Test a todos los niños que participen en los talleres del condominio Jardín Oeste.

Se evaluará la condición física para medir los diferentes componentes físicos a través de los protocolos del SIMCE de Educación Física; al evaluar grupos muy numerosos es fundamental que estas pruebas sean simples, fáciles de reproducir y que requieran poco tiempo para su aplicación. (Educación, 2015) Medidas antropométricas 30 minutos, Test de Cafra 40 minutos, Abdominales cortos 15 minutos, Salto largo a pies juntos, 15 minutos Flexo-extensión de codos 15 minutos, Flexión de tronco adelante 15 minutos, Test de Navette 30 minutos con un tiempo total de 160 minutos.

La información se dará a conocer cuando todos los jóvenes antes de comenzar las clases o entrenamiento dando identificando las aptitudes de cada uno y enfocándonos en las que deben trabajarse. Cada 2 meses se desarrollarán estas pruebas para comparar los resultados y ver las mejoras en relación con los entrenamientos.

### **3.3.2 Argumento clave N°2: Sobrepeso y obesidad infantil**

Ante la pregunta de ¿Qué es el sobrepeso y la obesidad? La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo define como *“Una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud”*. Teniendo esto en cuenta se concluye que el sobrepeso no debe ser en consideración en la vida de una persona ya que se considera como una enfermedad no tratada.

En la actualidad la presencia de obesidad infantil en Chile es muy común, la carencia de una educación y formación en la línea de actividades deportivas y

alimentación saludable son los principales factores causantes de que un niño sufra de obesidad, problema que no es reciente, sin embargo, se le ha tomado mucha importancia últimamente por que el número de niños afectados por este problema ha crecido sorprendentemente en la última década, que casi se podría hablar de una epidemia.

En relación a las causas del sobrepeso y obesidad la OMS señala que *“Es un descenso en la actividad física debido a la naturaleza, cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización”*. En relación a lo anterior concluimos que el descenso de la actividad física ya no es un mito.

Las cifras de jóvenes obesos van en aumento, al igual que el peso de niños y niñas menores de 6 años, pequeños organismos que requieren de un cambio radical para verse afectados en su próxima adolescencia y adultez, replicando, muchas veces, conductas familiares. Otro factor determinante en una problemática que hoy es protagonista. Según el Ministerio de salud y Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos OCDE: es una organización formada por 34 países que promueve el intercambio de experiencias y la adopción de políticas que permitan un crecimiento sostenido de las naciones en términos de su economía, y calidad de vida. Los porcentajes desde el año 2009 al 2011 Chile es el sexto país con más obesidad infantil entre 5-17 años solamente superado por EEUU, México, Nueva Zelanda, Australia y Canadá. (ver en imagen 4)

Porcentajes de obesidad en adultos

- 1 Estados unidos 36.5%
- 2 México 32.4%
- 3 New Zelanda 28.4%
- 4 Australia 28.3%
- 5 Canadá 25.4%
- 6 Chile 25.1%

La familia es un factor importante para evitar la obesidad infantil, pues esta es la que debe cambiar la alimentación del hogar tanto como para el beneficio del adolescente y para la familia. También es esta la que debe dar el apoyo e incentivar al joven que participe de actividades deportivas o en conjunto como familia realizar actividades físicas.

La motivación de generar hábitos saludables impacta positivamente en la calidad de vida de las personas, el cambio es fundamentalmente una decisión personal logrando así una reacción en tu entorno familiar ya que los resultados son visibles y de manera natural motivan a otros a experimentarlo. Es fundamental inculcar el deporte desde la infancia tanto en la familia como en los colegios para así prevenir y disminuir la obesidad en niñas y niños. En la actualidad la sociedad se preocupa de comer algo rico y no de algo saludable que le beneficie para la salud, producto de los malos hábitos de la alimentación y actividad física, la sociedad se ha visto involucrada en el sedentarismo la cual en ocasiones da inmensos problemas no solo para la salud, sino que también en las familias, ya que al alimentarse de comidas en bajos nutrientes producen que los niños tomen los mismos hábitos y se alimenten de mala manera, sometiéndose a grandes enfermedades.

Según el estudio realizado por Mönckeberg y Muzzo (2015) en la publicación realizada en la revista Scielo llamada "La desconcertante epidemia de obesidad" señalan lo siguiente: *"La epidemia de obesidad se ha estabilizado por la gran importancia base genética, quienes determinara los obesos y quienes no, ya que se han encontrado más de 40 genes que están relacionados a la obesidad por estar razón es importante abordar el tema de la relación que existe entre el hábito familiar y la obesidad infantil porque detrás de cada niño obeso hay una familia que tiene muy pocos hábitos saludables, lo cual el niño piensa que es normal y acepta estas condiciones a lo largo de su desarrollo"*. Un niño obeso tiene mayor probabilidad de ser un

adulto obeso, lo que favorece y acelera la presencia de enfermedades no transmisibles. La obesidad no solo afecta en la salud del individuo, sino que también en el ámbito psicológico y social, conduciendo a un aislamiento y baja de autoestima en el niño, perjudicando la relación con la familia.

### **3.3.3 Argumento clave N°3: Deporte colectivo**

El deporte colectivo se define como “deportes en los que existe cooperación entre dos o más compañeros y oposición a los deportistas contrarios, realizando una serie de acciones reglamentadas en colaboración, cooperación y participación de todos, tratando de vencer la oposición de los contrarios o adversarios que igualmente se organizan en equipo con el mismo fin. Según Alarcón, Cárdenas y Cols. (2010) “La fase interactiva, es decir, el “cómo enseñar”, se le conoce generalmente como la metodología de enseñanza, y en la totalidad de propuestas de intervención que existen para la enseñanza de los deportes colectivos, ya sea explícita o implícitamente, se utilizan los siguientes elementos para definir la intervención del docente: la progresión de enseñanza, el diseño de tareas y la comunicación con el alumno”

La progresión de enseñar cada tarea debe estar presente un método que facilite el aprendizaje de una determinada habilidad. En los deportes de colaboración o grupal se utiliza una progresión que parte del juego más global, para seguir con una fase donde se plantean situaciones problema al jugador, con una progresión de dificultad de lo más simple a lo más complejo, partiendo de lo individual a lo colectivo, para terminar de manera global, donde se pone en práctica lo aprendido en las situaciones más similares al juego real.

Los deportes colectivos tienen características propias que son la cooperación, la oposición, la presencia de dos o más jugadores, la interrelación de los

mismos, en un espacio, con un móvil. Estas características permiten clasificar a los deportes en grupos basados en el tipo de esfuerzo físico requerido por cada deporte, deportes colectivos se clasifican en según Camagüey (2011): Deportes de cooperación: en ellos un deportista recibe la ayuda de uno o varios compañeros para lograr el objetivo, como por ejemplo el remo o el bobsleigh, que consiste en un deporte olímpico de invierno en donde van en descenso en un trineo.

- Deportes de oposición: son individuales, similares a los de adversario, pues no existe cooperación entre compañeros, únicamente oposición entre contrarios, por ejemplo, el judo.
- Deportes de cooperación oposición: dos o más participantes (equipo) colaboran en la consecución de un objetivo, recibiendo la oposición de otro equipo. Es aquí donde entran los deportes colectivos como el baloncesto o el rugby.
- Deportes a cíclicos: son aquellos en los que predomina la fuerza-velocidad y los movimientos de intensidad máxima.
- Saltos (gimnasia, trampolín, esquí, longitud)
- Lanzamientos (jabalina, martillo, disco)

Por otro lado, Devís y Peiró (1992) establecen otra clasificación de los deportes colectivos:

- Juegos deportivos de blanco y diana.
- Juegos de campo y bate.
- Juegos de cancha dividida o red y muro.
- Juegos de invasión.

Según Camagüey (2011) señala que *“el hecho de tener un grupo con el que practicarlo y compartir un buen rato, hace que la pereza y la desmotivación se esfume”*.

En los colegios, polideportivos o instalaciones deportivas se organizan este tipo de actividades. Algunas tan comunes como el baby fútbol, el baloncesto o voleibol, y otros menos como el rugby, el balonmano o la gimnasia artística. Todos estos conllevan un desarrollo físico y psíquico de las personas que puede resultar muy beneficioso. Inculcar este tipo de deportes colectivos y populares nos abre un elenco de posibilidades de ocio saludables, Tener mayores opciones de ocupar el tiempo libre en grupo facilitándonos a prevenir ciertas enfermedades cardiovasculares, la obesidad, osteoporosis y evitar malos hábitos como el sedentarismo.

## 4.0 Propuesta

El presente Proyecto “Un Futuro para ti a través del Deporte”, tiene como propósito desarrollar un taller de Baby fútbol como una vía de desarrollo para los jóvenes preadolescentes y adolescentes entre 10 a 17 años para evitar las consecuencias del sedentarismo, obesidad que son los principales problemas que atacan a nuestros niños y jóvenes de hoy en día. Dentro de los talleres se inculcará los valores morales y éticos que corresponde para un buen desarrollo y comunicación en el condómino.

Este proyecto tiene una duración de tres meses y se iniciará el mes de agosto y finalizará el mes de octubre del año 2018. Este taller de Baby fútbol se realizará dos veces a la semana los días martes y viernes de 16:00 a 19:00 hrs., en la multicancha del Condómino Jardín Oeste de la comuna de Cerrillos, desde el mes de mayo hasta julio del año 2018

El realizar ejercicio físico a través de algún deporte es satisfactorio y motivador para niños y jóvenes. Para estos jóvenes usaremos estrategias que los ayuden a seguir surgiendo en el compañerismo, la interacción social y la empatía de los adolescentes, todo visto desde una mirada provechosa hacia una mejor vida y un mejor desarrollo personal. Es así que, a través de este proyecto, se trabajará en la base de diversas estrategias para abordar las necesidades de cada uno de los niños.

Los beneficiados directos son: los jóvenes residentes del condominio Jardín Oeste y sus edades fluctúan entre los 10 a 17 años que participarán en nuestro taller, donde se forman y realizarán prácticas deportivas, aplicando técnicas y tácticas del deporte en cuestión con la observación de las normas, conductas éticas y manejo de los reglamentos correspondientes, cada sesión se realizará siguiendo una planificación de las actividades a realizar.

Beneficiarios indirectos: son los padres, por medio de los jóvenes que cambiarán la rutina e incorporar la actividad física como un hábito, la presión que el joven realizara inculpara un nuevo interés y la comunidad dado que existir una mayor participación e interrelación de los residentes.

#### 4.1 Planificación de Actividades

		HORARIO: 16:00- 18:00
N° ALUMNOS CLASE:02		
UNIDAD N° 1	CONTENIDO DE CLASE: Adaptación al baby futbol	
RECURSOS UTILIZADOS: Conos, lentejas, petos, balones		
ACTIVIDADES REALIZADAS: <b>Detalle en secuencia lógica y en forma organizada.</b>		
Se desarrollaran actividades de adaptación al deporte de baby futbol, mostrando las reglas y el posicionamiento, explicando las diferencias que tiene el baby y futbol 11		

LUGAR DE CLASES: Multicancha Jardin Oeste		DIAS: martes- viernes
		HORARIO: 16:00- 18:00
N° ALUMNOS CLASE: 06		
UNIDAD N° 3	CONTENIDO DE CLASE: Trabajo físico-técnico	
RECURSOS UTILIZADOS: Conos, lentejas, petos, balones		
ACTIVIDADES REALIZADAS: <b>Detalle en secuencia lógica y en forma organizada.</b>		
Se desarrolló la unidad de trabajo físico con alumnos para mejorar sus capacidades físicas y técnicas en relación con el deporte de baby futbol.		

LUGAR DE CLASES: Multicancha Jardin Oeste		DIAS: martes- viernes
		HORARIO: 16:00- 18:00
N° ALUMNOS CLASE:06		
UNIDAD N° 2	CONTENIDO DE CLASE: Integración al grupo de alumnos	
RECURSOS UTILIZADOS: Conos, lentejas, petos, balones		
ACTIVIDADES REALIZADAS: <b>Detalle en secuencia lógica y en forma organizada.</b>		
Se desarrollarán actividades de integración al grupo de alumnos que asistieron al taller por poca comunicación que tenían dentro del condominio, haciendo actitudes más lúdicas		



## **5.0 Recursos del proyecto**

### **5.1 Recursos Financieros**

Taller de baby fútbol para pre adolescentes-adolescentes entre las edades desde los 10 a 17 años de edad, en el condominio Jardín Oeste en la comuna de Cerrillos, postulando directamente con la Municipalidad de Cerrillos mediante una carta dirigida en conjunto con la administración del condominio, en la cual se explica detalladamente los recursos que necesitamos para realizar el taller de baby fútbol, en donde los residentes del condominio serán beneficiados con actividades deportivas y recreativas. Según Pitágoras: *educad a los niños y no será necesario castigar a los hombres.*” con este dicho podremos deducir que el aprendizaje formativo deja como experiencia valores fundamentales para un crecimiento como persona.

El Financiamiento del proyecto tiene un costo total de \$1.179.014

Donde se me menciona detalladamente todos los materiales y recursos humanos e infraestructura que necesitaremos para comenzar a realizar las clases de baby fútbol.

### **5.2 Recursos Humanos**

Recursos humanos se necesitan dos profesionales Técnicos Deportivos con la función de planificar y desarrollar clases deportivas, un Paramédico en caso de que ocurra un accidente, asista al alumno que se viera involucrado en un accidente dentro de marco del taller deportivo.

### **5.3 Recursos Materiales e infraestructura**

Los materiales requeridos para realizar las clases de baby fútbol son: balones de fútbol, petos de entrenamiento, conos y lentejas, escalera de agilidad, aros de agilidad, vallas, estacas, base de las estacas, cinta elástica, bombín de mano, malla para balones, malla para arcos, silbato, cronómetro los cuales facilitarán el desarrollo de las clases y llegar a cumplir todos los objetivos propuestos. La infraestructura del condominio jardín oeste cuenta con una multicancha que se divide por una de baby futbol y una de tenis apta para el desarrollo de actividades.

### **5.4 Recursos de difusión**

La difusión del trabajo de promocionar el taller con folletos y afiches dentro del condominio para los preadolescentes y adolescentes. Se le pido los permisos correspondientes a la administración del condominio

## 5.5 Costos del proyecto

A continuación, se detalla cada uno de los ítems de costos del proyecto:

I RRMM					
PRODUCTO	Cantidad	Precio unitario	Precio sin IVA	IVA	TOTAL
Balones de futbol	15	6294	94410	17938	112348
Petos entrenamiento	30	2101	63030	11976	75006
Conos lenteja	1	11555	11555	2195	13750
Escaleras de agilidad de 4 Mts	4	8613	34452	6546	40998
Aros de agilidad	1	6681	6681	1269	7950
Vallas de agilidad	12	3773	45276	8602	53878
Estacas de agilidad	6	3529	21174	4023	25197
Base para estaca (32mm)	6	3017	18102	3439	21541
Cinta elástica de 50 Mts blanco	2	15538	31076	5904	36980
Bombín de mano advance	2	1672	3344	635	3979
Mallas de futbol	2	18403	36806	6993	43799
Saco/ malla porta balones	2	3277	6554	1245	7799
Silbato Advance c/cordón	3	1261	3783	719	4502
Cronometro	3	4748	14244	2706	16950
				<b>Precio total</b>	<b>\$464.680</b>

<b>II RRHH</b>					
<b>Roles</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Valor</b>	<b>N°hrs sml</b>	<b>N°mesuales</b>	<b>TOTAL</b>
Técnico Deportivo	3	7.000	2	12	504.000
Paramédico	1	5.000	2	12	120.000
				<b>TOTAL</b>	<b>\$624.000</b>

<b>III DIFUSIÓN</b>			
	<b>Cantidad</b>	<b>Precio unitario</b>	<b>Precio total</b>
Folletos	50	50	2500
scotch o cinta adhesiva	1	500	500
		<b>TOTAL</b>	<b>\$3.000</b>

Resumen costo total del proyecto:

<b>I RRMM</b>	464680
<b>II RRHH</b>	624000
<b>III DIFUSIÓN</b>	3000
<b>IV Imprevistos (8%)</b>	87334
<b>Total</b>	<b>1.179.014</b>

## 6.0 Implementación

Durante las fases de diagnóstico en las semanas de junio, se desarrolló la identificación del problema dentro del condominio Jardín Oeste, donde se identificó por diferentes mecanismos como la observación al entorno, encuesta a los residentes y FODA. En el diseño y planificación se elaboró los diferentes actos para poder desarrollar con normalidad las clases y planteo el costo del proyecto. Ejecución se desarrolló la implementación gracias a la ayuda de la difusión con el inicio a las unidades. En la evaluación se desarrollarán test para saber el estado que se encuentran y para terminar una evaluación final del proceso

Ya finalizada la primera etapa de planificación y diseño se inicia la fase de implementación, en el cual se realiza una visita previa al condominio Jardín Oeste para poder obtener los permisos y horarios correspondientes de parte de la administración, para la realización de las clases después de la visita. Para dar inicio al taller de baby fútbol para preadolescentes y adolescentes entre 10 y 17 años la fase de implementación se concretó los días martes 3 de julio y viernes 6 de julio del 2018 en horario de 16:00 a 19:00 horas.

Se dio inicio de las clases con la presentación de los profesores a cargo del proyecto, con una breve clase teórica sobre la iniciación, reglamento y los valores del baby fútbol. Al término esta explicación se les hace a los alumnos una clase práctica de baby fútbol, los cuales el día martes asistieron dos alumnos por temas de horario y periodos de pruebas y el día viernes asistieron seis (ver anexo imágenes N°7) los cuales facilitaron el desarrollo de las clases con algunas dificultades por el clima el cual había llovido días antes y la cancha se encontraba húmeda. También mostramos la diferencia que se puede vivenciar entre el fútbol 11 y el baby fútbol de cinco, explicando a los adolescentes el objetivo de las clases y lo que se quiere lograr a través del

juego, explicando los beneficios que esta práctica pueda tener en ellos como el desarrollo de sus capacidades físicas, el desarrollo mental y los valores en el deporte, cómo también mejorar aspectos técnicos. Al término de la clase se les realiza una retroalimentación en la cual los jóvenes comentan que les pareció muy divertida la clase realizada a parte de haber aprendido.



## 7.2 Evaluación

Objetivo de la implementación: desarrollar los talleres por el historial que tiene el condominio en relación a la poca participación de los residentes

El objetivo se cumplió dentro de algunos parámetros, en relación que asistieron pocos niños. Dentro de lo que se puso rescatar que se podría ejecutar mejor los talleres o deportes en verano por las jornadas escolares y la temporada de invierno.

- Aporte de la institución. Se nos brindó todo el apoyo para desarrollar las clases, destacar que las clases con los horarios se nos asignaron, provocando una disminución de los alumnos en los talleres.
- El aporte que brindamos con la implementación del proyecto al Jardín Oeste es fomentar la actividad física y la interacción social y la empatía de los adolescentes del condominio Jardín Oeste.
- Nuestro interés por el condominio al desarrollar actividad física fue notorio porque asistimos desde el inicio a diferentes instancias como reuniones, colocar afiches (ver anexo imagen 8). para que se nos diera la oportunidad de realizar este proyecto, donde pudimos demostrar nuestro interés en el condómino
- La principal autocrítica podríamos haber mejorado las clases solo cambiando los horarios del taller, porque los horarios que se nos asignaron en la administración del condominio fueron perjudiciales en nuestro desempeño a nuestro taller de Baby futbol



## 8.0 Referencias Bibliográficas

B., F. M. (2015). La desconcertante epidemia de obesidad. *Revista chilena de nutrición*. Obtenido de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182015000100013](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182015000100013)

Cerrillos, P. (2011-2015). *Población en edad escolar por género*. Obtenido de <file:///C:/Users/196729569/Desktop/PLADECO%20CERRILLOS%202011-2015.pdf>

Cristian Marchant, R. B. (2012). *La autoevaluación es un método poco confiable para establecer el desarrollo puberal en escolares*. Obtenido de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0370-41062012000400004](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062012000400004)

Cuarto, U. N. (2016). MOTIVACIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA. ESTUDIO DE UN EQUIPO DE HOCKEY BASADO EN LA METODOLOGÍA DE DISEÑO. Obtenido de [http://agora-revista.blogs.uva.es/files/2016/12/agora\\_18\\_3i\\_riccetti\\_et\\_chiecher.pdf](http://agora-revista.blogs.uva.es/files/2016/12/agora_18_3i_riccetti_et_chiecher.pdf)

Educación, A. d. (2015). Informe de resultados Estudio Nacional Educación Física. Obtenido de [https://miudla.udla.cl/uploads/course\\_attachment/attachment/272802/informe\\_Nacional\\_EducacionFisica2015.pdf](https://miudla.udla.cl/uploads/course_attachment/attachment/272802/informe_Nacional_EducacionFisica2015.pdf)

Fernando, D. (2012). Pierre de Coubertin y su idea pedagógica del deporte y el olimpismo. Obtenido de [https://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/viref/article/view File/15331/13916](https://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/viref/article/view/File/15331/13916)

Martín, L. L. (2011). Necesidad básica de la inclusión de la Psicología deportiva en la formación académica de los profesionales de la salud y el deporte. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-02552011000200020](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552011000200020)

Mercado, a. d. (02 de abril de 2016). Nuevo modelo de grupos socioeconómicos. Obtenido de <http://www.emol.com/noticias/Economia/2016/04/02/796036/Como-se-clasifican-los-grupos-socioeconomicos-en-Chile.html>

Ministro de Salud, O. (2009-2011). Panorama de Salud 2013 Informe OECD sobre Chile y comparación con países miembros. Obtenido de [http://www.minsal.cl/sites/default/files/INFORME%20OCDE\\_2013\\_21%2011\\_final.pdf](http://www.minsal.cl/sites/default/files/INFORME%20OCDE_2013_21%2011_final.pdf)

OMS. (2018). Actividad física. Obtenido de <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

PEIRÓ, D. y. (1992). Clasificación de los deportes colectivos. Obtenido de <http://e->

[educativa.catedu.es/44700165/aula/archivos/repositorio/1000/1128/html/2\\_clasificacin\\_de\\_los\\_deportes\\_colectivos.html](http://educativa.catedu.es/44700165/aula/archivos/repositorio/1000/1128/html/2_clasificacin_de_los_deportes_colectivos.html)

Pérez, B. M. (2014). Salud: entre la actividad física y el sedentarismo. Obtenido de [http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-07522014000100017](http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100017)

Pilar Lavielle-Sotomayor, V. P.-A.-J.-T. (2014). Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente. Obtenido de [https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource\\_ssm\\_path=/media/assets/rsap/v16n2/v16n2a01.pdf](https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/rsap/v16n2/v16n2a01.pdf)

Subsidio, U. t. (04 de 04 de 2016). Cuanto debe ser tu Ingreso Mensual. Obtenido de <http://www.24horas.cl/economia/estudio-revela-cuanto-debes-ganar-para-comprar-un-departamento-en-santiago-1977740>

Valera Tomás, U. O. (2010). LA ENSEÑANZA DE LOS DEPORTES COLECTIVOS EN. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/542/54222122001.pdf>

## 9.0 Anexos

Imagen n°1: Mapa de la comuna (Municipalidad de Cerrillos)



Imagen n°2 Dirección de los condominios (Nueva Uno, N° 2600, Cerrillos)



Imagen n°3 Lugares habilitados del condominio

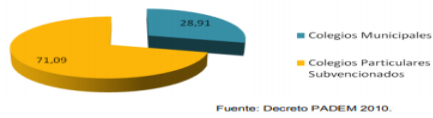


Imagen n°4 Distribución Escolar (PLADECO)

PLADECO DE CERRILLOS 2011-2019



Distribución Escolar según tipo de Establecimiento:



Listado de Liceos y Escuelas Municipales en la Comuna de Cerrillos:

**UN FUTURO PARA TI**

Fecha Aplicación: \_\_/\_\_/\_\_\_\_

Nombre Encuestador (a): \_\_\_\_\_

**Propósito:** Encuesta para determinar qué tipo de actividades y/o necesidades de tienen los jóvenes que habitan el condominio Jardín Oeste de la comuna de Cerrillo. A modo de fomentar la actividad física y vida saludable en la comunidad

**I. Antecedentes Personales:**

Edad: \_\_\_\_

¿Tiene algún problema de salud?

SI o NO

¿Cuál? \_\_\_\_\_

¿Practicas algún deporte?

SI o NO

(Si)Cuál? \_\_\_\_\_

¿Cuántos días haces deporte?

- a- Nunca
- b- 1 día a la semana
- c- 2 días a la semana
- d- 3 días a la semana
- e- 4 días o más a la semana

¿Qué deportes le gustaría practicar?

- a- Futbol
- b- Basquetbol
- c- Tenis
- d- Natación
- e- Otros \_\_\_\_\_

Dependiendo de la pregunta anterior, ¿participarías en un taller?

SI o NO

(Si)Cuál? \_\_\_\_\_

¿Por qué razón realizaría los talleres deportivos?

- a- Estética
- b- Mejorar en el deporte
- c- Bajar de peso
- d- Mejorar la salud
- e- Otros \_\_\_\_\_

### **II. Uso del Tiempo Libre**

¿Cuánto tiempo dedicas a la tecnología?

- a- 1 a hora al día
- b- 2 a hora al día
- c- 3 a hora al día
- d- 4 a hora al día
- e- A menudamente

¿Qué haces en tu tiempo libre?

- a- Jugar PlayStation
- b- Usar el computador o el celular
- c- Mirar la tv
- d- Hacer deportes o ejercicio
- e- Otros

### **III. Antecedentes familiares**

¿Tiene algún familiar con obesidad u sobre peso?

SI o NO

tienes algún familiar con una enfermedad permita ejecutar actividad física

SI o NO

(Si) ¿Quién? \_\_\_\_\_

¿Tiene algún familiar que practique deporte?

SI o NO

(Si)Cuál? \_\_\_\_\_

**REGISTRO DE OBSERVACIÓN**

Fecha Observación: \_\_/\_\_/

Nombre Observador:

Propósito: cómo se desarrollan los jóvenes y como llegar a ellos

Discriminación entre alumnos
Comportamiento dentro del taller u objetivo de cada participante
Diferencias sometidas (sobre peso u obesidad)



# Relación de padres a hijo

Imagen n°5 obesidad en adultos (Ministerio de salud y OECD)

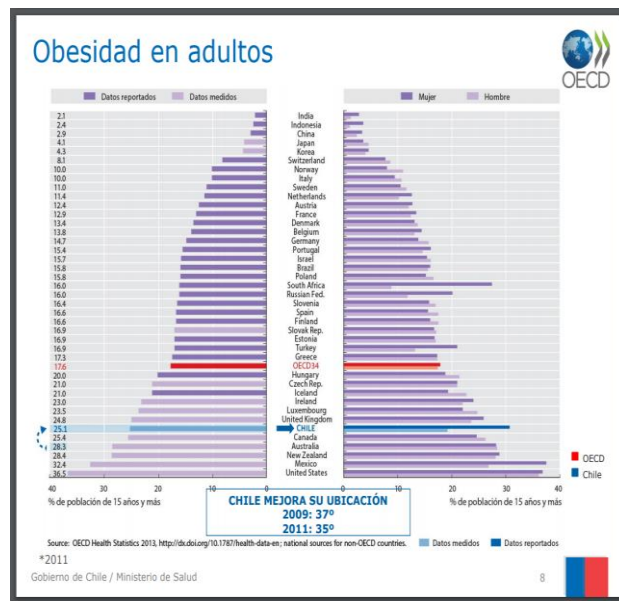


Imagen anexo n°6 folleto



Imagen anexo n° 7 implementación















Imagen N° 8 Difusión en Evaluación

