



SECRETARÍA  
DE EDUCACIÓN  
GOBIERNO DE CHIAPAS

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
ESTATAL DIRECCIÓN DE  
EDUCACIÓN SUPERIOR



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CLAVE: 07PSU0045W

RVOE: PSU-124/2018 VIGENCIA: A PARTIR DEL CICLO ESCOLAR  
2020-2023

## TESIS

### **"EL DEPORTE EN EL DESARROLLO PSICOEMOCIONAL DE LOS NIÑOS."**

PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
**LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

PRESENTADO POR:

CARLOS ROBINSON SÁNCHEZ LÓPEZ

ASESOR DE TESIS:

ALMA ROSA ALVARADO PASCACIO

OCOSINGO CHIAPAS, CHIAPAS; A 11 DE FEBRERO 2023.





SECRETARÍA  
DE EDUCACIÓN  
GOBIERNO DE CHIAPAS

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
ESTATAL DIRECCIÓN DE  
EDUCACIÓN SUPERIOR



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CLAVE: 07PSU0045W

RVOE: PSU-124/2018 VIGENCIA: A PARTIR DEL CICLO ESCOLAR  
2020-2023

TESIS

**"EL DEPORTE EN EL DESARROLLO  
PSICOEMOCIONAL DE LOS NIÑOS."**

PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
**LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

PRESENTADO POR:

CARLOS ROBINSON SÁNCHEZ LÓPEZ

ASESOR DE TESIS:

ALMA ROSA ALVARADO PASCACIO

OCOSINGO CHIAPAS, CHIAPAS; A 10 DE JUNIO 2023.



OCOSINGO, CHIAPAS A 10 DE JUNIO DE 2023.

**C. SÁNCHEZ LÓPEZ CARLOS ROBINSON**

PRESENTE

Este documento recepcional acredita la presentación del Examen Profesional, emitido por Secretaría de Educación y en virtud de haber cumplido los requisitos metodológicos y científicos en la elaboración de tesis titulada: **"EL DEPORTE EN EL DESARROLLO PSICOEMOCIONAL DE LOS NIÑOS.** "Presentada para obtener la acreditación del examen profesional de la LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, se autoriza su impresión en los términos señalados.

**ATENTAMENTE**

**MTRA. FABIOLA BRISEIDA CAMERAS ALFONZO  
DIRECTORA UDS CAMPUS OCOSINGO**

[www.udsmx](http://www.udsmx)

**PASIÓN POR EDUCAR**

## **DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS**

Antes que nada quiero empezar agradeciendo a mi madre, por darme la vida, por darme una infancia llena de felicidad, por la formación y educación que con mucho esfuerzo e ímpetu logró enseñarme, por darme unos hermanos tan maravillosos y por darme la lección más grande de vida que es la vida misma.

Gracias a mi padre, quien me enseñó a valorar los resultados de un gran esfuerzo, a conocer el precio de tener una gota de sudor en la frente y que aunque ya no se encuentra conmigo, desde pequeño me impulso a seguir adelante y a perseguir mis sueños a pesar de las adversidades, por convertir los malos pasos en momentos de reflexión, por escucharme y siempre tener algo que decirme, por prestarme su hombro para desahogarme en llanto y por ser mi cómplice en tantas travesuras.

A mis hermanos que gracias a ellos adquirí el don de la paciencia y la reflexión, por compartir alegrías y tropiezos de los cuales salimos triunfadores, por su confianza y por permitirme estar en sus vidas.

A la Universidad del Sureste por qué gracias a él descubrí todo un mundo dentro de sus aulas, compartimos historias de vida, conocí mis fuerzas y debilidades, por darme cobijo, un temple, una formación y por darme los conocimientos para afrontar esta vida y vivirla a plenitud.

A todos mis profesores no solo de la carrera sino de toda la vida, mil gracias porque de alguna manera forman parte de lo que ahora soy.

Gracias a todas aquellas personas que en algún momento de mi vida aparecieron como estrellas para iluminar mi camino, por los buenos o malos consejos que me dieron, por darme momentos inolvidables buenos como tristes, pero que al final son parte de todo; a todos ellos por compartir un poco de su tiempo, de su vida, sus molestias, sus sufrimientos, sus logros y que gracias a ellos me impulsaron a seguir adelante.

Y por último agradecer a **Dios** por prestarme la vida, por darme salud, por llevarme en el sendero del bien, por cuidar de mí y por otorgarme esta familia tan hermosa que tengo. Por haberme acompañado y guiado a lo largo de mi

carrera por ser mi fortaleza en los momentos de debilidad y por brindarme una vida llena de aprendizajes, de experiencias y sobre todo de mucha felicidad.

# ÍNDICE GENERAL

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>CAPITULO I.....</b>	<b>5</b>
<b>NATURALEZA DEL PROBLEMA .....</b>	<b>5</b>
1.1 Planteamiento del problema.....	5
1.2 Preguntas de investigación .....	14
1.3 Hipótesis.....	15
1.3.1 Variable dependiente .....	21
1.3.2 Variable independiente: .....	21
1.4 Objetivos .....	22
1.4.1 Objetivo general: .....	22
1.4.2 Objetivo específico:.....	22
1.5 Antecedentes del problema.....	23
1.6 Justificación.....	25
<b>CAPITULO II.....</b>	<b>34</b>
<b>MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>34</b>
2.1 antecedentes.....	34
2.2 El deporte .....	35
2.3 Beneficios del deporte en los niños.....	40
2.4 Inclusión deportiva .....	44
2.5 Importancia del deporte en los niños.....	48
2.6 Ventajas y desventajas al practicar diversos juegos en los niños. ....	52
<b>CAPITULO III.....</b>	<b>55</b>
<b>MARCO METODOLÓGICO .....</b>	<b>55</b>
3.1 Tipo estudio.....	55
3.3 Población y muestra .....	56
3.3.1 Población .....	56
3.3.2 Muestra .....	58
3.4 Instrumentos.....	60

3.5 Recolección de datos .....	67
3.6 Procedimiento .....	70
3.7 Delimitación de tiempo y espacio .....	73
3.7.1 Tiempo .....	73
3.7.2 Espacio .....	74
<b>CAPITULO IV .....</b>	<b>79</b>
<b>ANALISIS DE RESULTADOS .....</b>	<b>79</b>
4.1 Resultados .....	79
<b>CONCLUSIÓN.....</b>	<b>93</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>96</b>
<b>CRONOGRAMA.....</b>	<b>98</b>

## ÍNDICE DE IMÁGENES

<b>Imagen 1.</b> Ubicación de la comunidad de Nueva Libertad de la cabecera al lugar .....	75
<b>Imagen 2.</b> Ubicación de la comunidad de Nueva Libertad recorrido .....	76
<b>Imagen 3.</b> Ubicación de la escuela en la comunidad de Nueva Libertad .....	77
<b>Imagen 4.</b> Ubicación de las aulas en la comunidad de Nueva Libertad .....	78
<b>Imagen 5.</b> Aplicación de la encuesta con los padres de familia .....	79
<b>Imagen 6.</b> Televisiones en casa .....	80
<b>Imagen 7.</b> Si miran la noticia .....	81
<b>Imagen 8.</b> Tipos de programas que ven .....	82
<b>Imagen 9.</b> Series de televisión que ven.....	84
<b>Imagen 10.</b> En tiempo libre .....	85
<b>Imagen 11.</b> Acompañamiento al ver la televisión .....	86
<b>Imagen 12.</b> Realizan algún deporte.....	87
<b>Imagen 13.</b> Tiempo que se dedica a jugar .....	89
<b>Imagen 14.</b> Juegos en tiempo libre .....	90
<b>Imagen 15.</b> Beneficios del deporte ( .....	91

# INTRODUCCIÓN

El deporte infantil, específicamente en los niños de sexto grado de primaria donde se lleva a cabo el estudio, juegan un papel muy importante en su entorno social, y bien son fundamentales para el apoyo de una mejor calidad de vida, así como el buen desarrollo cognoscitivo para manejar las emociones de una manera más serena y crear habilidades que permiten a los niños adaptarse a las condiciones y necesidades.

Se brindan los espacios para poder realizar deporte, e incluso una pequeña área recreativa para aquellos que no les llama la atención realizar, pero si contemplar para aquellos que si la practican.

El deporte en la edad temprana es forjador de disciplina, cuidar el cuerpo, aparte mejora la actitud y crea habilidades físicas. Por ello se ha creado esta investigación acerca del deporte y lo que aporta en el desarrollo psicoemocional en los niños.

El lugar es parte esencial en la etapa de los niños, ya que estos ayudan a los niños en su desarrollo, ya que sirven también como espacio de convivencia entre niños jóvenes y adultos. Realizan actividades físicas propias como correr, caminar, brincaderas, etc.

En el capítulo uno se explica la problemática en el que se pretende que existe en la comunidad de Nueva Libertad, uno de los factores sociales que limita, en la práctica del deporte en los niños de la comunidad de Nueva Libertad, es la falta de tiempo que le dan sus hijos a alguna actividad física, la falta de confianza, tener que hacer otras cosas, aburrimiento, pérdida de interés, entre compañeros de juego dejaban de participar, no tenían un sitio donde practicar, había falta de apoyo por parte de los padres y alternativas de solución, sobre todo por que desconocían los beneficios del deporte en la niñez.

En el capítulo dos hace mención sobre los antecedentes que tiene el deporte en el desarrollo físico y psicológico de las y los niños en México mismo que se describen detalladamente para conocer a fondo la raíz del problema así como las posibles soluciones que se encontraron.

Dentro este capítulo se puede encontrar autores que destacaron en la investigación acerca de los beneficios del deporte, donde se realiza la cita textual así como el parafraseo para entender mejor que es lo que transmite cada autor.

Mismo que algunos autores mencionan que practicar alguna actividad física de manera habitual es crucial para el desarrollo físico, mental, psicológico y social de los niños, niñas y adolescentes. Los buenos hábitos se adquieren temprano en la vida. Además, los beneficios de la actividad física incluyen ayudar a evitar las enfermedades, prevenir el sobrepeso y obesidad, y contribuir a la salud mental.

En el capítulo tres se puede encontrar el tipo de estudio que se lleva cabo, en este apartado se describe el tipo de experimento que es así como el tipo de enfoque que se realiza para poder obtener la respuesta que se pretende en esta investigación.

Por último, en el capítulo cuatro se da a conocer los resultados de la investigación que se llevó a cabo durante los meses de abril, para obtener información necesaria acerca del deporte que se practica en la comunidad.

# **CAPITULO I**

## **NATURALEZA DEL PROBLEMA**

### **1.1 Planteamiento del problema**

La investigación que se lleva a cabo acerca de los efectos del deporte en el desarrollo psicoemocional contribuye a la mejora de la calidad y enseñanza a través de un deporte sano y los beneficios psicológicos que conlleva y como este impactan en su entorno escolar, familiar y favoreciendo la autonomía y socialización, adquisición de ciertos valores como la constancia, la perseverancia, el esfuerzo, el trabajo en equipo, la cooperación y el compañerismo.

Dicha investigación, se realiza en la comunidad de Nueva Libertad municipio de Ocosingo Chiapas, en el nivel primaria indígena, cuyo nombre es “Niños Héroes” con CCT: 07KPB1798Z. Donde hay acceso para poder llegar a la escuela, Se trabaja con niños de sexto grado con la edad aproximada de once a

doce años, esos niños están por entrar en su etapa de adolescencia. Están por vivir nuevas emociones, enfrentar otros retos, por lo que estas moldean las actitudes, sentimientos y emociones.

Uno de los factores sociales que limita, en la práctica del deporte en los niños de la comunidad de Nueva Libertad, es la falta de tiempo que le dan sus hijos a alguna actividad física, la falta de confianza, tener que hacer otras cosas, aburrimiento, pérdida de interés, entre compañeros de juego dejaban de participar, no tenían un sitio donde practicar, había falta de apoyo por parte de los padres y alternativas de solución, sobre todo por que desconocían los beneficios del deporte en la niñez.

Gracias a la investigación de campo que se realiza se identifica a través de la encuesta, un factor social que limita a los niños a realizar deporte, es en cuanto al mayor consumo de la televisión en el hogar donde los padres no restringen a sus hijos o no les dan cierto tiempo, en este caso el niño y la niña pasaban todo el día en la televisión sin consecuencia o bien mencionar, hacer ajustes en casa por parte de los padres.

Esto influye en los hábitos, en el estilo de vida una familia y de la sociedad, sobre todo en la población joven y en lo niños, que le dedican mucho tiempo y

pasa a ser vicioso para ellos, creando confusión entre lo que es real e imaginario, disminuye el sueño la actividad física, escolar y muchos padres permiten a sus hijos verlos solos sin limitar el horario ni seleccionar los programas que ven.

Así mismo existen muchas otras limitaciones en la que los niños no lo llevan a cabo, dentro de los cuales tiene parte el factor económico, ya que desde una carencia económica familiar conlleva a que los padres no puede proveerles a sus hijos lo que ellos ocuparían para jugar, tales como son canicas, juguetes, carritos, memoramas e incluso en actividades físicas como pelotas, o tenis de deporte, en caso de los niños.

En caso de las niñas son muñecas, juguetes manipulación para juego grupal o entre compañeras, tal podría ser también en caso de educación física como pelotas etc.

Haciendo énfasis sobre esta situación que afecta de cierta manera en la actividad física de los niños, debido a las condiciones precarias que viven varias familias, los alumnos tienden a tener una dieta inadecuada y por lo tanto conlleva a una inactividad física, por debilidad, sueño etc.

Esto conlleva a factores de riesgos en una mala nutrición donde disminuye la inmunidad, aumento del riesgo de padecer enfermedades, afecta el desarrollo físico y mental por ello reduce la productividad. Así mismo el factor económico separa a las clases sociales segregando a los que menos tienen.

Por otro lado el factor económico educativo, son dos campos que tienden a tener una estrecha correlación, sin embargo existe una falta de compromiso a la comunidad rural, es evidente la falta de apoyo en infraestructura y mobiliarios, es por ello que las escuelas tienden a mantenerse carentes en materiales bibliográficos y lo anterior mencionado que la institución no provee, haciendo falta también como una cancha deportiva, aunque sea pequeña, pero en este caso no se le da importancia, pareciendo que el desarrollo físico y psicoemocional de los niños a través de los juegos no es relevante.

Lo otro es la influencia política dentro de la de educación que requiere de reformas tanto como políticas y educativas orientadas a mejorar la calidad de la educación para que esto genere un proceso de transformación ya que esto preparará a los niños y niñas para la vida adulta.

En la comunidad de Nueva Libertad hay veintiuno niños que van a la escuela y son atendidos por una docente, por lo que los elementos que lo integran no

cuentan con lo necesario como son: personal docente para tener mejores formas de organizar a los alumnos, planta física y tiempos, todos los niños estudian juntos en una especie de multigrado, lo que esto es una forma de menor educación, por la diferentes actividades que se tiene que realizar por niño o grado.

Esto ocurre así con los contenidos y formas de enseñanza: planes y programas de estudio, o sea el currículo en un sentido restringido; formas de control de los alumnos y docente, reglas de disciplina, reglas para el manejo de los docentes, cuidado de la equidad, etc.

Todo esto tiene que ver políticamente la estructuración de estos materiales, que si es conveniente para el interés de ellos y cuáles no, si bien se menciona que dentro de los planes y programas no hay un espacio donde se le concede a los niños a realizar deporte como parte fundamental de su desarrollo físico y mental, no lo hay en absoluto. Por esta razón se menciona como estas influencias operan desde secretaria de educación de la mano con el gobierno para hacer las cosas a conveniencia propia.

Por ello la política educativa solo se ha ocupado en cosas que solo buscan satisfacer ciertas necesidades personales, entre ellas el desvío de recursos, ganar poder y autoridad.

Han jugado un papel muy importante para la escasa presencia de los valores del ser humano, por lo que en muchas ocasiones, diseñan actividades que afectan el comportamiento o la conducta de los docentes y estos a su vez se muestran con inconformidades, ya que no encuentran respuestas favorables y no se sienten satisfechas. Tratan de ocultar las verdaderas realidades, mostrando el sector político indiferencias a las verdaderas necesidades.

Acerca de las causas del problema es que hay factores que afectan a los niños y no puedan participar en actividades físicas, dejan de realizar deporte cuando la ilusión de empezar a hacerlo desaparece al llegar al punto de esforzarse, estar demasiados cansados al tener un horario sin actividades pero no hacen nada o que sus papás no los dejan, que les haya dejado de gustar, no tener con quien hacerlo, o pasar a ser parte de una mayor afición o a las pantallas o video juegos que están dando lugar a los niños y esto puede acarrearles serios problemas de salud y familiar en el futuro por ello es muy importante conocer muy bien al niño para así tener en cuenta las causas del problema por el cual abandona el deporte.

A continuación se describe algunos factores importantes que son causas del problema observado en los niños tales como:

**Machismo:** el machismo se da mucho en la comunidad de Nueva Libertad ya que las niñas están limitadas a realizar actividades físicas, tales como correr, jugar fútbol, brincaderas, y salen comentarios tales como: “ A esto no puedes jugar, es un deporte de chicos”. “No aquí no hay equipo femenino”. “¿Las mujeres juegan a eso”? “¿cómo vas a hacer lo mismo si tú no puedes hacer eso!”. Estos y otros comentarios más, son las que se enfrentan las niñas que quieren realizar algún deporte o actividad física.

Por ende no es necesario hacer demasiado esfuerzo para identificar como esto es evidente y crea un espacio de desigualdad entre los niños y las niñas, esto se ve en las horas del receso cuando los niños corren por una pelota y las niñas están fuera del círculo paradas a las orillas de este. Mostrando así como los niños efectúan liderazgo, quedando las niñas excluidas, y esto es por los riesgos y agresividad con la que juegan los niños y ellas por su consecuente temor a ser lesionadas o golpeadas.

La sociedad machista en el que se vive, es muy evidente donde no hay involucración de alguna niña en el deporte. La desigualdad y la discriminación hacia las niñas es muy claro que están por los cielos.

**Exclusión:** Se ha dado de muchas maneras ya que en la comunidad, ha estigmatizado a los niños que no saben jugar o no tienen mejor rendimiento, son considerados como niños torpes y esto genera que los niños no se incluyan en las actividades físicas debido a las burlas o críticas que estas pueden recibir.

Lo otro es cuando se hay niños o niños de poca edad y por lo tanto los niños que tienen el control del grupo no los integran y hacen comentario como “todavía no, crece un poco más”, “es que tú no sabes”, “solo estorbas”, etc. Y otros comentarios así son los que derivan a que niños y niñas sean excluidos.

**Falta de materiales didácticos:** al realizar alguna actividad física y pasar al deporte, es necesario tomar en cuenta algunos materiales para que se lleve a cabo de una manera más completa, las necesidades que se ha visto son la falta de conos que es muy multifuncional, ya sea que el niño corra hacia el cono, hacer footing en relevos, lo otro es la falta de pelotas, cuerdas, todo esto es muy útil para un precalentamiento, estiramiento y posterior a ello realizar el deporte que más les llama la atención a los niños.

**Trabajo en los niños a temprana edad:** Otro factor importante donde muchos niños no pueden participar en algún deporte, por lo que los padres los obligan a que los niños trabajen, en ayudas domesticas o acompañar al papá a cortar leña, limpiar la milpa, etc.

**Sedentarismo infantil:** Ahora bien lo que se menciona es un nuevo centro de entretenimiento a las y los niños de la comunidad, ya que las pantallas son el principal impedimento para que los niños y niñas sean activos, incluso prefieren quedarse en la casa que salir a jugar en la calle o en patio.

En esta etapa de crecimiento del niño son muy prestos a estar en lo que más les llama la atención, por eso cuando el niño tiene un gusto por los dispositivos digitales siempre lo pide y sus padres ignorantemente se prestan para esos momentos, sin darse cuenta de que los niños están cayendo en una profunda adicción.

**Situación deseada:** Dentro de la comunidad de Nueva Libertad, si no existiera esas problemáticas que ya se mencionaron anteriormente, fuera totalmente diferentes, los progresos de los niños y niñas en su rendimiento académico

fueran excelentes y la participación en el deporte estuviese en los mejores niveles y mayor participación de las mismas. Lo que hace efectivo es que se contara con todo lo necesario para poder realizar las actividades de manera plena con presteza y eficacia.

## **1.2 Preguntas de investigación**

- 1. ¿Qué beneficios aporta el deporte en los niños de la comunidad de Nueva Libertad?**
- 2. ¿Cómo practicar el deporte en la escuela Primaria Niños Héroe?**
- 3. ¿Cuál es el deporte adecuado para realizar en la comunidad?**
- 4. ¿Hay contraindicaciones?**
- 5. ¿Es mejor jugar en equipo?**
- 6. ¿Se debe permitir los deportes arriesgados?**
- 7. ¿Cuánto tiempo dedicarle?**
- 8. ¿Qué pasa si no quiere hacer deporte?**
- 9. ¿Y si se transforma en una obsesión?**
- 10. ¿Cómo prevenir lesiones?**
- 11. ¿Es propicio abandonar a los niños cuando no tienen interés o ganas en realizar deporte?**
- 12. ¿Qué hacer con los que no saben hacer nada con relación al deporte?**

### 1.3 Hipótesis

Se menciona que una actividad física continua fomenta un desarrollo equilibrado en los niños y niñas de la comunidad, por lo que alcanzan a obtener una mayor resistencia física, una mayor coordinación, un buen equilibrio como también fomenta la sociabilidad, mejora la autoestima y estimula el afán de superación. Por eso se sabe que los niños que realizan alguna actividad física tienden a tener un mayor rendimiento intelectual y una mejor capacidad de concentración.

En primer lugar se conoce a los niños, para buscar la manera de incentivarlos, de esta manera poder adentrarse a ello de una manera lúdica donde es libre de presiones, competitividad, tener ese gusto y puedan disfrutarlo mucho, todo es a cabo llevado de manera paulatina, en series donde los niños no sufren agotamiento y cada esfuerzo que realizan está de acuerdo a las condiciones así como en las capacidades del niño, donde no se sienten hostigados.

Hay un sinnúmero de actividades físicas que se realizan, sin embargo, se debe tomar en cuenta lo que anteriormente se mencionó en una de las preguntas en que todo se realiza acorde a las condiciones y capacidades del niño.

Mencionando lo que se implementa con los niños son, los deportes aeróbicos o sea, en los que no hay perder el aliento o contener la respiración, que fomentan un desarrollo global, tanto en coordinación y capacidad respiratoria como equilibrio, así mismo no perder de vista que todo lo que se realiza por ello está dentro de los propósitos los beneficios psicoemocionales que genera cada actividad.

Tiene algunas excepciones, donde no se realiza las actividades físicas peligrosos, como la escalada y las modalidades que requiere desarrollar una fuerza excesiva poniendo en riesgo al niño en algún desgarre muscular o caída fuerte llevando al niño a desanimarse y no querer intentar realizar deporte nunca más.

La actividad en equipo es mejor ya que con ello aprenden a trabajar en grupo, crean lazos de compañerismo y comparten éxitos y responsabilidades, como también las emociones y los sentimientos que generan al momento de realizar alguna actividad en específica. Pero también hay que tener en cuenta que realizar la actividad por si solo desarrollan una mayor tenacidad y afán de superación, lo cual también es recomendable a estas edades.

Se debe saber que deportes pueden realizar los niños y cuáles no, ya que esto va a depender su desarrollo y habilidad, donde esto conlleva a que los niños aprendan a ser responsables.

Cabe mencionar que hay deportes que no debe practicarse con los niños ya que necesitan unos requisitos técnicos y físicos y años de entrenamiento en una disciplina. Además de fuerza resistencia y destreza, conlleva una peligrosidad, por ello, el docente aconseja a los niños y niñas sobre las actividades que más se ajustan a las necesidades y condiciones físicas de cada uno, dando especial importancia a la edad.

La actividad deportiva que se realiza por el docente, depende mucho de su planeación y los horarios que el establece dentro de su clase, en este caso son dos días por semana que es ser martes y jueves en un lapso de dos horas por día, de esta manera los niños fomentan el deporte y se van familiarizando volviéndose un sano hábito el hacer deporte.

Hay muchas maneras de convencer a la niña o niño, haciéndoles ver sobre la importancia del deporte y como esto mejora su condición física hasta en sus estados de ánimo y emociones que genera.

Se anima a los niños en todo momento, sin presiones, el ejemplo escolar es fundamental, por lo que es difícil convencer de lo divertido que es el ejercicio si no se practica, a veces los docentes pretenden que los niños y niñas hagan lo que ellos no pueden o no pudieron hacerlo. Es un error, hay que dejarle elegir a lo que ellos y ellas les llame más la atención y convertir lo que les gusta en el mejor deporte. Por ello no se hace del deporte una obligación penosa.

Es bueno mencionar el no caer en la obsesión al deporte único, debido a que contrala a la persona y no la persona al deporte, por lo que llega a tener un gran impacto en la familia, en la escuela, con los amigos, como también: si no dedica tiempo a cosas necesarias, como comer, hacer los deberes o descansar, esas actitudes tienden a generar pequeños conflictos, ante estas situaciones actúa, ofreciendo alternativas que puedan conducir al niño a tomar mejores medidas y acciones.

La adicción al ejercicio cae dentro de la categoría de adicción conductual, en la cual el comportamiento del niño o niña se vuelve obsesivo, compulsivo o causa una disfunción en la vida de una persona.

Realizar el deporte tiene más pro que contra ya que la adicción al deporte es poco investigada, generalmente es beneficioso para la salud mental, es una excelente forma de controlar la depresión que aunque parezca no creíble también los niños sufren depresión como cuando sienten tristeza y desesperanza persistentes, no querer hacer las cosas divertidas ni disfrutarlas cuando se hacen.

Cambio de patrones en la alimentación: comer mucho mas o comer mucho menos de lo habitual, dormir mucho o dormir menos de los normal, cambios en el nivel de energía: sentirse cansado y sin fuerzas o tenso e inquieto en la mayor parte del tiempo. Sentirse despreciable, inútil o culpable. Por ello, el deporte es una forma de controlar la depresión leve o la ansiedad severa.

Cabe mencionar que el calzado es muy importante, aunque no todos los niños usan los tenis adecuados al momento realizar alguna actividad deportiva, así

como estiramientos y calentamientos previos, si hay alguna molestia muscular no se continua con el deporte y se toma un descanso de ser necesario por días o semanas hasta que la molestia haya pasado en su totalidad.

Por eso no es bueno lanzarse al campo de juego y empezar a jugar así sin más. Ni siquiera se debe empezar a hacer estiramientos sin haber calentado antes. O sea que hay que hacer un precalentamiento o un poco de footing para aflojar los músculos y prepararse para el deporte.

No se abandona a los niños, al contrario, es normal que quieren apuntarse a distintas actividades y después los van dejando decepcionado, el mismo encuentra el deporte que se adapte a sus gustos y características físicas y psicológicas y el niño o la niña es quien escoge, no el docente. Hay que tener paciencia.

A algunos niños y niñas les da miedo hacer algún deporte porque sus compañeros se ríen de él por su torpeza o aspecto, derivado de esto se insta a los niños a no mofarse entre compañeros y enseñarles a aceptarse y fomentar en ellos el afán de superación, sin forzar ni criticar.

### **1.3.1 Variable dependiente**

Los niños de la comunidad de Nueva libertad ya practican el deporte debido a al seguimiento que se le dio, menos trabajo infantil por parte de los padres y el así como también el consumo de la televisión.

### **1.3.2 Variable independiente:**

Que las y los niños practiquen el deporte y pueda tener un bienestar físico.

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 Objetivo general:**

- Orientar a que los niños sean partícipes en el juego libre, que puedan disfrutar de lo que hacen. Que sea flexible, incluyente y sobre todo que desarrollen habilidades socioemocionales y psicomotoras.

### **1.4.2 Objetivo específico:**

- Identificar qué tanto es conveniente llevar a cabo esta investigación y para qué servirá esta investigación
- Comprender que aporta de nuevo esta investigación
- Conocer cuáles son los beneficios que este trabajo proporcionará
- Saber quiénes serán los beneficiarios y de qué modo
- Identificar es lo que se prevé cambiar con la investigación
- Relatar Cuál es su utilidad del deporte en los niños
- Explicar cómo resolver algún problema o gama de problemas prácticos en los niños
- Demostrar por qué es significativo este problema de investigación

- Identificar como esta investigación puede llenar algún hueco de conocimiento relacionado con el deporte en los niños
- Detallar como generalizar los resultados a principios más amplios
- Comentar, desarrollar o apoyar una teoría
- Determinar cómo estudiar más adecuadamente una población o fenómeno

## **1.5 Antecedentes del problema**

El problema de que existe exclusión y sedentarismo en las niñas y niños al realizar deporte se viene dando de hace aproximadamente cinco años cuando empezó a aparecer fuertemente los dispositivos móviles, donde los padres de familia tanto como niños empezaron a cambiar patrones, mismo que refieren en la comunidad, que anteriormente era más sano la convivencia y el juego entre compañeros de clases.

Lo que se observa en el problema, es que las niñas se han vuelto muy apocadas y poco participadas debido a que se han centrado más en las redes sociales, como el otro factor es la exclusión en algún juego deportivo, ya que cuando quieren integrarse no les permiten por ser niñas. De esta manera se

observa que las niñas tienen dificultades de relaciones sociales debido a esto no saben manejar sus habilidades emocionales.

Si este problema no se trata a raíz habrán problemas futuras en el desarrollo social de las niñas por lo tanto pueden tener baja autoestima y el no sentirse aptas para participar dentro de la sociedad, se puede llegar a tener una pérdida de estudios, situación económica y laboral precaria. Así como la afectación al desarrollo cognitivo y emocional poniéndose en riesgo de desadaptación social.

Las causas probables de este problema se ha dado por falta de atención de los padres hacia los hijos, donde se ha perdido el cuidado y el limitar en cosas no son de beneficios para su salud mental y físico.

Los involucrados en este problema, es la sociedad, por lo que han tomado un rumbo distinto de la sana convivencia a la separación por los medios digitales así mismo tiene que ver la cultura digital, ya en la actualidad está la época de la inmediatez, donde todo se quiere que las cosas se hagan con prontitud, donde no es necesario salir de casa para poder hablar con amigos o familiares cercanos.

El sistema educativo también tiene que ver parte de este problema, donde no han buscado soluciones para poder combatir esta situación que está imperando en las familias y en la vida de los infantes.

## **1.6 Justificación**

La vida, la salud y el bienestar de los niños son de suma importancia, como bien menciona el artículo 33 de la ley para la protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes menciona que los niños y las niñas tienen derecho al descanso y al juego, los cuales serán respetados como factores primordiales de su desarrollo y crecimiento, Así como a disfrutar de las manifestaciones y actividades culturales y artísticas de su comunidad. Por esta razón se ha visto la necesidad de llevar a cabo esta investigación, por lo que el juego libre de los niños y niñas no ha sido fácil, los factores que se ha mencionado con anterioridad a tomado el control, sobre todo en la vida de los padres, ya que carecen de conocimiento sobre la importancia del deporte en los niños.

Sin embargo, si no existieran leyes y normas que respetar, a estas alturas, todo se expresaría con actitudes no agradables el derecho de los niños en el juego libre y no habría un bienestar social y sobre todo en lo personal. En tal sentido,

los valores juegan un papel importante en la formación de los niños, como el respeto, la tolerancia, el sentido de pertenencia entre otros. Y la mayoría de las veces, los niños lo adquieren a través del deporte, como saber perder sin enojarse, saber esperar, saber ceder, saber compartir, saber trabajar en equipo, saber respetar, y todo esto los prepara en la vida adulta.

En efecto, lo que se aborda es de mucha relevancia, ya que lo que se busca es, que los niños puedan sentirse libres en el juego y que a través de ello, puedan mejorar sus capacidades, como planificar, organizar, llevarse bien con los demás y regular sus emociones.

Además de esto les ayuda en el lenguaje, de destrezas matemáticas, formar mejores cerebros, cuerpos y mejores vínculos sociales ya que todo es muy importante en el mundo actual.

Ahora bien, un gran aporte es, que niños y niñas se les ceda el derecho de jugar lo que esto trae un cambio e impulsa a avanzar como sociedad. Identificar los beneficios que aporta el juego en los niños así como el fomento de la salud, crear relaciones seguras, estables y provechosas que los protejan contra el

estrés tóxico y generen la resiliencia emocional, la alegría mutua y la interacción cara a cara que sucede durante el juego, así como el fomento a la inteligencia emocional y habilidades socioemocionales tales como la empatía, ya que los niños aprenden a tener cuidado de no lastimar a los demás.

Reflexionar y tomar actitudes de cambio, actitudes de conciencia, positivas buenas, hacer crecer el ámbito deportivo así obtener el total satisfactorio pleno de las y los niños.

Los beneficios que este trabajo aporta es la solución de problemas que genera la sociedad (familias) y que esto tiene que ver con el juego en los niños.

Generar conciencia en los padres y madres de familia que la influencia de ciertos medios, la exclusión, es trabajo infantil, entre otras cosas más, crece cada días con mayor capacidad, tal es el caso de que en muchas ocasiones existe muchas ocupaciones de todo menos en las cosas que ofrece la vida, sobre todo en los niños, ya que ellos son los adultos del mañana.

Los niños, las niñas, los jóvenes y las personas mayores son los beneficiados, ya que esto permite forjar las bases de una vida saludable, tanto física como mentalmente y tener una socialización más adecuada, ayuda a desarrollar la calidad del sueño y evita el sedentarismo infantil y en las personas mayores.

Mejora la comunicación en las y en los niños, dicho de otro modo, es que el deporte permite que tanto niñas, niños y adultos interactúen con ello, y esto los motiva a mantenerse activos, dado que estos hábitos adquiridos se convierten en un rasgo de personalidad y perdura toda la vida. Cuando los realizan en grupo hay un mayor compromiso y el rendimiento es más alto que cuando lo practican por si solos.

Lo que se prevé cambiar, son las acciones y las actitudes que toman los padres hacia los hijos, como bien se sabe, existe una irresponsabilidad en cuanto al cuidado y atención de los pequeños. Por esta razón los niños toman rienda suelta en lo que bien les parezca hacer y en muchas ocasiones se pierden en las redes sociales pasando muchas horas por día frente a un dispositivo o una pantalla (tv). Así mismo tomar conciencia sobre de los derechos que tienen los niños acerca del juego libre.

Que el deporte es un trasmisor de valores en las distintas etapas de la vida de los niños, niñas y de las personas adultas, ya que se desarrollan destrezas físicas.

Así mismo la inclusión social en los niños, sin importar las situaciones y condiciones en los que padecen los niños bajo diversas circunstancias, como la pobreza, el origen, el género, las condiciones físicas (discapacidades) la pertenencia a una determinada región o etnia.

La finalidad es ofrecer las mismas oportunidades en diversos planos, reconocer que las y los niños tienen habilidades y potenciales diferentes a los demás, por lo que distintas necesidades exigen respuestas diversas y esto le hace entender al niño y la niña que son únicos.

Ayuda a resolver a problemas prácticos, tales como la gestión emocional, las relaciones personales, las habilidades individuales, la asertividad y la autonomía, fortalece la creatividad y además mejora la autoestima, mejora el estado psicológico y social.

Es muy significativo, e indispensable por lo que genera nuevos conocimientos y ayuda a tener resultados óptimos a nivel competitivo. Así mismo forma al cuerpo docente y al sistema educativo con capacidades de reacción, ante problemas complejos y con carácter de pandemias, para que no afecte el tratamiento educativo del deporte, intra y extra curricular, la sociedad, para tener focos de alarmas en términos de obesidad, evitar la violencia en los juegos, evitar dopaje en las y los niños en edad escolar y otros tipos de abusos.

Cierra acantilados ya que el desarrollo psicoemocional es la pieza importante que se da a través del deporte y esto ayuda a mejorar las funciones cognitivas y a propiciar un mejor bienestar en los niños, mejorar el rendimiento académico de niñas y niños escolares.

Genera grandes cambios e impactos en la mentalidad y en la dinámica social, crea certidumbre en los resultados y aceptación de la personalidad.

Esta investigación se generaliza a principios más amplios ya que es muy relevante lo que se conoce y los resultados que se obtiene, de esta manera se logra la proliferación de nuevas ideas y propuestas de definición hacia el

horizonte cultural, social, político y económico, ya que se trata de un conocimiento postmoderno que enfatiza la adquisición del conocimiento y el desarrollo individual de destrezas cognitivas.

Por ello la referencia del deporte es un tema de importancia social y que es realmente extensa y compleja en sus manifestaciones tales como: actividades físicas, deportivas, lúdicas y recreativas. Donde se sabe que el deporte y la actividad física, mejoran la salud y el bienestar de los niños y niñas y de los adultos, aumentan las expectativas de vida y reduce varias probabilidades de enfermedades. Con lo anterior mencionado se amplían los resultados gracias a los logros obtenidos y la generación de conciencia.

Se apoya una teoría ya que la investigación está sustentada en una de las teorías de C José M. Cagigal en la pedagogía del deporte como educación. Así mismo se lleva a cabo una interpretación de lo que se hace y los datos históricos sobre la historia del deporte surgidas en la antigüedad.

Se basa primero en una hipótesis y luego en la investigación donde esto permite estudiar a fondo la situación en la que se presenta en una población este fenómeno y a través de ello recabar datos y evidencias acerca del lugar.

Lo que se espera de esta investigación es contribuir a la mejora de una educación de calidad en la comunidad de Nueva libertad, donde el deporte tiene un impacto en el aprendizaje de los y las niñas.

Para que los niños puedan sentirse plenos y seguro en todos los aspectos de su vida, por lo que el deporte es un medio para generar emociones positivas en las personas.

Los beneficiados de esta investigación es la comunidad de Nueva Libertad por lo que se está buscando estrategias para su intervención y pueda haber una mejora en la calidad de vida y educativa de los niños.

La importancia de este tema, es conocer a fondo donde surge el problema y cuál es la perspectiva que tiene la sociedad al respecto, de esta manera se busca que toda investigación tenga un sustento científico y comprobatorio para su credibilidad así como en su intervención.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 antecedentes**

A nivel nacional el deporte en el desarrollo psicoemocional de los niños, cuenta con antecedentes, donde ciencias del deporte así como la MOPRADEF (módulo de práctica deportiva y ejercicio físico) se han encargado de estudiar los beneficios que en la persona el realizar alguna actividad física.

Donde refiere que el deporte es una actividad física que realiza una persona o grupo siguiendo ciertas reglas y dentro de un espacio físico determinado. Está generalmente asociado a las competencias de carácter formal y sirve para mejorar la salud física y mental.

A nivel estatal se encuentra con antecedentes de investigación el cual se encuentra el instituto del deporte del estado de Chiapas mencionando que la práctica del deporte es, sin lugar a duda, esencial para lograr un mejor crecimiento y desarrollo de la niñez y la juventud, así como para mantener la salud física y mental de los adultos.

A nivel local este tipo actividad no se cuenta con antecedentes de investigación alguna.

En la localidad de nueva libertad no cuenta con antecedentes de investigación.

## **2.2 El deporte**

(Álvarez, 2005). El deporte es un fenómeno social complejo, muy difícil de delimitar, tanto en lo que al ámbito de su práctica se refiere, como en lo relativo a su precisa conceptualización. Generalmente, las consideraciones que resultan válidas aplicadas a determinados ámbitos de la práctica deportiva no resultan

aplicables a otras. Así es que, en la actualidad, el deporte no se configura, como un fenómeno unitario, sino más bien como un conjunto diverso de manifestaciones sociales.

Según Álvarez refiere a que el deporte en si no se puede determinar ya que tienen complicaciones al momento de llevarlo a cabo, donde un deporte a otro no pueden ser iguales, por esta razón se sabe que es diverso y cada quien individuo escoge el deporte que quiere realizar.

(Álvarez, 2005). La conceptualización del deporte ha estado y sigue estando sometida a un proceso evolutivo a través del tiempo, de manera que, las nociones iniciales correspondientes a una práctica social elitista del pasado, han dado lugar a concepciones del deporte más acordes con lo que, en el devenir de los tiempos, ha llegado a ser su práctica en la actualidad. Esto no impide que en el presente coexistan propuestas de definición del deporte apegadas a los convencionalismos del pasado, junto con otras que intentan reflejar la evolución que se ha producido.

Álvarez menciona que el deporte siempre está en un constante crecimiento debido a las demandas del tiempo, así como el conocimiento de lo que consiste el deporte y los factores del por qué lo detonan.

Un ejemplo de definición tradicional de deporte, de corte académico, se encuentra en el “Diccionario de las Ciencias del Deporte y el Ejercicio” (Dictionary of the Sport and Exercise Sciences, pág. 143), en el que se propone la siguiente definición de deporte: “Es un juego organizado que lleva consigo la realización de esfuerzo físico, se atiene a una estructura formal, está organizado dentro de un contexto de reglas formales y explícitas respecto a conductas y procedimientos, y que es observado por espectadores.”

Según Dictionary of the Sport and Exercise Sciences, el deporte se realiza en cualquier lugar, siempre que haya el espacio para poder realizar, donde la gente que lo practica tiene que entrenar para poder ser competencias en el juego, debido a que posee reglas dentro de ello. Mucha gente lo ve como algo sano y también lo puedan practicar.

(Ferrando, 1990). Entiende que en todo deporte aparecen tres elementos esenciales definiéndolo como “una actividad física e intelectual, humana, de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas”.

Ferrando refiere que la realización del deporte conlleva a tener beneficios mentales y concentración, ser más sociable, saber ceder lugar como ganar y perder.

(Bañuelos, 1992). Al definir el término deporte está relacionado con “toda actividad física, que el individuo asume como esparcimiento y que suponga para él un cierto compromiso de superación de metas, compromiso que en un principio no es necesario que se establezca más que con uno mismo”.

Para Bañuelos el movimiento corporal que conlleva a movimientos musculares más fuertes o rápidos es una actividad física que tiene que ver con el deporte, donde el compromiso de realizarlo viene de uno mismo

(Romero, 2001). Dice que el deporte es “cualquier actividad, organizada o no, que implique movimiento mediante el juego con objeto de superación o de victoria a título individual o de grupo”.

Romero también afirma que el deporte consiste en realizar cualquier actividad física individual o grupal que los lleve a llegar a la meta y no solo es el deporte con balones.

(Castejón Oliva, 2004), aporta una nueva definición del deporte bastante amplia en la que tiene cabida cualquier disciplina deportiva: “actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otro/ s, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro/ s tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlos”.

Castejón Oliva también afirma que el deporte no es nada mas que jugar si no que también, se trata de una superación personal, que el individuo sepa identificar las reglas así como trabajar de manera grupal o individual.

## **2.3 Beneficios del deporte en los niños**

(UNICEF, La actividad física en niños, niñas y adolescentes, 2019). Practicar alguna actividad física de manera habitual es crucial para el desarrollo físico, mental, psicológico y social de los niños, niñas y adolescentes. Los buenos hábitos se adquieren temprano en la vida. Además, los beneficios de la actividad física incluyen ayudar a evitar las enfermedades, prevenir el sobrepeso y obesidad, y contribuir a la salud mental.

UNICEF alude que importante de que los niños, niñas y adolescentes practiquen algún deporte, por lo que esto le ayuda a mejorar su condición física así como un buen desarrollo mental y control de emociones. La adquisición de tomar hábitos saludables ayuda que prevengan diversas enfermedades.

(UNICEF, La actividad física en niños, niñas y adolescentes, 2019). Los menores que son activos tienen más probabilidades de mantener una vida activa cuando son adultos.

UNICEF menciona que los niños, niñas y adolescente que practican algún deporte son verosímiles que en su edad adulta pueden tener gustos por el deporte y llevarlos a cabo.

(OMS, 2011). El deporte tiene importantes beneficios cuando está bien organizado y es conducido por entrenadores calificados para desempeñar un rol positivo e inspirador de valores que garanticen un proceso deportivo respetuoso entre niños, niñas y adolescentes.

OMS, cuando el deporte tiene personal que saben dirigir a un grupo guiara a los niños y niñas a realizar un buen deporte, inspirando valores que fomenten el respeto y la buena convivencia.

(Ibidem) pag. 41. Algunos beneficios tanto de la actividad física como de los deportes cuando estos son guiados positivamente: Fortalece el organismo y evita enfermedades, puede ayudar al bienestar mental, mejora el aprendizaje y el rendimiento académico.

UNICEF, reitera que el deporte crea una mejor calidad de vida, evitando enfermedades, así como la salud mental de los niños y buen desempeño en el aprendizaje académico.

(UNICEF, 2004). El deporte, creando un espacio ideal para la transmisión vivencial de valores.

UNICEF, afirma que el realizar cualquier deporte conlleva a una sana convivencia y fomenta los buenos modales y valores

(Ibidem) pag.43. Potencia la inclusión: El deporte es una herramienta importante para incentivar una participación donde todas las personas encuentran un espacio en el cual insertarse.

UNICEF, afirma que el deporte es el principal medio en el cual las personas pueden mejorar su autoestima y el medio de aceptación social donde puedan sentirse seguros.

(Ibidem) pag.43. Puede promover la igualdad: Los niños y las niñas que hacen deporte se dan cuenta de que es posible interactuar sin coerción ni explotación. Desafía estereotipos de género: Dado que el deporte ha sido tradicionalmente de dominio masculino, la participación de niñas en el deporte puede ayudar a combatir actitudes discriminatorias arraigadas hacia niñas y adolescentes.

UNICEF menciona que el deporte es el medio para la inclusión y la no discriminación donde niñas y niños pueden jugar por igual, siempre y cuando exista el clima de confianza y respeto sin caer en reprimendas.

(Ibidem) pag.43. Una herramienta de paz y de apoyo psicosocial: En épocas de conflicto, posconflicto y emergencias, el deporte, la recreación y el juego proporcionan esperanza y sentido de normalidad a los niños y adolescentes de ambos sexos.

Así mismo UNICEF afirma que el deporte conlleva a un apoyo emocional de los niños donde se puedan sentir seguros y felices.

## **2.4 Inclusión deportiva**

(Carta Europea del deporte, 1992). El deporte como medio de inclusión social, es un elemento que poco se ha explotado o aprovechado partiendo del no reconocimiento, solamente entidades internacionales como Naciones Unidas y la Carta Europea del deporte han tenido en cuenta refiriéndolo como foro de aprendizaje de cualidades como la disciplina, la confianza y el liderazgo o a el Deporte como cualquier forma de actividad física que, a través de participación organizada o no, tiene como objeto la expresión o mejoría de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición a todos los niveles.

Carta Europea del deporte, menciona que no ha sido impactante en su totalidad por lo que muchos no se han dado cuenta de los beneficios que trae en cada individuo más que solo la Carta Europea y la ONU.

(Ibidem) pag.45. El deporte sirve como medio de inclusión social ya que por medio de este se dan una serie de interacciones y relaciones sociales oportunas y pertinentes que posibilitan las capacidades de los individuos que los llevan adquirir competencias para la vida en función de un desarrollo pleno como sujetos de derechos.

Carta Europea del deporte afirma también que es un medio de inclusión social, donde la gente puede interactuar y relacionarse mejor, ayudándolos a ser más competitivos en su desarrollo.

(Pérez, 2014). Actividad física y deporte que permite la práctica conjunta de personas con y sin discapacidad ajustándose a las posibilidades de los practicantes y manteniendo el objetivo de la especialidad deportiva que se trate. Supone un ajuste o adaptación en las reglas y el material utilizado con el fin fomentar la participación activa y efectiva de todos los participantes.

Pérez da a conocer que el deporte no excluye a personas con discapacidad, donde esto se ajusta a las necesidades de los individuos y lo que requieren para poder llevarlo a cabo.

(Pérez, 2014). Más allá, el deporte inclusivo es una actitud hacia la práctica deportiva a todos los niveles y gracias a la investigación aplicada sabemos de sus beneficios a nivel de sensibilización, conocimiento y respeto a la diferencia, así como de fomento de hábitos de vida saludables a través de estilos de vida activos.

Según Pérez la práctica del deporte conlleva a un mejor hábito de vida saludable, donde las personas pasan a ser activas, por lo que esto se puede llevar a cabo casi en todas las edades.

(Sazatornil Pinedo, 2013). El ámbito y contextualización del deporte ha ido experimentando cambios de manera progresiva con el paso del tiempo, desde aquellos tiempos donde la gimnasia sueca, aquella tan popular en los años 60 donde los alumnos reproducían los diferentes movimientos que les proponía el profesor, hasta la actualidad donde el deporte es de carácter más

individualizado con el objetivo de proporcionar a cada alumno y alumna lo que necesita. Cada persona en su propia naturaleza es diferente a las demás, lo cual proporciona a cada individuo una esencia y características únicas.

Sazatornil Pinedo dice que el deporte han padecidos cambios centrándose más en cada individuo buscando satisfacer la necesidad de cada alumno.

(Sazatornil Pinedo, 2013). El deporte es un medio muy útil para romper barreras en diferentes campos de intervención y así conseguir una integración óptima.

Sazatornil Pinedo, reitera que el deporte es un buen medio para poder apoyar a las personas en su crecimiento físico y emocional.

(Levoratti & Zambaglione, 2015). El deporte social ha creado un nuevo concepto de las actividades físicas, deportivas y recreativas en las que se incluyen a toda la comunidad sin excluir a nadie por edad, sexo, diversidad funcional, cultura, etnia o raza. Esto genera lugares y espacios para la

enseñanza de valores y hábitos que podemos incluir en la enseñanza de niños, niñas, adultos, ancianos, etc., basado en un proyecto global de inclusión social.

Levoratti & Zambaglione también afirma que el deporte no hace acepción de personas si no mas bien incluye a todos en diversos espacios, para la adquisicion de buenos hábitos y valores

(Rivas & Vaíllo, 2013). El deporte actúa sí o sí como una herramienta de inclusión, por ello es necesario que todos los profesionales que se dediquen a la enseñanza, tanto formal como informal, actúen en esta línea y llegar a los sectores más excluidos.

## **2.5 Importancia del deporte en los niños**

( Pérez-Navero, 2018). El deporte en la infancia es la realización de una actividad física reglada que produce aumento del gasto energético y contribuye a mejorar la condición física de los que lo practican. Tiene propiedades beneficiosas en los niños que lo diferencian del juego, ya que mejora la forma y

la resistencia física, ayuda a mantener el peso corporal, aumenta el tono y la fuerza muscular, mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones. Entre sus acciones biológicas beneficiosas contribuye a regular los sistemas cardiovascular y respiratorio, la presión arterial, a mantener o incrementar la densidad ósea, ayuda a controlar el porcentaje de grasa corporal y evita el sobrepeso y así como mejora la resistencia a la insulina. Entre otros beneficios psicológicos, en esta etapa de la vida, la actividad física contribuye a la reducción del estrés y la ansiedad, mejora la autoestima, las relaciones sociales y la memoria.

Pérez-Navero menciona que la practica del deporte en los niños,ayuda a combatir enfermedades respiratorias, ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, evita a que los niños lleguen a tener sobre peso y obesidad, al realizar cualquier deporte ayuda a los niños a mejorar la memoria y el compañerismo.

( Pérez-Navero, 2018). En relación con lo que aporta la actividad física a la infancia depende de la edad. En los inicios, consiste más en divertirse, socializarse, hacer amigos. No obstante promueve retos y desafíos que provocan mejoras de la autoestima y de la percepción de la competencia personal, además de todo lo relacionado con el desarrollo motor y físico.

Pérez-Navero dice que el deporte en la edad temprana se trata más de divertirse, y crear compañerismo y autoestima, donde también se llega a cuspide de crear competencias personales aunque el niño no se de cuenta.

(Sothorn MS et al, 1999). La actividad física en la infancia y adolescencia es por tanto una parte importante en el establecimiento de un estilo de vida saludable. En este sentido el deporte ayuda a los niños al desarrollo físico y mental y a relacionarse de forma saludable con los demás. Por ello es recomendable que la actividad física habitual forme parte del estilo de vida, disminuyendo el sedentarismo activo y siendo un pilar importante para la salud.

Los hábitos saludables que una persona adquiere en la infancia son fáciles de mantener en la etapa adulta. Para que la actividad física sea saludable es fundamental que se realice de forma regular, adaptada a la edad, a la condición física, a las preferencias del niño, con el objetivo de que este disfrute durante el ejercicio, sea o no un deporte competitivo.

Sothorn MS afirma que cuando las y los niños niños realizan algún deporte ayuda a tener mejores relaciones personas y si el deporte se vuelve habitual en

ellos esto permite a que los niños se desprendan de los dispositivos móviles y pantallas centrandose mas en el juego.

(Sothorn MS et al, 1999). Un estilo de vida físicamente activo en la infancia y adolescencia es una buena forma de prevenir patología crónica en la edad adulta, ya que los riesgos del sedentarismo incluyen síndrome metabólico, obesidad, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, problemas músculos esqueléticos, depresión, problemas de salud mental e incluso cáncer.

Sothorn MS refiere que si las y los niños no dejan de practicar el deporte activo, les ayudara a tener un buen estilo de vida fisica y mentalmente, así como el estar de manera saludable.

## **2.6 Ventajas y desventajas al practicar diversos juegos en los niños.**

(Chateau, 1973). Reúne aspectos significativos consistentes para el fortalecimiento de las habilidades cognitivas y sociales: pensamiento, sentimiento y actuación. Toda la acción que realiza el niño es juego, y gracias a él está en capacidad de adivinar y anticipar las conductas superiores. El juego se vuelve para los niños un mundo aparte que los desvincula de la realidad.

Chateau menciona que en la infancia, todo lo que el niño hace es juego y esto permite que anticipen conductas superiores a lo largo de su vida, donde el juego para ellos se vuelve su todo sacándolo así de su realidad.

(Aizencang, 2010). Al compartir características con las distintas actividades cotidianas el juego se vuelve un instrumento necesario para reproducir las estructuras, esquemas y mecanismos mentales que se van formando o consolidando en el desarrollo de la infancia, y pasar de una acción preparatoria a una ejecución a lo largo de la vida. Los juegos son ejercicio, prácticas idóneas para el crecimiento. Mediante ellos adquirimos la capacidad de modificar, fortalecer o cambiar algunos de nuestros patrones genéticos.

Aizencang, dice que el juego es una condición necesaria para el crecimiento de los niños, donde van adquiriendo capacidades distintas de fortalecimiento.

(Kamii, 1988). Es la base más importante para consolidar las relaciones con sus pares en toda la etapa infantil. Un juego que proporcione a los niños algo interesante y estimulante los lleva a actividades mentales complejas; por lo tanto, los niños pequeños casi siempre aprenden más en juegos colectivos que con lecciones o ejercicios.

Kamii refiere que el juego en la infancia es lo más fundamental para adquirir firmezas en relaciones con sus compañeros, haciendo saber que los niños aprenden más mediante juegos que con algo más abstracto que podrían ser como las lecciones

(Piaget, 1946). El juego representa en los niños un medio práctico de comunicación, expresión, consolidación y construcción de aprendizaje nato. El juego es libre y voluntario, en el que nadie participa de manera obligatoria. Su esencia está en demostrar gusto o enfado, control de emociones e impulsos. Es

una actividad cognitiva relativamente compleja, pues lleva a los niños a un mundo lleno de ficción donde aparece el pensamiento simbólico del niño.

Para Piaget es una actividad placentera y voluntaria donde el objetivo es el juego en sí mismo. Dicho de otra forma, el juego libre es lo contrario al juego dirigido o estructurado. Son los niños quienes deciden cuándo, cómo y con qué se juega. Son ellos mismos quienes establecen las reglas y la duración de la actividad.

## **CAPITULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO**

#### **3.1 Tipo estudio**

Investigación no experimental por lo que se basa en sucesos de comunidad y el contexto, en esta investigación se observan los fenómenos y los acontecimientos tal y como se dan en su contexto natural, para su análisis. En este estudio no experimental no se construye ninguna situación, sino que se observan situaciones que ya existen y no modificarlas, buscando posibles soluciones para que se pueda llevar a cabo.

#### **3.2 Enfoque mixto**

Se eligió esta cita textual, debido a que la investigación se basa más en lo descriptivo y cuantitativo, y constituye herramientas básicas de las ciencias aplicadas al deporte, muy relevante para la generación de conocimientos, así como problemas relacionados con la participación, y con el logro de óptimos resultados a nivel competitivo, sustentándose en evidencias que se orientan más hacia la descripción más profunda de la práctica del deporte para poder comprenderlo y explicarlo a través de la explicación de métodos y técnicas derivadas de sus concepciones y fundamentos así como obtener datos estadísticos.

### **3.3 Población y muestra**

#### **3.3.1 Población**

Son las personas que habitan en una determinada población geográfica, en este caso lo que se investiga de la comunidad, es dar a conocer donde se localiza.

El municipio de Ocosingo se localiza en el estado de Chiapas, en las Montañas del Oriente. Dicho municipio está formado por una extensión territorial de unos 8,617.49 kilómetros cuadrados. Se encuentra a una altura de 900 metros sobre el nivel del mar. Territorialmente Ocosingo colinda al norte con el municipio de Palenque, al este y al sur con Guatemala, en la zona suroeste con Las Margaritas y al noroeste colinda con los municipios de Chilón, Oxchuc, Altamirano y San Juan Cancuc. Ocosingo cuenta con alrededor de 198,637 habitantes, dado esta cuantificación por parte del INEGI en el año del 2010.

En Ocosingo se encuentran centros comerciales tales como, bodega Aurrera, Soriana entre otras, cuenta con algunas notas periodísticas y un núcleo televisivo, su zona turística más importante es la zona arqueológica de Tonina, la zona arqueológica de Bonampak, Yaxchilán como también la reserva de la Biosfera de Montes Azules también denominada Cierre de los Lacandones, lo otro es La Laguna Miramar que se encuentra en los valles de San Quintín.

Cuenta con diferentes universidades privadas y tres públicas.

Las universidades privadas son:

UDS campus Ocosingo que se ubica en la carretera San Cristóbal kilómetro 4.

Universidad Alfa & Omega que se localiza en barrio San Sebastián

UNACH VIRTUAL OCOSINGO, que se ubica en barrio la Ceiba, barrio Tuytik

IUDM OCOSINGO en barrio Nuevo barrio Evaristo Pimienta.

COLEGIO UNIVERSITARIO VERSALLES, ubicado en 52 Carretera. Periférico.

Oriente. Sur, en frente de Electra.

Las universidades públicas son:

UNIVERSIDAD PARA EL BIENESTAR BENITO JUAREZ, sede Ocosingo

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LA SELVA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

### **3.3.2 Muestra**

Ahora bien se conoce a profundidad acerca de la comunidad de Nueva Libertad, cuantos habitantes tiene y que los conforma, para llegar a la comunidad se aborda una camioneta de transporte público que se toman en el mercado de Ocosingo con un costo de diez pesos, el recorrido se hace entre diez y quince minutos aproximadamente.

Acerca de la comunidad de Nueva Libertad, cuenta con un aproximado de 25 familias y 90 integrantes entre niños, jóvenes y adultos. La profesora que trabaja en la comunidad se llama Paulina González Sánchez edad de 21 años, vive en unión libre y tiene una niña , en su grupo realiza la investigación, por lo que ella trabaja en el nivel primaria multigrado con un total de 20 niños, en primer grado hay tres niñas y un niño, en segundo grado hay tres niños, en tercero dos niñas y un niño, en cuarto, cuatro niños y dos niñas, en quinto una niña y un niño, y en sexto hay dos niñas.

La comunidad cuenta con dos servicios educativos uno es primaria el que ya se mencionó anteriormente y el otro es del servicio preescolar ambos son servicios de CONAFE (Consejo Nacional de Fomento Educativo), donde tiene 14 años de funcionamiento desde que se instaló el servicio educativo

En el servicio de preescolar está a cargo de la maestra Mirna Yesenia López Sántiz el cual atiende cinco niños, un niño y una niña en primero, en segundo hay un niño y en tercero hay una niña y un niño. La maestra tiene 21 años, esta separada y es mamá de un niño

Los padres de familia son poco participativos y no colaboran en las actividades escolares, cada vez que las maestras los reúnen.

Las encuestas se realizan con los padres de las dos niñas de sexto grado que se llaman Ingrid Magabi Lorenzo Del Carpio y Yulet Guadalupe Lorenzo González donde ellas estudian en la escuela primaria de Nueva Libertad

### **3.4 Instrumentos**

Los instrumentos que se ocupa para llevar a cabo la investigación son los siguientes.

**Observación participativa:** se realiza actividades diversas para poder ver la realidad, se observa atentamente el caso para tomar información relevante y obtener el mayor número de datos.

Se realiza durante la permanencia en comunidad por que la información que se pretende conseguir, también puede ser visto por las tardes donde los niños ya se encuentran en casa.

**Observación no estructurada:** Se realiza sin la ayuda de elementos técnicos especiales.

No se ocupan instrumentos especiales para analizar el problema, sino más bien, basta el estar en lugar de los hechos

**La observación directa:** debido a que se ve muy de cerca y en contacto con lo que se investiga.

Contacto visual con lo que ocurre dentro de la comunidad, dentro del salón de clases, cuando salen al receso y cuando se van a sus casas.

**La observación de campo:** por lo que se realiza de manera descriptiva, estar al lugar de los hechos, se observa detalladamente en lo social y educativo.

Esto realiza en el lugar, al momento de llegar a la comunidad, se hace el uso de este instrumento para ser más efectiva la actividad.

Se va registrando **Entrevista estructurada:** se sigue un guión de preguntas, y se consigue respuestas concretas, es más puntual, eficiente y rápido, permitiendo las respuestas más concretas, y aplicar las mismas preguntas para varias personas.

**Libros:** los libros son un gran sustento para poder saber el por qué los niños no realizan juegos y no se incluyen, uno de los libros que conlleva a la acción es el de Aprender hacer y convivir por Serafín Aponte Nájera y el otro libro que es Libro de juegos para nivel I, II y III de Dialogar y descubrir.

Estos materiales mencionan sobre la importancia de los juegos en los niños y como están generan un impacto en la vida de ellos.

Por otro lado también los libros digitales como, los PDF que gracias a ello se puede ampliar las preguntas de investigación y su planteamiento.

El uso de los libros permite conocer a fondo de cómo trabajar con los niños y qué hacer con ellos en caso de desinterés, es muy práctico en el uso, por lo que para conseguir algún dato importante en cuanto al tema, se busca directamente en el índice y menciona la página donde se encuentra la información que se desea alcanzar.

**Internet:** Con este medio, se conoce muchos datos importantes sobre todo, las ventajas y desventajas de realizar varios tipos de deporte (el juego juego libre), y como esto mejorará el rendimiento académico de las y los niños de la comunidad.

Sirve de guía y fuente original de información, busca materiales e información con comprobación científica para la veracidad de los datos, cuenta con mucha facilidad para poder acceder y ahorra tiempo a la vez, es mucha comodidad y conveniencia, tiene una valiosa herramienta de búsqueda y es muy informativa al darle el uso con responsabilidad y lo que se pretende obtener.

Gestiona mejor, tiene costo en cuanto al consumo pero da mucha solvencia en cuanto a lo que se obtiene, ayuda a mejorar significativamente las habilidades de investigación y esto permitirá que el aprendizaje sea visual y fácil de seguir.

Así mismo sirve para darle el visto bueno a la investigación ya que los avances se comparten en una plataforma digital para correcciones ortográficas, palabras y oraciones mal planteadas.

Durante el proceso de construcción de la investigación, hay una difusión de información por excelencia y los contenidos disponibles para hacer uso de ella.

**Computadora:** Otro medio importante es la computadora, que a través de ella, se puede agregar datos, citas textuales, optimiza los errores gracias a la detección automática de una palabra mal escrita uno se va dando cuenta. Analiza datos de mayor capacidad y grandes velocidades que no son posibles identificarlas a simple vista.

Es muy práctico en su uso, ya que es portátil y se puede manipular en cualquier espacio donde uno se sienta cómodo, portarlo en el trabajo, en la escuela. Además nunca se cansa, no se distrae, no se enoja, procesa y almacena la información, genera nuevos conocimientos y destrezas básicas acerca de la informática.

Acepta información a través de un medio para ingresar datos ya sea por USB o un celular, es necesario tener instalado aplicaciones para su uso, tales como; paquetería de office, antivirus para el análisis de archivos dañados.

Se tiene conocimientos básicos sobre su uso. para elaborar actividades formales y hacer de ella las mejores herramientas de uso.

**Celular:** no es un impedimento en cuanto al uso de este medio ya que facilita muchísimo en cuanto a la solvencia de dudas. Por este medio se solventan dudas entre compañeros, muy práctico para manejar las capturas de pantalla, el regreso de dicha captura puede ser con observaciones, marcados, subrayados etc.

Facilidad para poder comunicarse con la asesora, recibir sugerencias con prontitud, mayor interacción con el equipo, ahorro grande de costos operacionales y de tiempo, es fácil en su manejo y es portátil por lo que el tamaño llega a medir de 5 a 7 pulgadas y se puede portar en el bolsillo de un pantalón.

Tiene acceso a datos móviles y a internet, esto permitirá a que el dispositivo obtenga datos en tiempo real. Esta tecnología móvil es muy dinámico, se conecta desde cualquier lugar y tiene acceso a los documentos y materiales necesarios que se ocupan para el trabajo.

### **3.5 Recolección de datos**

Lo que se realiza en esta investigación, primero se lleva a cabo una encuesta donde se conoce la opinión de las personas acerca del deporte, para poder contar con una mayor información respecto al suceso.

De esta manera saber los gustos y las opiniones de las personas de lo que piensan sobre el tema.

Esta encuesta se lleva a cabo en la comunidad de Nueva Libertad y se traslada a la comunidad y posteriormente se hace una reunión con los padres de familia, no sin antes avisar a maestra Paulina para la agenda de la reunión con todos los padres y madres de familia.

Se menciona lo de la reunión con anticipación, por lo que los papás no se reúnen si todo se hace a la mera hora, por esta razón se agenda una reunión con anticipación para evitar detalles con los padres y madres de familia.

Estando en comunidad y reunidos en el punto de reunión, se habla con los padres, tales como: “que hacen con sus hijos por las tardes”, si “alguna vez han visto a sus hijos jugar, solos o con algún compañero” posteriormente se les entregará una encuesta donde les pedirá sinceridad para poder responderlas y al finalizar, se lleva a cabo una pequeña platica acerca del deporte y los beneficios psicoemocionales que aporta.

Esto no queda ahí, se sigue trabajando arduamente para saber con veracidad lo que está afectando a los niños y niñas el no realizar algún tipo juego.

Se da una continua visita en la comunidad y en esta etapa se lleva a cabo lo siguiente.

Observación científica o estructurada, debido a que esto se basa en un procedimiento concreto para analizar e investigar sobre el tema. Se requiere de ciertos instrumentos y herramientas para la observación y el análisis.

Las personas desempeñan una capacidad a través del sentido de la vida y esto está condicionado por la perspectiva y los conocimientos previos del

observador, de esta manera se obtienen información de lo que se pretende alcanzar. Se realiza de manera directa, es decir, dirigir la mirada al niño o la persona o bien a través de herramientas tales como: lentes, computadores.

Si bien se menciona que la observación y la recopilación de datos no son habilidades innatas, por lo que son competencias que deben ser aprendidas y practicadas para lograr su dominio.

Las herramientas en la observación durante el proceso de investigación son las siguientes:

Toma de notas

A través de lo que se observa durante la actividad de los niños se va registrando en la libreta que si hace y que no con la finalidad de recabar la mayor información posible.

### Fotografías

Las fotografías, son evidencias que sirven para poder comprobar la veracidad de que el investigador está en la comunidad para llevar la recolección de datos.

### Encuesta final

Esto se hace después de recoger toda la información que se obtuvo y se fue describiendo durante el proceso de la investigación.

## **3.6 Procedimiento**

A través de la investigación y de los métodos que ya se mencionó anteriormente se obtiene información y resultados, gracias a ese método.

Por lo que son observaciones que quedan registrados no requieren de participación, esto se hace mientras los involucrados están en actividades rutinarias y esto se utilizan como un indicador de lo que hacen las y los niños y las personas adultas.

Todo lo que se obtiene de la investigación es generar más conocimiento a través de la producción de nuevas ideas y la solución de la problemática en el cual los niños se enfrentan en la comunidad de Nueva Libertad. Por ello es importante que los datos obtenidos sean de manera rigurosa. Ya que se trata de aportar beneficios y ventajas en los juegos que realizan los niños.

Con el estudio se conoce y valora los hábitos de la actividad deportiva saludable de una muestra de niños de Educación Primaria de sexto grado de la localidad de Nueva Libertad.

El estudio se fundamenta en varias teorías sobre los determinantes de conducta de la actividad física, propuestas por diferentes autores. Dentro de estas teorías destacan el Modelo de Estados de Cambio de Prochaska y Diclemente (1983), la Teoría de la Auto-eficacia de Bandura (1986, 1999), la Teoría de la Acción Razonada de Fishbein y Ajzen (1975), la Teoría de la Conducta Planificada de

Ajzen (1985, 1991), el modelo Socio-Cognitivo de Taylor et al. (1994), el modelo de los determinantes Sallis,(995), entre otras.

Todas las investigaciones consultadas ponen de manifiesto los beneficios para la salud física, social y mental, de la práctica de actividad física, por ello se han establecido una serie de recomendaciones sobre cuál debería ser la frecuencia, intensidad y duración de esta práctica para obtener beneficios.

Algunos autores como Prochaska y DiClemente entre otros, consideran que la participación deportiva durante la niñez y adolescencia puede predecir modelos activos del estilo de vida futuro, ya que contribuiría a formarles, estimularles el interés y la participación, además de ayudar a crear un hábito saludable.

En los últimos años han surgido muchos problemas relacionados con hábitos saludables en la comunidad tales como: (sedentarismo infantil, falta de actividad física, alimentación inadecuada, enfermedades cardiovasculares, obesidad, hipertensión, trabajo a temprana edad, exclusión de niñas y niños que no están en condiciones de realizar algún juego, etc.)

El deporte o educación física ha estado estrechamente vinculada a la salud desde su inclusión en los currículos educativos. Por ello la comunidad y la escuela tienen la obligación de adaptarse a las circunstancias, inquietudes y problemas de la localidad y sociedad en la que está inmersa.

Por ello se ha diseñado este proyecto de investigación que servirá para conocer los hábitos de actividad física saludable en los niños de sexto grado de Educación Primaria comunitaria indígena, tomando como referencia la población existente en la comunidad de nueva libertad, municipio de Ocosingo Chiapas.

### **3.7 Delimitación de tiempo y espacio**

#### **3.7.1 Tiempo**

Los tiempos en que se realiza esta tesis de investigación son desde mes de enero del 2023 hasta el mes de junio del mismo año, por lo que se lleva a cabo de manera minuciosa y con mucha dedicación para poder alcanzar los objetivos esperados. Tomando en cuenta los tiempos y los espacios, los fenómenos y

sujetos de la realidad, estará comprendido de todos los estudios que se ejecutarán con presteza y la problemática correctamente planteado.

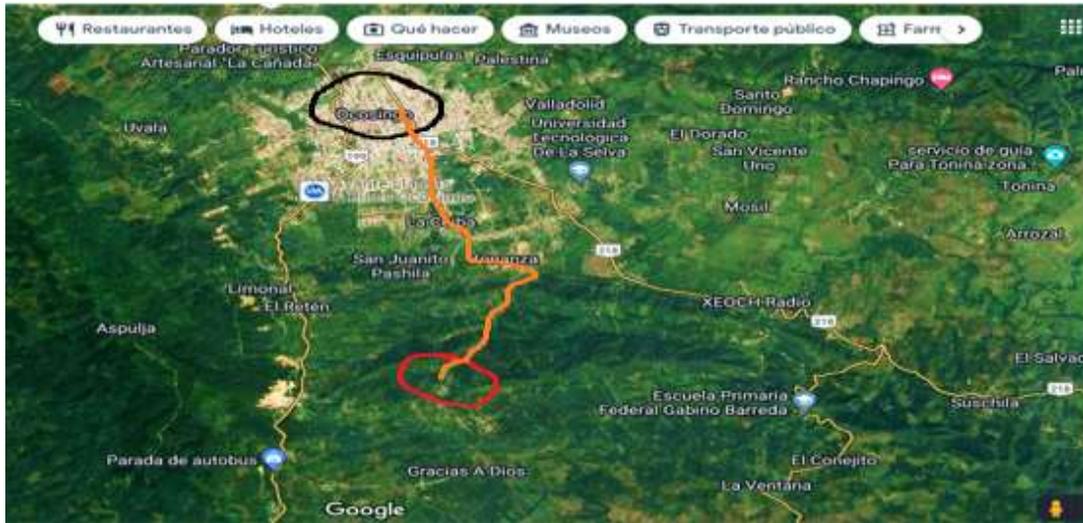
Constituye una exigencia de toda investigación y en especial, en el terreno de las ciencias sociales y la disciplina científico-pedagógica que se centra en el movimiento corporal para alcanzar un desarrollo integral de las capacidades físicas, afectivas y cognoscitivas de las y los niños.

Se precisa los momentos y el parámetro de los tiempos referidos en los momentos en los que se va recogiendo la información.

### **3.7.2 Espacio**

La escuela se localiza en la comunidad de Nueva Libertad entre diez a quince minutos máximos de la cabecera municipal de Ocosingo, Chiapas. En las siguientes imágenes se describirá detalladamente.

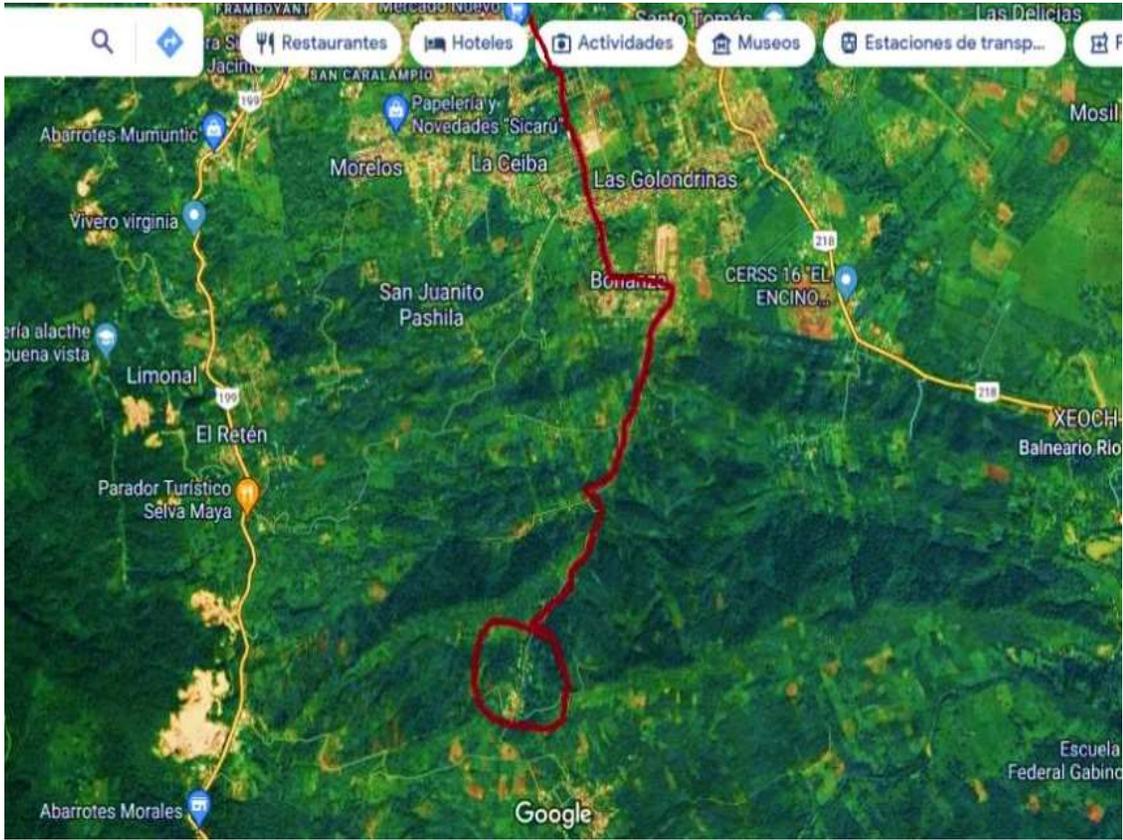
Esta imagen que se muestra a continuación tiene un panorama general desde la mancha urbana de la ciudad de Ocosingo hasta la comunidad de Nueva Libertad. Lo que está marcado en círculo negro en la ciudad el recorrido está marcado en color amarillo y el de llegada está encerrado en color rojo.



**Imagen 1.** Ubicación de la comunidad de Nueva Libertad de la cabecera al lugar (Referencia google maps)

La comunidad de Nueva Libertad ya se ve un poco más de cerca debido a la cercanía y ubicación del buscador google maps. La línea roja es el recorrido correcto para llegar a la comunidad.

La dirección del recorrido es suroeste así como se muestra en la imagen, se sale de la mancha urbana llegando hasta la zona rural donde se localiza la comunidad que se encuentra a orillas de la carretera



**Imagen 2.** Ubicación de la comunidad de Nueva Libertad recorrido (Referencia google maps)

Se ve la toda comunidad en su totalidad. Tal como lo muestra se ve en los cuatros puntos rojos de referencia. El lugar donde se ubica la escuela está dentro del círculo amarillo, en la parte céntrica y más poblada de la comunidad.



**Imagen 3.** Ubicación de la escuela en la comunidad de Nueva Libertad (Referencia de google maps)

Este es el punto donde se ubica la escuela en el cual se llevara a cabo la investigación.

En el punto 1 se ubica los niños que estudian del nivel I ciclo I al nivel III ciclo II. Es decir de 1º a 6º grado. Que atiende la maestra Paulina.

En el punto dos están el salón de los niños de 1º a 2º grado de primaria pero como ahora no cuentan con otra docente. Todos se encuentran en el salón 1 con una maestra a cargo.

En el punto 3 está el salón de preescolar que está a cargo de la maestra Mirna Yesenia con 5 alumnos en grupo. Por ultimo está el punto 4 que es la zona donde los niños bien realizan deporte.



Imagen 4. Ubicación de las aulas en la comunidad de Nueva Libertad (Referencia google maps)

## CAPITULO IV

### ANALISIS DE RESULTADOS

#### 4.1 Resultados

Los resultados obtenidos se llevan a cabo a través la encuesta donde se describen a continuación, llegando a la obtención de resultados. Los papas de las niñas que fueron encuestados son las cursan el sexto grado de primaria.



**Imagen 5.** Aplicación de la encuesta con los padres de familia (Referencia Carlos Robinson Sánchez López)

El estudio se realiza el 20 de abril del año 2023, que es por la tarde, porque las condiciones del clima se había suspendido una semana antes de llevar a cabo la reunión y aplicación de encuesta tal así como se muestra en la siguiente imagen.

1. ¿Cuántas televisiones tiene en casa?		
	Sujeto 1	Sujeto 2
Ninguna		
Una	•	
Dos		•
tres		
Cuatro		
Cinco o más		

**Imagen 6.** Televisiones en casa (Carlos Robinson Sánchez López)

Como se muestra en el cuadro comparativo de la pregunta uno, el sujeto uno cuenta con una televisión y el sujeto dos cuenta con dos televisión. El sujeto uno solo cuenta con una televisión de mover a México que fue beneficiado en el sexenio de Enrique Peña Nieto él no tiene un trabajo donde puede obtener los recursos económicos, debido a que él se dedica al trabajo en la agricultura.

El sujeto dos consiguió las dos televisiones por lo que él tiene el recurso para conseguirlo, trabaja en el programa de sembrando vida desde que comenzó a operarse.

2. ¿Tu hija ve la noticia?		
	Sujeto 1	Sujeto 2
Ninguna		
A veces	•	•
En ocasiones		
Casi siempre		
Siempre		

Imagen 7. Si miran la noticia (Carlos Robinson Sánchez López)

En el segundo cuadro comparativo se puede ver que en muy pocas ocasiones las hijas de ambos sujetos tienen poco interés por las noticias, en comentario de los papás, que las niñas tienen otros gustos en la T.V que no sea la noticia,

El caso del sujeto uno menciona que su hija le gusta ver películas por que no cuenta con televisión de prepago.

El caso del sujeto dos tiene la posibilidad de ver noticias pero la niña no le llama la atención por lo que se hace aburrido para ella, cuando se pretende el televisor para ver la noticia ella sale de la habitación.

3. De televisión nacional ¿qué programas ve su hija?		
	Sujeto 1	Sujeto 2
Hoy		
Ventaneando		
En familia con chabelo		
Desmadrugada2		
Matutino express		
La rosa de Guadalupe		•
La voz de mexico		
No ve televisión nacional	•	

**Imagen 8.** Tipos de programas que ven (Carlos Robinson Sánchez López)

En la imagen tres se puede observar que la hija del sujeto 1 no ve televisión y la hija del sujeto dos el programa que ve es la Rosa de Guadalupe.

El caso del sujeto uno, no cuenta con señal de televisión por lo que solo lo usan para poder ver películas o caricaturas, en varias ocasiones es muy repetitivo lo que ven, pero lo hacen porque es un medio de entretenimiento para la familia.

Las caricaturas favoritas de la niña es, caperucita roja, los mundos de coraline, rompe Ralph, toy story, Niky, el aprendiz de la bruja entre otras películas que el papa de la niña ya no se supo los nombres.

En el sujeto dos tiene televisión de prepago que es el Sky además cuenta que el papá de la niña que la televisión los tiene en salas diferentes, su niña también puede ver la televisión sin ningún problema.

Aparte de ver telenovelas, mira otros programas en el canal cinco y Disney channel, donde la niña se siente a gusto eligiendo el programa que sea de su agrado.

<b>4. ¿Qué género de serie de televisión ve tu hija?</b>		
	Sujeto 1	Sujeto 2
Drama		
Reality Show		

Comedia		
Suspenso		
Terror		
Fantasía		
Policiaco		
Documental		
Histórico animación		
Ninguna	•	•

**Imagen 9.** Series de televisión que ven (Carlos Robinson Sánchez López)

En el cuarto cuadro comparativo se puede observar que las niñas no les gusta ver ninguna serie de televisión.

Mismo que el papá de la niña del sujeto uno menciona que no tiene la posibilidad de que su niña vea series por lo que no tiene televisión de prepago.

El sujeto dos dice que no hay interés por parte de su hija para ver series porque ve caricaturas en otro canal que sea de su agrado.

De esta manera se ve cual es la diferencia entre las dos niñas en cuanto a las series que se plasmó en la encuesta identificando que no ven ninguna serie.

5. ¿Qué hace su niña en su tiempo libre?		
	Sujeto 1	Sujeto 2
Trabaja en casa y/o en el campo		
No hace nada		
Se pone a ver T.V O celular	•	•

**Imagen 10.** En tiempo libre (Carlos robinson Sánchez López)

En la pregunta cinco se puede observar que las hijas de ambos sujetos, ven la televisión o el celular en su tiempo libre sin que sus papás les limiten el tiempo.

En el caso del sujeto uno menciona que su hija le presta más atención al teléfono, por lo que es portátil y puede estar fuera de la casa o bien en la cocina así como el ir a conectarse en internet para poder ver videos en facebook o en tik tok debido a que en la comunidad no llega la red de telefonía por esta razón se conectan en enlace de internet punto a punto.

En el caso del sujeto dos tiende a tener la misma similitud, solo que en este caso a la niña le tienen comprado un celular de la marca huawei, donde menciona su tutor que ella cuenta con red social como el facebook y el whatsapp, le compraron por que refiere su padre que pronto irá a la secundaria y es necesario que ya sepa manejar esos medios.

Por lo otro lado comenta el padre de la niña que en muchas ocasiones no colabora en las labores del hogar, debido que pasa más tiempo con el celular y tiene mayor consumo de internet sobre todo por las tardes.

<b>6. Cuando ves la televisión ¿sueles hacerlo solo o acompañado con su hija?</b>		
	Sujeto 1	Sujeto 2
Solo		
Casi siempre acompañado	•	•
Siempre acompañado		
No tenemos televisión		

**Imagen 11.** Acompañamiento al ver la televisión (Carlos Robinson Sánchez López)

En la pregunta seis se ve que por lo regular ambos sujetos ven la televisión acompañados con ciertas excepciones en cada familia que se describen a continuación.

El sujeto uno dice que ve la televisión con su hija cuando este regresa del trabajo donde en ocasiones cuando llega a casa encuentra el televisor prendido y este aprovecha para ver un rato, ya cuando el papá de la niña se toma el tiempo para ver la tele se pone a verlo con su esposa o algún otro familiar.

Menciona el sujeto uno que no tiene mucho vínculo afectivo con sus hijos por lo que no se acercan a él cuándo lo necesitan sí que optan más por estar con mamá porque ella está más con ellos y les da más atención.

El sujeto dos también pasas muy poco tiempo con hija al momento de ver la televisión que por lo general lo ve con su esposa u otras familiares que están en casa, donde la niña se disgusta cuando le cambian de canal la televisión y sale de la habitación, entreteniéndose con el celular que le han proporcionado.

7. ¿Practicar algún deporte con tu hija? ¿Cuál?		
	Sujeto 1	Sujeto 2
Relevo		
Basquetbol		
Futbol		
tenis		
Voleibol		
Beisbol		
Ninguno	•	•

Imagen 12. Realizan algún deporte (Carlos Robinson Sánchez López)

En el cuadro número siete, se observa que las hijas los padres encuestados no realizan ningún deporte con ellas por ciertas razones que a continuación se describen detalladamente

En el sujeto uno dice que no realiza ninguna actividad deportiva con su niña por lo que él nunca le ha llamado la atención además ser padre de familia ya conlleva otras responsabilidades, como el proveer el sustento para la familia.

Por esta razón menciona que no tiene el tiempo suficiente como para poder salir a jugar con ella además como ya está grande debe aprender otros oficios así como su madre lo realiza, para que ella también vaya aprendiendo las labores del hogar.

El argumento del sujeto dos, da a conocer que tiene tiempo como para salir a jugar con su hija, pero sinceramente no le llama la atención y no tiene ese gusto por el deporte como en casa nadie hace eso más que los niños pequeños que salen a corretearse por la casa pero hasta ahí nomás.

Como nadie lo lleva a cabo menos la niña que más ahora está por entrar en su etapa de adolescencia, no le llama la atención.

8. ¿Cuántas horas juegan su hija a la semana?		
	Sujeto 1	Sujeto 2
Una hora	•	•
Dos horas a tres		
cuatro horas a seis		
Más de seis horas		
Nunca juega		

**Imagen 13.** Tiempo que se dedica a jugar (Carlos Robinson Sánchez López)

En el cuadro comparativo número ocho vemos una similitud entre los horarios de juego que tienen ambas niñas.

El sujeto uno dice que el horario que el estimo de que su hija juega, es durante la jornada escolar que tiene con su maestra, por lo que un día a la semana realiza ecuación física que es el jueves.

Los otros días de clases no realizan ninguna actividad deportiva por que también se la pasan todo el día dentro del salón de clases, donde eso le comenta su esposa por lo que el casi no está en casa más que en las tardes.

El sujeto dos tiene casi la misma respuesta donde menciona que el único lugar donde su hija realiza actividad física es en el día que la maestra tiene programado para todo sus niños siendo el día jueves.

Por lo que las ocupaciones que él tiene en su trabajo no le permiten poder hacer deporte con su hija así mismo menciona que no le llama la atención.

9. ¿A tu hija lo dejarías jugar en su tiempo libre?		
	Sujeto 1	Sujeto 2
Nunca		
Quizás	•	
Tal vez		
tiene otras cosas que hacer		•

**Imagen 14.** Juegos en tiempo libre (Carlos Robinson Sánchez López)

En el cuadro número nueve podemos observar que los papás no están muy comprometidos a darles el tiempo para que sus hijas puedan realizar alguna actividad deportivo mismo que se describe a continuación.

En caso del sujeto uno, no está muy convencido en que su hija pueda realizar algún deporte por lo mismo de que anteriormente se hacía mención de que ella ya debe ocuparse en otras labores del hogar ayudando a en los que aceres, por esta razón el papá no esta tan convencido en que su hija realice deporte o dedique más tiempo a ello que en cosas más importantes del hogar, según él.

El sujeto dos refiere que su hija no está dispuesto a darle el tiempo necesario para que su hija realice algún deporte, ya que eso solo eso es para los niños por otro lado menciona que ella le exigiría más tiempo para que pueda estudiar por lo que está a punto de ingresar al nivel secundaria.

<b>10. ¿crees que el hacer deporte tiene algún beneficio en la salud física y mental de la niña?</b>		
	Sujeto 1	Sujeto 2
No		
Tal vez	•	
Creo que si		•
Si tiene beneficio		

**Imagen 15.** Beneficios del deporte (Carlos Robinson Sánchez López)

En este último cuadro comparativo se puede ver que ambos padres no están seguros de que el deporte tiene un beneficio en la salud física y mental de las niñas.

El sujeto uno menciona que el deporte podría ser bueno en el sentido de bajar de peso y tener la condición para poder correr, hasta ahí nada más, por lo que él asegura que no puede tener más beneficios en la salud de la niña, por lo que mencionó que el realizarlo puede tener consecuencias sobre todo porque es niña.

El caso del sujeto dos, menciona que a lo mejor podría tener beneficios por lo que él se ha dado cuenta que varias personas que practican algún deporte, se ven mejor físicamente a comparación de los que nunca los realizan comparándose a el mismo.

Por lo que dio a conocer que el deporte si tiene beneficios en la salud física, para no tener sobre peso y evitar algunas enfermedades como el azúcar según refiere el sujeto dos.

## CONCLUSIÓN

Como parte del epílogo de esta investigación ahora bien, se sabe que el deporte es un factor muy importante en su ejecución hablemos de niños, adolescentes, jóvenes y adultos. Tiene beneficios positivos en el bienestar para el buen funcionamiento del estado físico así como lo emocional en las personas, debido a que esto incentiva a la mejora de cada individuo.

El deporte y el ejercicio físico mejoran de forma general la función mental, lo que repercute en todos los planos físicos y emocionales, contribuyendo a una mejor sensación de bienestar y optimismo.

Dado el efecto de la práctica regular de ejercicio físico sobre la autoestima y la mejora de la percepción de uno mismo, el deporte también ayuda a mejorar depresiones leves o moderadas y puede representar una terapia antidepresiva en sí mismo.

Todos somos conscientes que antes, cuando los niños no utilizaban tan a menudo los dispositivos digitales para entretenerse, el sedentarismo y la obesidad no eran tan altas en estas edades, debido a que el tiempo libre de los niños incluía mucha más actividad física.

A nivel psicológico, el deporte aporta grandes beneficios: en el desarrollo y la estabilidad personal y en las habilidades sociales.

Está demostrado que cuando los niños practican deporte regularmente, su capacidad de concentración aumenta y su coordinación visual y motora son más eficientes, por ello, su rendimiento académico es mejor. El deporte ofrece a los niños la posibilidad de adquirir valores, habilidades y capacidades personales que mejoran su competencia social y su adaptación, al mismo tiempo que favorecen su bienestar emocional.

Durante la realización de la encuesta se identificó la poca participación de los padres de familia por lo que no están acostumbrados a hablar sobre su vida familiar debido a que no permiten que sus hijas realicen alguna actividad física.

El sujeto poco a poco entro en confianza gracias al dialogo que se mantenía durante el cuestionamiento, así como el sujeto dos. Cada uno de ellos fue manifestando su sentir de acuerdo a las vivencias que tienen en cada familia.

Para poder llegar a la información, se realizaron varios viajes a la comunidad debido a que los padres de familia no pudieron llegar por las condiciones del clima, ya que esa tarde empezó a llover por lo que se tuvo que posponer dicha reunión una semana después.

La docente responsable del grupo estuvo dispuesta a prestar el aula donde se estuvo visitando a las niñas durante dos semanas observando en que momento realizaban alguna actividad física, así mismo el salón se ocupó para la reunión pospuesta que ya se mencionó con anterioridad.

# BIBLIOGRAFÍA

## Libros

Aizencang, N. (2010). *Jugar, aprender, enseñar*. Buenos Aires: Manantial.

Álvarez, F. d. (2005). *Título de Grado en Ciencias de la actividad física y del deporte*.

Anshel, M. H. (1991). *Dictionary of the Sport and Exercise Sciences*. Londres: Human Kinetics Pub.

Castejón Oliva, F. J. (2004). Una aproximación a la utilización del deporte en la educación. Lecturas: educación física y deportes. *Revista Digital*.

Chateau, J. (1973). *Psicología de los juegos infantiles*. Buenos Aires: Kapelusz.

Ferrando, M. G. (1990). *Aspectos sociales del deporte: una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza.

## Página web

Kamii, C. (1988). *Juegos colectivos en la primera enseñanza*. Madrid: Visor.

Levoratti, A., & Zambaglione, D. (2015). *La recreación y el deporte social como medio de inclusión*. Berazategui: Buenos Aires: Engranajes de la cultura.

OMS. (2011). *Promoting sports and enhancing health in European Union Countries: A policy content analysis to support action*. Ginebra.

Pérez, M. E. (2014). *Universidad Politécnica Salesiana del Ecuador*.

Piaget, J. (1946). *La formación del símbolo en el niño*. México D.F: Fondo de Cultura Económica.

- Pérez-Navero, J. L. (2018). *Actividad Física y Deporte en la Infancia Y Adolescencia*.
- Rivas, D., & Vaíllo, R. (2013). *Actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad*. Paidotribo.
- Romero, G. S. (2001). *Formación deportiva: nuevos retos en educación*. Sevilla: Universidad de Sevilla.
- Sazatornil Pinedo, P. (2013). *La integración del alumnado con discapacidad visual en Secundaria a través de la*. Cantabria, España.
- Sothorn MS et al. (1999). *The health benefits of physical activity in children and adolescents*.
- UNICEF. (2004). *Deporte, recreación y juego*. Nueva York.
- UNICEF. (2019). *La actividad física en niños, niñas y adolescentes*. Panamá .
- Carta Europea del deporte*. (1992).

# ANEXOS

## CRONOGRAMA

Actividad/Semana	ENERO				FEBRERO				MARZO			
	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12
Tema												
Referencias												
Planteamiento del problema												
Hipótesis												
Justificación												
Objetivos												
Marco teórico												
Protocolo												
Fuentes												
Experimentación/trabajo de campo												
Capítulo 1												
Capítulos												
Análisis de datos												
Resultados												
Conclusiones												
Introducción												
agradecimientos												

Actividad/Semana	ABRIL				MAYO				JUNIO			
	S1 3	S1 4	S1 5	S1 6	S1 7	S1 8	S1 9	S2 0	S2 1	S2 2	S2 3	S24
Tema												
Referencias												
Planteamiento del problema												
Hipótesis												
Justificación												
Objetivos												
Marco teórico												
Protocolo												
Fuentes												
Experimentación/trabajo de campo												
Capítulo 1												
Capítulos												
Análisis de datos												
Resultados												
Conclusiones												
Introducción												
agradecimientos												

**Ficha técnica de la encuesta**  
 Método de recolección de datos: encuesta

Nombre de la niña: Ingrid Guadalupe Corchazo del Cargio

1-¿Cuántas televisiones tienes en casa?

A) Ninguna B) una C) dos D) tres E) cuatro F) cinco o más

2-¿Tu hijo (a) ve la noticia?

A) Nunca B) A veces C) En ocasiones D) Casi siempre E) Siempre

3-De televisión nacional ¿qué programas ve tu hijo(a)?

A) Hoy B) Ventaneando C) En familia con Chebeto  
 D) Desmedrada? E) Meluhno express F) La rosa de Guadalupe  
 H) La voz México I) No ve televisión nacional

4-¿Qué género de serie de televisión ve tu hijo(s)?

A) Drama B) Reality Show C) Comedia D) Suspense E) Terror F) Fantasía  
 G) Pulicacor H) Documental I) Histórico animación J) Ninguna

5-¿Qué hace tu niño en su tiempo libre?

A) Trabaja en casa y/o en el campo B) No hace nada C) Se pone a ver T.V. o celular

6-Cuando ves la televisión ¿suelen hacerlo solo o acompañado con tu hijo (a)?

A) Solo B) Casi siempre acompañado C) Siempre acompañado  
 D) No tenemos televisión

7-¿Practicar algún deporte con tus hijos? ¿Cuál?

A) Relieve B) Basquetbol C) Futbol D) tenis E) Voleibol F) basebol G) Ninguno

8-¿Cuántas horas al juegan tus hijos a la semana?

A) Una hora B) Dos horas a tres C) cuatro horas a seis D) Más de seis horas  
 E) Nunca juega

9-¿A tus hijos los dejarías jugar en su tiempo libre?

A) Nunca B) Quizas C) Tal vez D) tiene otras cosas que hacer

10-¿Crees al hacer deporte tiene algún beneficio en la salud física y mental del niño?

A) No B) Tal vez C) Creo que si D) Si tiene beneficio

Imagen 16. Tomado desde la cámara

## Ficha técnica de la encuesta

Método de recolección de datos: encuesta

Nombres de la niña: Yuliel Guadalupe Lorenzo González

1-¿Cuántas televisiones tienes en casa?

A) Ninguna B) una C) dos D) tres E) cuatro F) cinco o más

2-¿Tu hijo (a) ve la noticia?

A) Nunca B) A veces C) En ocasiones D) Casi siempre E) Siempre

3-De televisión nacional ¿qué programas ve tu hijo(a)?

A) Hoy B) Ventaneando C) En familia con Chavelo  
D) Desmadrugaz E) Matulino express F) La rosa de Guadalupe  
H) La voz México G) No ve televisión nacional

4-¿Qué género de serie de televisión ve tu hijo(a)?

A) Drama B) Reality Show C) Comedia D) Suspense E) Terror F) Fantasía  
G) Político H) Documental I) Historia animación J) Ninguna

5-¿Qué hace tu niño en su tiempo libre?

A) Trabaja en casa y/o en el campo B) No hace nada C) Se pone a ver T.V.G celular

6-Cuando ves la televisión ¿suelen hacerlo solo o acompañado con tu hijo (a)?

A) Solo B) Casi siempre acompañado C) Siempre acompañado  
D) No tenemos televisión

7-¿Practicar algún deporte con tus hijos? ¿Cuál?

A) Relevo B) Basketbol C) Futbol D) tenis E) Voleibol F) beisbol G) Ninguno

8-¿Cuántas horas al juegan tus hijos a la semana?

A) Una hora B) Dos horas a tres C) cuatro horas a seis D) Más de seis horas  
E) Nunca juega

9-¿A tus hijos los dejarías jugar en su tiempo libre?

A) Nunca B) Quizás C) Tal vez D) siempre otras cosas que hacer

10-¿Crees al hacer deporte tiene algún beneficio en la salud física y mental del niño?

A) No B) Tal vez C) Creo que si D) Si tiene beneficio

Imagen 17. Tomado desde la cámara