



**UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE**

**“EL CONSUMO FRECUENTE DE DISPOSITIVOS DIGITALES Y
LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ALUMNOS DEL COLEGIO
MICAELA BASTIDAS DE CONDORCANQUI EN EL DISTRITO DE
LINCE, 2022”**

**TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL PARA OPTAR EL
TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN CIENCIAS DEL
DEPORTE**

PRESENTADA POR

Bach. ANGELICA ANDREA ESCUDERO ORELLANA
<https://orcid.org/0000-0003-0188-3151>

ASESOR

Dr. ALARCÓN ANCO, RONALD JESÚS
<https://orcid.org/0000-0002-7971-5302>

**LIMA – PERÚ
2022**

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación a mi madre, pues sin ella no lo habría logrado.

Tu bendición a diario a lo largo de mi vida me protege y me lleva por el camino del bien.

Por eso te doy mi trabajo en ofrenda por tu paciencia y amor de madre querida, te amo.

ÍNDICE

ÍNDICE	3
RESUMEN	7
ABSTRACT	9
INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
1.1 Descripción de la realidad problemática	13
1.2 Delimitación de la investigación	13
1.2.1 Delimitación espacial	13
1.2.2 Delimitación social	14
1.2.3 Delimitación temporal	14
1.3 Problemas de investigación	14
1.3.1 Problema principal	14
1.3.2 Problemas específicos	14
1.4 Objetivos de la investigación	15
1.4.1 Objetivo general	15
1.4.2 Objetivos específicos	15
1.5 Justificación e importancia de la investigación.	16
1.5.1 Justificación	16
1.5.2 Importancia	16
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.	18

	4
1.1 Antecedentes del problema	18
1.2 Bases teóricas o científicas	19
1.2.1 Actividad física	19
1.2.2 Tipos de actividad Física	20
Aeróbica	20
De fuerza y/o resistencia muscular	20
De flexibilidad	21
De coordinación	22
1.2.3 Salud	23
1.2.4 Dispositivos digitales	23
1.2.5 Historia de los dispositivos digitales	23
1.3 Definición de términos básicos	25
1.3.1 Enfermedades no transmisibles	25
CAPÍTULO III: PLANTEAMIENTO OPERACIONAL	27
2.1 Desarrollo de la idea central de la propuesta	27
2.1.1 Idea de negocio o idea de posicionamiento	27
2.1.2 Justificación	27
2.2 Identificación del servicio	27
2.2.1 Servicio	27
2.2.2 Valores	27
2.3 Descripción del servicio	28

	5
2.3.1 Características	28
2.3.2 Composición	28
2.3.3 Utilidad	28
2.3.4 Valor diferenciador	29
2.3.5 Presentación	29
2.4 La propuesta	29
2.4.1 Propuesta del Proyecto a desarrollar o posicionar	29
2.4.2 Justificación del proyecto	30
2.4.3 Identificación del mercado según la propuesta	30
2.4.4 Segmentación	30
Precios	30
Plaza y/o distribución	31
Producto	31
Promoción	31
Publicidad (afiches, publicidad, banners, trípticos y spot o video publicitario)	31
2.4.5 Infraestructura	32
De la infraestructura	32
Del diseño y flujo de servicio	33
Del proceso de servicio	33
De los equipos para el servicio	35

	6
CAPITULO IV: RESULTADOS	36
3.1 Competencia	36
3.2 Estrategias de venta	36
3.3 Estrategia de posicionamiento	36
3.4 Valores agregados	36
3.5 Oportunidad de crecimiento	37
CONCLUSIONES	38
RECOMENDACIONES	39
FUENTES DE INFORMACIÓN	40
ANEXOS	41
LA ORGANIZACIÓN DE LA EMPRESA	42

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo principal el determinar de qué manera los dispositivos digitales influyen en la actividad física de los niños del colegio Micaela Bastidas de Condorcanqui de Lince, 2022, ya que se ha visto que el sedentarismo en niños en edad escolar va en aumento.

Se ha observado que los alumnos del colegio municipal Micaela Bastidas de Condorcanqui, no rinden lo suficiente en las clases de educación física y danza, ya que solamente pueden realizar las actividades propuestas en la clase por aproximadamente 30 minutos, de un total de 90 minutos, llegando con dificultad a este tiempo, mostrando fatiga, dolor muscular y falta de oxígeno; todo esto producido por el alto nivel de sedentarismo que ocasiona el alto consumo de dispositivos digitales al mantenerlos sentados, o echados, por tiempos prolongados; situación que se agravó con la inmovilización social obligatoria a raíz de la pandemia por COVID-19.

En este trabajo, se propone como solución la implementación de talleres gratuitos dictados por profesionales en ciencias del deporte y danzas folklóricas y latinas, para así motivar a los padres y sus hijos a que puedan agregar a sus actividades diarias el deporte y la danza, reduciendo en gran manera el sedentarismo infantil y evitando la aparición de enfermedades no transmisibles que podrían perjudicar su salud física de manera permanente.

Además, la realización de estos talleres puede ser el punto de partida para que algunos alumnos se interesen en los deportes o la danza como carrera o, inclusive, descubrir nuevos talentos a temprana edad; y además, los mantendrían ocupados sanamente en actividades productivas reduciendo en gran manera las posibilidades de que se puedan inclinar por otras actividades

perjudiciales y nocivas para su salud, como las drogas, delincuencia, prostitución entre otros.

Palabras clave: Dispositivos digitales, actividad física, sedentarismo, enfermedades no transmisibles, hábitos saludables, habilidades sociales.

ABSTRACT

The main objective of this paper is to determine how digital devices influence the physical activity of children of the municipal school Micaela Bastidas de Condorcanqui of Lince, 2022, as it has been seen that sedentarism in school-age children is increasing.

It has been observed that the students of the municipal school Micaela Bastidas de Condorcanqui, do not perform well enough in physical education and dance classes, since they can only perform the activities proposed in class for approximately 30 minutes, out of a total of 90 minutes, reaching this time with difficulty, showing fatigue, muscle pain and lack of oxygen; all this produced by the high level of sedentary lifestyle caused by the high consumption of digital devices to keep them sitting or lying down for long periods of time; a situation that was aggravated by the mandatory social immobilization as a result of the pandemic by COVID-19.

In this paper, we propose as a solution the implementation of free workshops dictated by professionals in sports science and folk and Latin dances, in order to motivate parents and their children to add sports and dance to their daily activities, thus greatly reducing children's sedentary lifestyle and avoiding the appearance of non-communicable diseases that could permanently damage their physical health.

In addition, the realization of these workshops may be the starting point for some students to become interested in sports or dance as a career or even discover new talents at an early age; and furthermore, they would keep them healthily occupied in productive activities greatly reducing the chances that they

may turn to other activities harmful to their health, such as drugs, delinquency, prostitution, and others.

Keywords: Digital devices, physical activities, sedentarism, non-communicable diseases, healthy habits, social skills.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, desde la invención de las computadoras, el estilo de vida de las personas ha ido cambiando; y se ha visto que en las últimas décadas las tecnologías han avanzado a pasos agigantados.

En menos de 20 años, se ha desarrollado en gran manera tecnologías nuevas como la realidad virtual y realidad aumentada, provocando, en muchas ocasiones, que las personas ni siquiera salgan de sus casas.

En este contexto, el Perú no se ha quedado atrás en el avance tecnológico, hace aproximadamente 30 años no existían los celulares en el Perú, y en la actualidad es un mercado atractivo para las grandes compañías de tecnologías como SAMSUNG, APPLE, INTEL y NVIDIA.

Este gran aumento de disponibilidad de tecnología en el Perú ha fomentado que cada vez se realice menos actividad física, agravándose más esta situación con la reciente aparición del virus del COVID 19 y la inmovilización que este causó durante aproximadamente un año.

Los más afectados por esta tendencia son los niños en edad escolar ya que no pueden desarrollarse plenamente, fomentando el aumento de enfermedades no transmisibles como la diabetes, al no realizar actividad física por ocupar su tiempo usando dispositivos electrónicos.

El presente trabajo de suficiencia profesional cuenta con 4 capítulos:

Capítulo I: En el primer capítulo se describe la realidad problemática, en donde se ha observado que los niños en edad escolar tienen una gran familiarización con las tecnologías y dispositivos digitales. Este problema afecta directamente a la cantidad de horas que deberían tener de actividad física y en

donde estas son de importancia para que tengan un desarrollo saludable y empiecen a adquirir hábitos saludables desde temprana edad.

Capítulo II: En este capítulo se describen el marco teórico y bases científicas del trabajo, incluyendo las descripciones de los conceptos utilizados y que se consideran de relevancia para el presente trabajo; además se agregaron antecedentes de relevancia de los últimos 5 años.

Capítulo III: En el capítulo III se realizó la descripción del planteamiento operacional del trabajo y se hizo la propuesta de solución para la problemática, la cual consiste en implementar talleres gratuitos de deportes y danzas para combatir el excesivo consumo de dispositivos digitales y el sedentarismo.

Capítulo IV: Finalmente, en este capítulo se desarrollan las competencias y estrategias para la implementación de la solución propuesta en el capítulo anterior y sus oportunidades de crecimiento.

Por último, el presente trabajo se realizó con el interés de analizar el impacto de la tecnología y la pandemia ocasionada por el virus del COVID 19 en la actividad física de los alumnos del colegio Micaela Bastidas de Condorcanqui, y demostrar que esta situación es un problema a tomar en cuenta, ya que es una tendencia que se ha visto que va en aumento y puede ocasionar consecuencias perjudiciales para la salud de los alumnos; y además, proponer soluciones para mejorar los hábitos saludables en mejora de la salud, ya que la actividad física es el medio ideal para ello.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

Según la OMS, más del 80% de adolescentes a nivel mundial no realizan suficientes horas de actividad física. Además, indica que tener un buen nivel de actividad física contribuye con distintos factores positivos para la salud; como, por ejemplo, el crecimiento y el desarrollo saludable de los jóvenes, mejorando así sus habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio, por otra parte, reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad, mejorando el bienestar general.

Además, en esta nueva realidad de pandemia y cuarentenas, el país está enfrentando un contexto distinto en donde los más perjudicados son los niños, obligándolos a estar confinados en sus hogares, teniendo como única opción estudiar online. Esta nueva realidad aumenta sus horas de sedentarismo, fidelizando más con los aparatos electrónicos y formando resistencia a las actividades físicas, impactando negativamente en su salud y, en muchos casos, generando que se desarrollen enfermedades no transmisibles.

Y es así, que se ha detectado que los niños de primaria y secundaria del colegio municipal Micaela Bastidas de Condorcanqui de Lince, presentan poco interés en las actividades físicas que se realizan en la institución educativa. Se ha observado que los ellos tienen una gran familiarización con las tecnologías, como celulares, tablets, computadoras y juegos de video, esto hace que a ellos no les provoque salir al aire libre a disfrutar del campo en donde podrían divertirse de una manera más saludable haciendo actividad física.

1.2 Delimitación de la investigación

1.2.1 Delimitación espacial

Este trabajo de suficiencia profesional se aplicó en la I.E.M. Micaela Bastidas de Condorcanqui ubicado en el distrito de Lince departamento de Lima.

1.2.2 Delimitación social

Este trabajo se aplicó en estudiantes de la I.E.M. Micaela Bastidas de Condorcanqui, considerando el apoyo de la institución y con el consentimiento de los padres de familia.

1.2.3 Delimitación temporal

El estudio se llevó a cabo en el período del año 2022.

1.3 Problemas de investigación

1.3.1 Problema principal

¿De qué manera los dispositivos digitales influyen en la actividad física de los niños del colegio Micaela Bastidas de Condorcanqui de Lince?

1.3.2 Problemas específicos

Problema específico 1:

¿De qué manera los dispositivos digitales influyen en la intensidad de la actividad física de los niños de la IEM de LINCE?

Problema específico 2:

¿De qué manera los dispositivos digitales influyen en la frecuencia de la actividad física de los niños de la IEM de LINCE?

Problema específico 3:

¿De qué manera los dispositivos digitales influyen en la duración de la actividad física de los niños de la IEM de LINCE?

Problema específico 4:

¿De qué manera la dificultad de control afecta a la actividad física?

Problema específico 5:

¿De qué manera los problemas asociados a los dispositivos digitales afectan la actividad física?

Problema específico 6:

¿De qué manera la tutoría y orientación afectan en la actividad física?

1.4 Objetivos de la investigación**1.4.1 Objetivo general**

Determinar de qué manera los dispositivos digitales influyen en la actividad física de los niños del colegio Micaela Bastidas de Condorcanqui de Lince.

1.4.2 Objetivos específicos**Objetivo específico 1**

Determinar de qué manera los dispositivos digitales influyen en la intensidad de la actividad física.

Objetivo específico 2:

Determinar de qué manera los dispositivos digitales influyen en la frecuencia de la actividad física.

Objetivo específico 3:

Determinar de qué manera los dispositivos digitales influyen en la duración de la actividad física.

Objetivo específico 4:

Determinar de qué manera la dificultad de control afecta a la actividad física.

Objetivo específico 5:

Determinar de qué manera los problemas asociados a los dispositivos digitales afectan la actividad física.

Objetivo específico 6:

Determinar de qué manera la tutoría y orientación afectan en la actividad física.

1.5 Justificación e importancia de la investigación.

1.5.1 Justificación

En los últimos años, con la evolución de las tecnologías, se ha visto que cada vez la edad en la que los niños empiezan a utilizar dispositivos digitales es menor y tienen una mayor facilidad en el aprendizaje y manejo de estos, provocando así, en muchos casos, que queden embelesados por las pantallas de estos dispositivos y el contenido y distracción que proporcionan, dejando de lado aspectos importantes de su crecimiento como socializar, adquirir responsabilidades y practicar deportes.

Es por esto, que se ve cada vez más casos de obesidad infantil y enfermedades no transmisibles en niños en edad escolar a raíz del sedentarismo producido por el uso excesivo de dispositivos digitales, y es necesario tener conocimiento de en qué grado estos dispositivos afectan a la salud de los menores.

1.5.2 Importancia

La importancia de esta investigación yace en que es de sumo interés velar por la salud de los niños en edad escolar, ya que en esta etapa de sus vidas es en donde desarrollan muchas de sus habilidades sociales; además, es crítico velar por una

correcta alimentación y hábitos saludables, como hacer deporte, para evitar consecuencias perjudiciales para su salud cuando crezcan.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.

1.1 Antecedentes del problema

Gómez Ortega presentó una investigación llamada “Actividad física y adicción a los videojuegos en educandos del ciclo IV de primaria de Ate Vitarte, 2021”. Cuyo objetivo principal fue determinar la relación entre la actividad física y la adicción a los videojuegos en alumnos de quinto de primaria de un centro educativo estatal en el distrito de Ate Vitarte; para esto, aplicó una metodología cuantitativa en donde se entrevistaron a 174 alumnos. Los resultados de esta investigación indican que existe correlación entre ambas variables, en donde el 86,2% de los alumnos están en total desacuerdo a que son adictos a los videojuegos y el 46,6% casi siempre practica actividad física, concluyendo que mientras aumente el tiempo invertido en actividad física, disminuyen las posibilidades de ser adictos a los videojuegos. (Gómez, 2021)

Los autores García y Malquichagua (2021) realizaron una investigación de título “Práctica de actividad física y estilos de vida, asociado al uso de redes sociales en universitarios que reciben clases virtuales, 2021”, en la que el objetivo principal fue analizar la relación que existe entre la práctica de actividad física y los estilos de vida en relación con el uso de redes sociales en universitarios que toman clases virtuales. Esta investigación se realizó con un enfoque cuantitativo no experimental, en donde se entrevistó a una muestra de 102 alumnos universitarios. Los resultados de esta investigación fueron que el 61.8% de los entrevistados presentaron algún nivel de adicción al uso de redes sociales, ya sea moderada o severa; el 80.4% tiene un estilo de vida adecuado y el 59.9% son sedentarios con respecto a la actividad física. Los autores concluyen, con estos resultados, que existe una fuerte relación entre el uso de redes sociales y la práctica de actividad física, siendo así que los alumnos universitarios que presentan algún nivel de adicción a las redes sociales tienen un

estilo de vida adecuado y no realizan o practican actividad física, siendo sedentarios. (García y Malquichagua, 2021)

En el trabajo de investigación de título “Correlación entre la actividad física de los padres y la actividad física de su hijo” (Domínguez, Soria y Tanohuye, 2020), las autoras tuvieron como objetivo principal establecer la correlación entre la actividad física de los padres y la actividad física de sus hijos en un colegio del distrito de San Martín de Porres. Este estudio fue de tipo cuantitativo no experimental, de corte transversal y exploratorio descriptivo, y en donde se encuestó a una muestra de 182 alumnos y 182 padres de familia. Los resultados de esta investigación mostraron que existe una fuerte relación entre la actividad física de los padres sobre la actividad física de sus hijos, concluyendo así que si los padres realizan constantemente actividad física o tienen rutinas de ejercicio frecuentemente, esto influirá positivamente a que sus hijos obtengan estos buenos hábitos y eviten usar demasiado sus dispositivos digitales.

1.2 Bases teóricas o científicas

1.2.1 Actividad física

La actividad física es todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere de energía por encima del nivel de reposo. Estas actividades pueden ser; caminar, correr, trabajar, subir las escaleras, manejar bicicleta, limpieza en casa, etc.

Según el Ministerio de Salud de Uruguay, en su guía llamada “¡A Moverse! Guía de actividad física”, la actividad física puede ser estructurada y no estructurada; la primera siendo toda actividad física que tenga un método o sea considerada una disciplina, como por ejemplo: partidos de fútbol, vóleybol, clases de gimnasia y baile,

ejercicios de gimnasio supervisados, entre otros; mientras que la actividad física no estructurada abarca trabajos caseros que requieran movimiento, subir y bajar escaleras, bailar, etc. (Ministerio de Salud de Uruguay, 2020)

Dando un concepto más técnico, la revista “Pautas sobre la actividad física para estadounidenses, 2da edición” de 2018, conceptualiza a la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por la contracción del músculo esquelético que incrementa el gasto de energía más arriba del nivel basal”. Además, menciona que el ejercicio es una forma de actividad física realizada de forma planeada, estructurada, repetitiva y con el objetivo de mejorar la salud y que todo ejercicio es actividad física, pero no toda actividad física es ejercicio. (U.S. Department of Health and Human Services, 2018)

1.2.2 Tipos de actividad Física

Existen 5 diferentes tipos de actividad física, cada uno de ellos con características específicas y que aportan de distinta manera a la salud corporal.

Aeróbica

También conocida como actividad cardiovascular, son actividades cardiorrespiratorias que requieren que se transporte grandes cantidades de oxígeno, usando el corazón y pulmones, a todo el cuerpo, ya que en estas actividades se movilizan grandes grupos musculares por tiempos de duración relativamente largos. Al realizar este tipo de actividades repetidamente, el corazón y los pulmones se adaptan para poder oxigenar correctamente todos los músculos involucrados en el ejercicio y ser más eficaces al hacerlo, aumentando así la resistencia cardiovascular. (Cruz Corcuera, 2019)

De fuerza y/o resistencia muscular

Este tipo de actividades son aquellas que buscan aumentar la fuerza y resistencia muscular. “La fuerza muscular es la capacidad del músculo para generar tensión y superar una fuerza contraria. La resistencia muscular es la capacidad del músculo para mantener su tensión o sus contracciones durante un período prolongado de tiempo.” (Cruz Corcuera, 2019, pág. 16)

Este tipo de actividad física se puede practicar de diferentes maneras: con el propio peso corporal, con el peso de otra persona, levantando pesas, moviendo objetos de un lugar a otro, etc.

Hay que tener en cuenta que hay que considerar ciertos puntos al momento de realizar estas actividades: si se está empezando, lo más recomendable es usar pesos leves para aprender la técnica y luego ir progresando, aumentando el peso poco a poco para evitar lesiones; no siempre es necesario el uso de pesas, se puede entrenar los ejercicios de fuerza con el peso corporal haciendo planchas, escaladores, fondos de tríceps, etc.; realizar estos ejercicios con un peso excesivo durante la infancia puede ser perjudicial, ya que podrían dañarse los huesos y cartílagos, afectando el crecimiento del niño; si existen dudas, o no se sabe realizar algún ejercicio en específico, es mejor consultar con un profesor o entrenador. (Cruz Corcuera, 2019)

De flexibilidad

Este tipo de actividad física se realiza para entrenar, valga la redundancia, la flexibilidad, que es la capacidad de las articulaciones de recorrer todo su rango de movilidad y es específica para ciertas partes del cuerpo en concreto, como las articulaciones, músculos y el tejido conectivo (tendones y ligamentos. Existen diversas maneras y actividades para mejorar la flexibilidad, como estiramientos musculares suaves, la gimnasia, el karate, el yoga, Pilates, etc.

Al realizar este tipo de actividades o entrenamiento, hay que tener algunas consideraciones: hay que ser paciente, mejorar la flexibilidad significativamente toma su tiempo, podrían pasar semanas o meses para ver resultados; nunca hay que estirar hasta sentir dolor ni imitar los estiramientos de otra persona; se deben realizar estiramientos frecuentemente, diarios o interdiarios, para no perder la flexibilidad ganada; se recomienda empezar a practicar la flexibilidad desde edad temprana; el mejor momento para realizar los ejercicios de estiramiento y flexibilidad es cuando los músculos y articulaciones están calientes, ya sea luego del calentamiento al empezar un entrenamiento, o al final del mismo.

De coordinación

“La coordinación motriz es la capacidad para utilizar el cerebro y el sistema nervioso junto con el sistema locomotor con el fin de llevar a cabo unos movimientos suaves y precisos”. (Cruz Corcuera, 2019, pág. 19)

Este tipo de actividad física engloba distintos ejercicios:

- Ejercicios de equilibrio, como mantener el equilibrio sobre una pierna o caminar sobre una barra.
- Actividades rítmicas, como bailar.
- Ejercicios para la coordinación espacial y conciencia cinestésica, como hacer acrobacias o aprender nuevos pasos de baile.
- Ejercicios de entrenamiento de coordinación entre los ojos y pies, como regatear con una pelota de fútbol o realizar tiros al arco.
- Ejercicios de entrenamiento de coordinación entre los ojos y las manos, como el tenis, lanzamiento de pelota o básquetbol.

Estas actividades son especialmente útiles para el desarrollo motor en la infancia y hay que tener en cuenta que la curva de aprendizaje de ellas es diferente para cada uno de los niños.

1.2.3 Salud

La salud es un estado libre de enfermedades, llamado también estar sano, en donde la persona goza de bienestar físico y mental, y puede ejercer con normalidad todas y cada una de sus funciones vitales. Si una persona perdiera alguna de sus facultades o sin poder realizar plenamente alguna de ellas, dejaría de estar sana y pasaría a estar enferma.

Según la revista “Pautas sobre la actividad física para estadounidenses, 2da edición” de 2018, la salud es una condición humana que abarcan los aspectos físicos, sociales y psicológicos, cada uno de ellos con niveles positivos y negativos. Una salud positiva está relacionada con la capacidad de disfrutar la vida y superar dificultades; mientras que la salud negativa está relacionada con las enfermedades y, llegando al extremo, con la muerte prematura. (U.S. Department of Health and Human Services, 2018)

1.2.4 Dispositivos digitales

Los dispositivos digitales son aquellos dispositivos electrónicos con los cuales se pueden acceder a entornos y recursos digitales como el internet, las redes sociales, herramientas de gestión, videojuegos, entre otros.

Actualmente, estos dispositivos cuentan con pantallas LED y táctiles, conexión inalámbrica a internet, grandes velocidades de computación de cálculos y pueden ser usados para la mayoría de las actividades diarias, académicas y de ocio.

1.2.5 Historia de los dispositivos digitales

El inicio de los dispositivos digitales actuales se puede remontar a la invención de la primera computadora, basada en la “máquina de Turing”, inventada por el matemático inglés Alan Turing en 1936, que consistía en una máquina que hacía uso de símbolos y reglas para hacer cálculos matemáticos, en la cual luego se basarían los procesadores computacionales de las computadoras modernas. (Copeland, 2013)

También, cabe mencionar que en 1943 dos profesores de la universidad de Pensilvania inventaron el Integrador y Calculador Electrónico Numera (ENIAC, por sus siglas en inglés), que es considerado el abuelo de las computadoras, y consistía en una máquina que tenía 18,000 tubos al vacío y ocupaba un cuarto entero. (Haigh, Priestley, Priestley, & Rope, 2016)

Luego, en 1944, Howard Aiken, de la Universidad de Harvard, e IBM diseñaron y construyeron en conjunto el primero computador electromecánico, bautizado como Mark I, para ayudar a los aliados en la Segunda Guerra Mundial a decodificar los mensajes del bando enemigo. (O'Regan, 2018)

A partir de aquí, hubo distintos avances y mejoras al diseño del Harvard Mark I, hasta que, en 1968, Douglas Engelbart construyó la primera computadora moderna y por primera vez se presentó un computador con mouse e interfaz gráfica, cambiando por completo cómo los usuarios interactuarían con las computadoras en adelante. (Bardini, 2000)

Con la aparición de los microprocesadores en 1970, el avance tecnológico de las computadoras empezó a crecer a pasos agigantados, tanto así que, en la actualidad, estas pueden procesar cantidades inmensas de información y hasta se ha superado la Ley de Moore de 1965, que decía que cada 2 años el número de transistores en un computador se duplicaría, duplicando también su capacidad de

procesamiento; desde que Gordon Moore publicó esta ley, se ha estado cumpliendo en las últimas décadas, pero se ha llegado a un punto en que esta ha sido superada y ahora cada año se diseñan computadores con mucha más capacidad de procesamiento que su predecesor anterior.

Caso parecido ocurrió con los teléfonos celulares desde su presentación por Motorola en 1973 por primera vez, antes eran dispositivos que solo servían para hacer llamadas o enviar mensajes de texto, y pesaban casi 1 kilogramo; y con el avance tecnológico de las computadoras y microprocesadores, los celulares también dieron saltos tecnológicos inmensos y ahora pueden realizar casi todas las mismas funciones que una computadora de escritorio en la palma de la mano.

1.3 Definición de términos básicos

1.3.1 Enfermedades no transmisibles

Según la OMS, las enfermedades no transmisibles (ENT) son enfermedades crónicas, normalmente de larga duración, que son el resultado de la combinación de varios factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales. (OMS, 2021)

Las enfermedades no transmisibles están separadas en diferentes tipos: cardiovasculares, como los infartos, el cáncer, enfermedades respiratorias crónicas, como el asma, y la diabetes. Datos de la OMS dicen que cada año las enfermedades cardiovasculares constituyen 17.9 millones de muertes, seguidas del cáncer con 9 millones, las enfermedades respiratorias con 3.9 millones y por último la diabetes con 1.6 millones. (OMS, 2021)

Existen ciertos factores de riesgo que aumentan el riesgo de padecer una ENT, la OMS separa estos factores de riesgo en 2 grupos: factores de riesgo comportamentales modificables y factores de riesgo metabólicos.

Los factores de riesgo comportamentales modificables se refieren a conductas o malos hábitos que una persona puede tener que, al largo plazo, produzcan la aparición de una o más ENT. Como por ejemplo, el consumo de tabaco, que provoca más de 7.2 millones de muertes al año; dietas mal sanas, se estiman unas 4.1 millones de muertes al año por ingerir en exceso sal/sodio; el consumo excesivo de alcohol, atribuyéndosele más de 1.5 millones de muertes al año relacionadas a ENT, entre ellas el cáncer; y por último, aproximadamente 1.6 millones de muertes al año son causadas por realizar actividad física insuficiente. (OMS, 2021)

Por otro lado, los factores de riesgo metabólicos son los causantes de 4 cambios en el metabolismo que terminan degenerando en ENT; estos factores son: el aumento de la tensión arterial, el sobrepeso y la obesidad, la hiperglucemia y la hiperlipidemia.

CAPÍTULO III: PLANTEAMIENTO OPERACIONAL

2.1 Desarrollo de la idea central de la propuesta

El presente trabajo pretende resaltar la importancia de la actividad física en los alumnos de primaria y secundaria del colegio Micaela Bastidas de Condorcanqui en lince y proponer actividades complementarias que incentiven a agregar el ejercicio y la danza como parte de los hábitos saludables de los alumnos.

2.1.1 Idea de negocio o idea de posicionamiento

La idea de negocio consiste en implementar una serie de talleres gratuitos en donde se enseñe y practique deportes colectivos competitivos y danzas variadas de lunes a viernes fuera del horario escolar.

2.1.2 Justificación

La principal razón que conlleva al presente trabajo es conocer lo perjudicial que puede llegar a ser consumir en exceso los dispositivos digitales, ya que causa sedentarismo y reduce las horas de actividad física semanal en los alumnos de primaria y secundaria del colegio Micaela Bastidas de Condorcanqui.

Es por esta razón, que se ha visto pertinente proponer este proyecto para incentivar la práctica de actividad física fuera de las horas de clase con la modalidad de talleres libre sin costo alguno.

2.2 Identificación del servicio

2.2.1 Servicio

Talleres de deportes competitivos y danza al aire libre sin costo alguno.

2.2.2 Valores

De la forma más habitual se pretende fomentar valores en beneficio al desarrollo del menor entendiendo las prácticas de actividad física en un contexto social y cultural. Los valores a fomentar en los menores son: tolerancia, respeto, confianza, honestidad, colaboración, compañerismo, trabajo en equipo y dedicación.

2.3 Descripción del servicio

2.3.1 Características

Los talleres que se brindarían para fomentar la actividad física en los alumnos consistirían en diversas disciplinas de deportes competitivos, como el fútbol, vóleybol y básquetbol, de esta manera podrían socializar ya que son deportes colectivos; además, las clases de danzas también tendrían una variedad de ritmos, entre latinos y folklóricos, como la salsa, bachata, marinera, huayno, etc, fomentando así la expresión corporal y desenvolvimiento de los alumnos. Estos talleres se brindarían todos los días de la semana por un periodo de 60 minutos cada sesión, en el patio deportivo del colegio Micaela Bastidas de Condorcanqui fuera del horario de clases.

2.3.2 Composición

La composición principal de los talleres sería la práctica de cada deporte o ritmo, tomando en cuenta también el tiempo necesario para activación, estiramiento y calentamiento del cuerpo para evitar lesiones.

2.3.3 Utilidad

La actividad física y recreacional que se propone en el proyecto son útiles para el bienestar físico y psicológico de los niños, ya que los mantiene en buena forma física al mantenerlos en movimiento y produciendo una quema de calorías, los mantiene entretenidos sanamente y les permite desarrollar habilidades blandas, como

el trabajo en equipo, desenvolvimiento, sociabilización, coordinación y expresión corporal.

2.3.4 Valor diferenciador

El principal factor diferenciador del proyecto es que estos talleres se brindarán de forma gratuita y con un alto nivel de calidad, ya que los instructores de cada uno de ellos serían profesionales capacitados y experimentados en la enseñanza de cada deporte y danza.

2.3.5 Presentación

El presente proyecto será presentado mediante talleres deportivos y de danza, tomando en cuenta la situación física actual de cada alumno, ya que por un periodo de tiempo de casi 1 año no pudieron ejercer actividad física por la inmovilización social obligatoria impuesta por el gobierno a raíz de la pandemia por COVID-19 y es muy posible que su estado físico haya estado afectado; además, se tomará en cuenta que muchos de los alumnos no practicaron actividad física alguna inclusive luego de haberse levantado la inmovilización social obligatoria.

2.4 La propuesta

2.4.1 Propuesta del Proyecto a desarrollar o posicionar

La propuesta del proyecto es, principalmente, incentivar la actividad física en los menores mediante talleres de fútbol, vóleybol, básquetbol y danzas variadas.

Cada taller tendrá una duración de 60 minutos por sesión y se darán de la siguiente manera:

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
09:00						DANZA FOLKLÓRICA
10:00						GIMNASIA
11:00						VALET
12:00						FÚTBOL
13:00						VÓILEBOL
14:30	FÚTBOL	DANZA FOLKLÓRICA	FÚTBOL	DANZA FOLKLÓRICA	FÚTBOL	BÁSQUETBOL
15:30	VÓILEBOL	BACHATA	VÓILEBOL	BACHATA	VÓILEBOL	TENIS DE MESA
16:30	BÁSQUETBOL	VALET	BÁSQUETBOL	VALET	BÁSQUETBOL	
17:30	TENIS DE MESA	GIMNASIA	TENIS DE MESA	GIMNASIA	TENIS DE MESA	

2.4.2 Justificación del proyecto

La principal razón para este proyecto es por la falta de actividad física que realizan los menores a raíz de que están distraídos y pierden gran parte de su tiempo en el uso de dispositivos digitales, ya sea jugando, viendo redes sociales o videos.

Más específicamente, en el caso de los alumnos de primaria y secundaria del colegio Micaela Bastidas de Condorcanqui, los menores se distraen con los dispositivos digitales mientras hacen sus deberes escolares, ya que en su mayoría, usan estos dispositivos para buscar información o redactar trabajos, y continúan usándolos inclusive luego de haberlos terminado para entretenimiento, gastando este tiempo extra de ocio en vez de utilizarlo en actividad física, promoviendo el sedentarismo y perjudicando su salud física, mental y social.

2.4.3 Identificación del mercado según la propuesta

Alumnos del colegio Micaela Bastidas de Condorcanqui.

2.4.4 Segmentación

Precios

El precio de los talleres es gratuito.

Plaza y/o distribución

Los talleres son un servicio intangible y se realizarán en el campo deportivo del colegio Micaela Bastidas de Condorcanqui.

Producto

Los talleres que se dictarían serían los siguientes:

- Fútbol
- Vóleibol
- Básquetbol
- Tenis de mesa
- Danzas folklóricas
- Ballet
- Gimnasia
- Bachata/salsa

Promoción

Los talleres se promocionarán mediante anuncios en los tabloides de la Municipalidad de Lince y campañas informativas de salud.

Además, se harán comunicados a los padres de familia del colegio Micaela Bastidas de Condorcanqui.

Publicidad (afiches, publicidad, banners, trípticos y spot o video publicitario)

Se diseñaron 2 flyers de promoción de los talleres.

ACTIVATE

08 DE AGOSTO AL 15 DE OCTUBRE

BASQUET DANZA FOLCLÓRICA FUTBOL
BALLET TENIS DE MESA GIMNASIA
SALSA VOLEY JUEGOS RECREATIVOS BACHATA

**INSCRIPCIONES
ABIERTAS
GRATUITO**

**EDADES
DE 8 A 15 AÑOS**

ACTIVATE

DEPORTE Y DANZA
NADIE ES COMO TÚ Y ESE
ES TU PODER

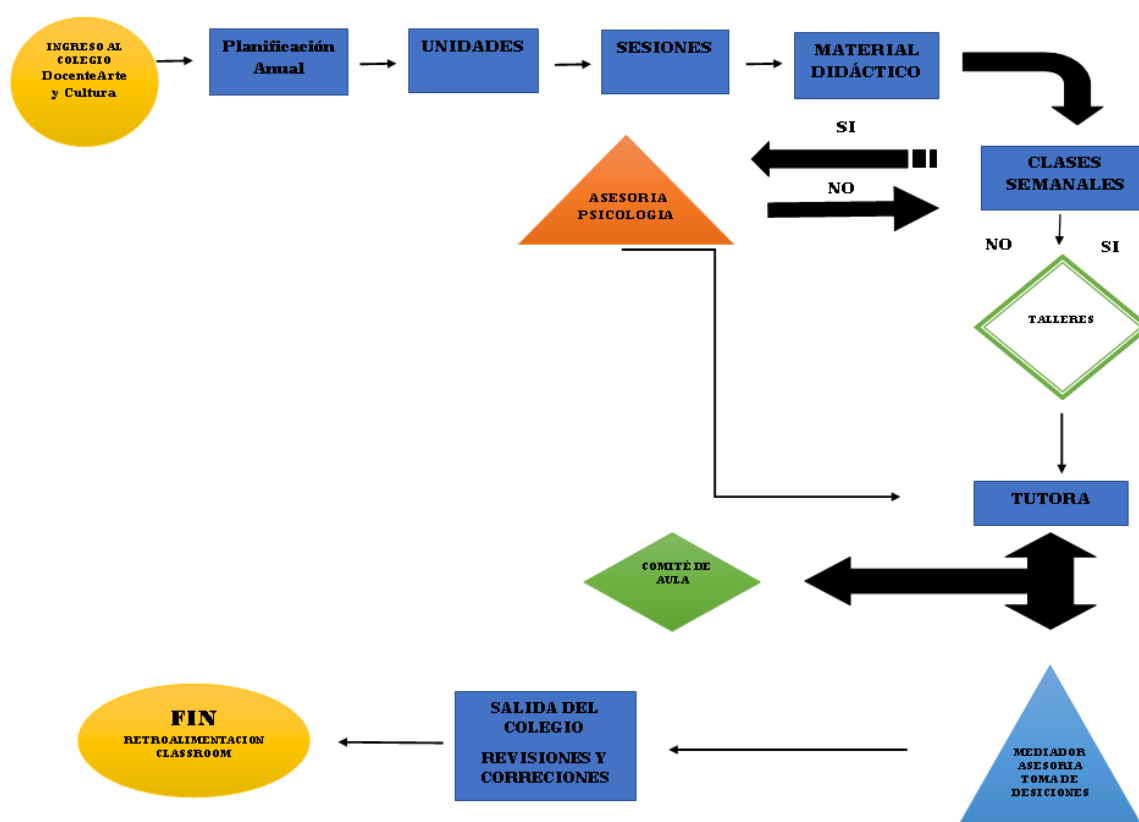
**INSCRIBETE YA!
GRATIS!**

2.4.5 Infraestructura

De la infraestructura

En cuanto a la infraestructura de la institución educativa, se encuentra en un segundo nivel; su ubicación es atípica ya que se encuentra compartiendo espacios con el mercado Risso. En el segundo nivel se encuentra el auditorio y el salón de danza compartiendo espacio con las mesas de tenis. Los campos deportivos se ubican en el 3 nivel; cuentan con cancha de fútbol, básquet y vóley; además de ello los servicios higiénicos.

Del diseño y flujo de servicio



Del proceso de servicio

- Coordinador general: Coordinar, programar y ejecutar las actividades de los grupos de trabajo para finalmente lograr los objetivos previstos.
- Coordinador de área: Elaborar cronogramas de trabajo. Supervisar las tareas asignadas al equipo.

- Profesor de Educación Física: Tiene como misión el seguimiento a los estudiantes, corregir, reforzar y motivar para que realicen actividad física y conozcan la práctica deportiva.

CAPITULO IV: RESULTADOS

3.1 Competencia

No existe competencia, ya que sería un proyecto financiado por la Municipalidad de Lince y esta ofrece un abanico de talleres deportivos, culturales y recreativos gratuitos para los niños del colegio municipal Micaela Bastidas de Condorcanqui.

3.2 Estrategias de venta

Los talleres serían impulsados principalmente por la Municipalidad de Lince mediante campañas informativas, lo cual garantiza que las actividades se realizarían cumpliendo con todos los protocolos sanitarios de acuerdo a ley.

Se publicarían flyers, posters y anuncios en los tabloides de la municipalidad.

Se presentarían elencos de baile como estrategia de venta para que los alumnos y padres puedan ver lo que se podría lograr a realizar y así motivarlos a que se inscriban en los talleres.

3.3 Estrategia de posicionamiento

Al ser talleres gratuitos, serían muy atractivos para los padres de familia y sus hijos.

Ya que serían actividades realizadas por la Municipalidad de Lince, tienen la garantía de que serán seguras.

3.4 Valores agregados

Los talleres serían dictados por profesionales en ciencias del deporte experimentados en cada una de las actividades.

Se dictaría el deporte de tenis de mesa, que no es muy común en otras instituciones pero sí se practica.

El costo de los talleres sería gratuito.

Los profesionales que dictarán los talleres de danza son miembros del Centro Universitario del Folklore de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Los alumnos participantes de los talleres de danza tendrían la oportunidad de formar elencos de baile.

Los alumnos participantes en los talleres de deporte tendrían la oportunidad de ingresar a clubes deportivos de menores.

3.5 Oportunidad de crecimiento

Este programa de talleres gratuitos se podría expandir a otros municipios e instituciones educativas.

Los talleres podrían luego dictarse para padres e hijos en conjunto, desarrollando así la relación padre-hijo.

CONCLUSIONES

Se puede concluir que el sedentarismo en niños en edad escolar es un problema que se está observando actualmente y que va en aumento con el pasar de los años, ya que el gran avance tecnológico produce que cada vez se reduzca más la edad en la que los niños en edad escolar tengan acceso a dispositivos digitales.

Además, se concluye que el problema no radica en el uso mismo de los dispositivos digitales, sino en el abuso de estos por horas prolongadas sin un debido control por parte de los padres de familia o tutores, ya que estos dispositivos son muy útiles para la realización de tareas, trabajos de investigación y estudios, pero su uso debe ser medido para que no se dejen de lado otras actividades productivas, como los deberes domésticos, actividades físicas al aire libre, actividades sociales y hábitos saludables.

Así mismo, una opción para reducir el sedentarismo infantil y la aparición de enfermedades no transmisibles a temprana edad es inculcar hábitos saludables en los niños en edad escolar practicando actividad física diariamente o, como mínimo, 3 veces por semana, ya que los mantiene ocupados y activos usando su tiempo de la mejor forma.

RECOMENDACIONES

Se recomienda a los padres de familia o tutores poder tener mayor atención en los niños para controlar el uso de dispositivos digitales evitando así la inactividad física y la aparición de enfermedades no transmisibles a temprana edad.

Tomar en cuenta todos los talleres deportivos y danzas; para que los niños utilicen sus horas libres de la mejor manera y entre semana puedan añadir actividades que aportan en su salud y vida social.

Los padres de familia o tutores de cada menor tendrían que planificar bien sus tiempos; para que así no se crucen actividades académicas, sociales o familiares.

Es importante mencionar que, cuanto más variadas sean las actividades o ejercicios mejor será para el menor ya que va a recrearse y aprender las distintas disciplinas y reglas de juego. Por otro lado, es importantes mencionar y tomar en cuenta la competición lúdica, entre los estudiantes por niveles, para la practicar los fundamentos de los diferentes deportes, además de ello incentivar el trabajo en equipo en donde fraternicen y convivan en empatía entre sus compañeras y compañeros.

FUENTES DE INFORMACIÓN

- Bardini, T. (2000). *Bootstrapping: Douglas Engelbart, coevolution, and the origins of personal computing*. Stanford: Stanford University Press.
- Copeland, B. J. (2013). *Alan Turing: El pionero de la era de la información*. Oxford: Turner.
- Cruz Corcuera, V. R. (2019). *La actividad física en la infancia*. Tumbes.
- García Chinchiguara, K., & Malquichagua Salazar, F. A. (2021). *Práctica de actividad física y estilos de vida, asociado al uso de redes sociales en universitarios que reciben clases virtuales, 2021*. Lima.
- Gómez Ortega, L. H. (2021). *Actividad física y adicción a los videojuegos en educandos del ciclo IV de primaria de Ate Vitarte, 2021*. Lima.
- Haigh, T., Priestley, P. M., Priestley, M., & Rope, C. (2016). *ENIAC in Action: Making and Remaking the Modern Computer*. Massachusetts: MIT press.
- Ministerio de Salud de Uruguay. (2020). *¡A Moverse! Guía de actividad física*. Montevideo.
- O'Regan, G. (2018). *The Innovation in Computing Companion*. Cork: Springer, Cham.
- OMS. (13 de abril de 2021). *Enfermedades no transmisibles*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- U.S. Department of Health and Human Services. (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington DC.

ANEXOS

MICAELA BASTIDAS DE CONDORCANQUI LINCE		
FORTALEZAS		DEBILIDADES
<ul style="list-style-type: none"> • Local propio • Prestigio de la plana docente • Malla curricular competente • Cuenta con mano de obra barata. • Deterioro de la infraestructura (bases) 		<ul style="list-style-type: none"> • Ubicación atípica • Docentes no identificados con la institución • Recursos limitados • Padres de familia poco colaboradores
OPORTUNIDADES	FO	DO
<ul style="list-style-type: none"> • El costo de otras instituciones es elevado • Alumnos desatendidos en otros colegios. • Pérdida de competencia. • El distrito se está urbanizando más 	<ul style="list-style-type: none"> • Aprovechar el prestigio de la plana docente y la malla curricular competente para darle buen nivel de enseñanza a los alumnos desatendidos de otros colegios. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gracias a que Lince se está urbanizando cada vez más, existen otros inmuebles a los que el colegio podría trasladarse y mejorar la ubicación y prestigio.
AMENAZAS	FA	DA
<ul style="list-style-type: none"> • Población con riesgo económico • Comerciantes del mercado. • Defensa civil. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aprovechar la mano de obra barata para cumplir con las estipulaciones de Defensa Civil. 	<ul style="list-style-type: none"> • Restaurar las bases deterioradas para cumplir con las normas de Defensa Civil.

Matriz FODA

LA ORGANIZACIÓN DE LA EMPRESA

- **Razón social:**

Institución Educativa Municipal Micaela Bastidas de Condorcanqui

- **Tipo de constitución de la empresa y sus principales características**

El colegio es uno de los servicios que provee la Municipalidad Distrital de Lince de forma particular.

- **Diseño del logotipo, y eslogan**



Eslogan: Nadie es como tú, y ese es tu poder.

- **Diseño del portal web, facebook, twitter, etc.**

Página Web: <http://www.munilince.gob.pe/articulo/colegio-municipal-micaela-bastidas-de-condorcanqui-inicio-clases-de-manera-virtual>

Facebook: <https://m.facebook.com/IEM-Micaela-Bastidas-De-Condorcanqui-104400332027387/>

- **Misión**

Formar estudiantes capaces de lograr su realización ética, intelectual, artística, cultural, efectiva, física, espiritual y religiosa, promoviendo su identidad cultural,

así como el desarrollo de competencias que les permita desenvolverse como ciudadanos responsables en beneficio de sí mismos y de su comunidad.

- **Visión**

Al 2024, la I.E.P de Gestión Municipal “Micaela Bastidas de Condorcanqui” del distrito de Lince, será una institución que mejora progresivamente sus resultados, promoviendo la práctica de valores, con estudiantes reflexivos, competentes y emprendedores, fomentando el desarrollo de la conciencia ecológica y la conservación del ambiente, en un marco de equidad, democracia e inclusión con iguales oportunidades educativas para todos.

Además, contará con docentes comprometidos en su labor pedagógica y con el adecuado uso de la infraestructura y la tecnología, de acorde a una educación humanista, científica y tecnológica, constituyéndose en una institución referente del distrito.

- **Valores**

La institución se cimienta en la solidaridad, honestidad, diversidad y buen trato para mantener un clima democrático favorable al desarrollo adecuado de los procesos de gestión y del servicio educativo en su conjunto, repercutiendo favorablemente en la optimización de los aprendizajes de nuestros educandos.

- **Ideales**

Brindar una educación humanística, científica y tecnológica que oriente a los estudiantes al estudio analítico, crítico, razonado, creativo e innovador que los forme como personas seguras de sí mismas y con capacidad de tomar decisiones propias.

Desarrollar en los educandos sus capacidades de expresión estética, artística, corporal y verbal, acordes con nuestra realidad pluricultural peruana y latinoamericana.

Formar su aptitud hacia el respeto y dignificación del trabajo productivo, promoviendo capacidades de cooperación y autogestión con destrezas técnicas.

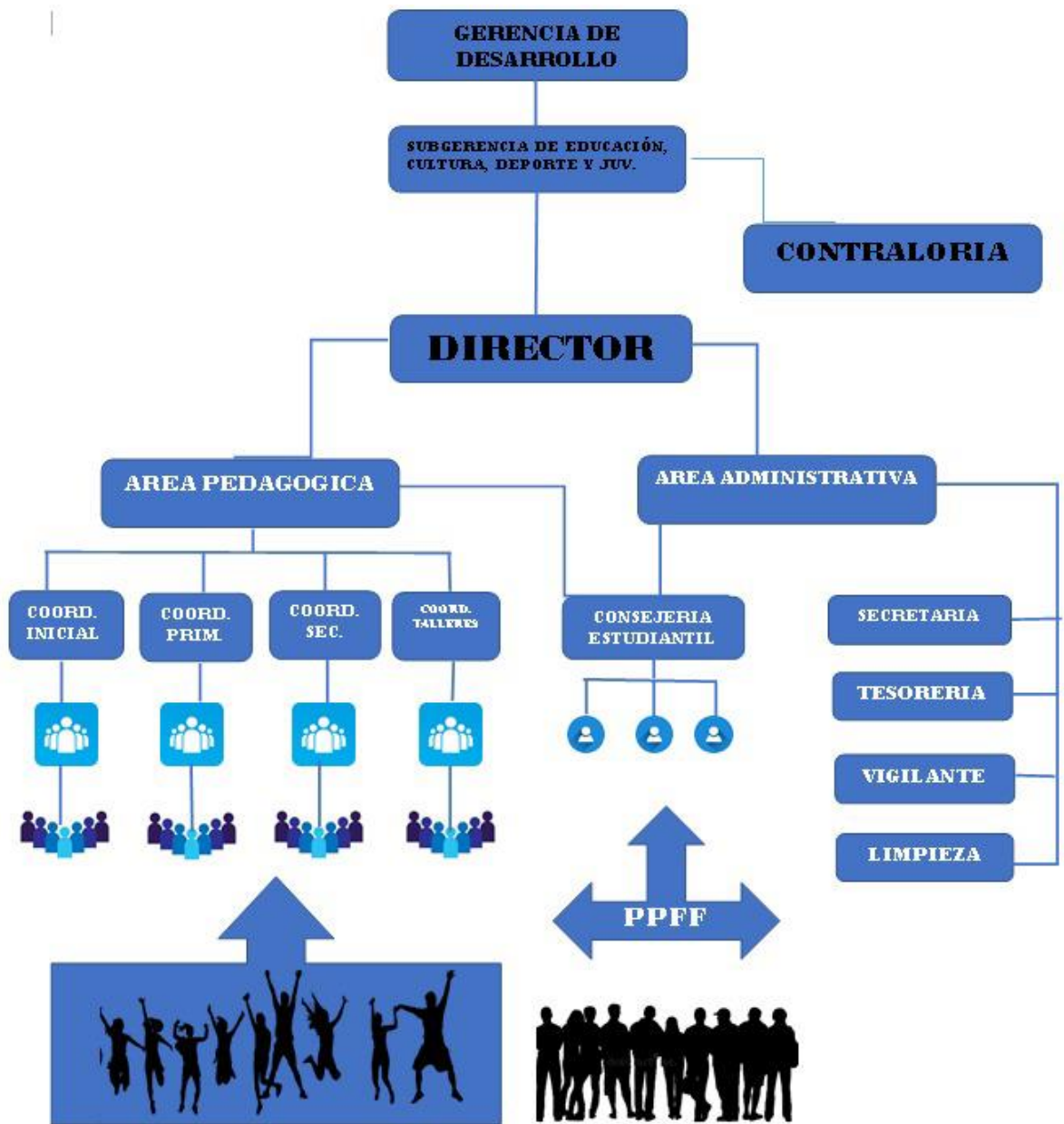
Propiciar una educación democrática con una identidad nacional que forme ciudadanos participativos, libres y solidarios, activos y defensores de la vida y los derechos humanos, a favor de la paz, la justicia y el bien común.

Fomentar su organización grupal en apoyo a la comunidad en defensa de la ecología, la salubridad pública, los valores cívicos, siendo agente de cambio frente a los vicios sociales.

Alentar el desarrollo de su autoestima e identidad, el equilibrio personal, la responsabilidad consigo mismo y su familia con el cuidado de su higiene y de la sexualidad propia y de su entorno.

Promover la integración y activa participación de los estudiantes, los docentes y los padres de familia en el proceso educativo.

• Organigrama



- **Actividad principal**

Educación básica regular de menores en edad escolar.

- **Fotografías del trabajo realizado en la empresa**















- **Otros**

Información adicional del colegio:

Código Modular	0521468
Código de Local	310111
Nombre del Colegio	micaela bastidas de condorcanqui
Nivel / Modalidad	Inicial - Jardín - Primaria - Secundaria
Forma	Escolarizado
Género	Mixto
Turno	Continuo sólo en la mañana
Tipo de Gestión	Privada
Gestión / Dependencia	Particular
Director	abarca sanchez ysaac

Código de DRE o UGEL	150104
Nombre de la DRE o UGEL	UGEL 03 Cercado
Censo educativo 2020	No Aplica