

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

NADA HUMANO ME ES AJENO

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN Y SALUD

**Tejiendo rimas para una vida sana: El rap como herramienta
de promoción de la actividad física en niñas y niños
de la Primara Londres, Gustavo A. Madero, Ciudad de México**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADOS EN NUTRICIÓN Y SALUD

P R E S E N T A N :

ARES JONATHAN PÉREZ SALINAS

RAÚL DE LA FUENTE GÓMEZ

DIRECTORA

DRA. KATIA YETZANI GARCÍA MALDONADO

Ciudad de México, febrero de 2025.

SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

DERECHOS RESERVADOS ©

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

AGRADECIMIENTOS

Queremos expresar nuestra más profunda gratitud a todas aquellas personas que, de una u otra manera, hicieron posible la realización de esta tesis y nos acompañaron a lo largo de este significativo camino académico.

En primer lugar, deseamos agradecer a nuestras familias, quienes han sido nuestro pilar fundamental a lo largo de esta travesía. A nuestros padres, por su incondicional amor, apoyo y comprensión durante todos estos años de estudio. Su ejemplo de perseverancia y sacrificio nos ha inspirado a seguir adelante incluso en los momentos más difíciles. A nuestros hermanos y demás familiares, gracias por sus palabras de aliento y por estar siempre a nuestro lado, brindándonos la motivación que necesitábamos para culminar esta etapa.

Nuestro más sincero agradecimiento también a nuestros profesores, por su paciencia, dedicación y orientación. Su vasta experiencia y sabiduría nos guiaron en cada paso del proceso investigativo, permitiéndonos desarrollar un trabajo riguroso y significativo.

Agradecemos profundamente a la Dra. Katia Yetzani García Maldonado por su compromiso con nuestra formación y por alentarnos siempre a superarnos. Sus consejos y su enfoque nos han dejado valiosas enseñanzas que trascenderán más allá de este proyecto.

Asimismo, queremos agradecer a la que consideramos nuestra casa, la Universidad Autónoma de la Ciudad de México por proporcionarnos un espacio de crecimiento tanto personal como académico. Esta institución no solo ha sido nuestro hogar académico, sino también el lugar donde hemos forjado amistades y adquirido las herramientas que nos permitirán enfrentar los desafíos que el futuro nos depare.

Finalmente, agradecemos a cada persona que, de alguna manera, fue parte de este proceso. Este logro no es solo nuestro, sino también de todos aquellos que, con su apoyo, han dejado una huella imborrable en nuestras vidas.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	8
2. OBJETIVOS	12
2.1 OBJETIVO GENERAL	12
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	13
3. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	13
4. MARCO TEÓRICO	13
4.1 Actividad física	13
4.2 Recomendaciones de actividad física para niñas y niños ...	18
4.2.1 Beneficios de la práctica regular de la actividad física en niños y niñas ...	19
4.2.2 Correlaciones o determinantes de la actividad física en la niñez ...	20
4.2.3 Sedentarismo e Inactividad Física.....	20
4.3 El RAP	21
4.3.1 El RAP como una forma de expresión artística	22
4.3.2 Uso del RAP para promover un cambio	22
4.3.2.1 Proyectos educativos a través del RAP	24
4.3.2.1.1 El Rap y la Escritura, una Secuencia Didáctica	24
4.3.2.1.2 Tiempo de Kambio	26
4.3.2.1.3 Buscando fortuna	28
4.3.2.1.4 Alas y Raíces	29
4.4 Investigación acción participativa para la salud y la nutrición	31
4.4.1 La investigación acción participativa	31
4.4.2 Contribución de la IAP a la salud	31
4.4.3 Fases de la IAP	32
4.4.4 Ejemplos de proyectos de IAP	35

5. METODOLOGÍA	38
5.1 Tipo de estudio	38
5.2 Población de estudio	39
5.3 Criterios de inclusión, exclusión y eliminación	39
5.3.1 Criterios de inclusión	39
5.3.2 Criterios de exclusión	39
5.3.3 Criterios de eliminación	39
5.4 Operacionalización de las variables	40
5.4.1 Recolección de la información	42
5.4.2 Descripción de materiales	70
5.4.3 Instrumentos de medición	75
5.4.4 Análisis de la información	76
5.4.5 Consideraciones éticas	78
6. RESULTADOS	79
6.1 Descripción de la población	79
6.2 Beneficios de la actividad física	80
6.3 Barreras de la actividad física	81
6.4 Soluciones para la práctica de actividad física	84
6.5 Beneficios, barreras y soluciones para la práctica de actividad física	86
6.6 Rimas de RAP creadas por las niñas y los niños.....	87
6.7 Opiniones de las niñas y los niños acerca del taller	87
6.8 Conocimientos sobre actividad física	89
6.9 Satisfacción del taller	95
7. DISCUSIÓN	100
8. CONCLUSIONES	104
9. ANEXOS.....	106

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	15
Tabla 2	17
Tabla 3	29
Tabla 4	33
Tabla 5	40
Tabla 6	42
Tabla 7	45
Tabla 8	50
Tabla 9	53
Tabla 10	56
Tabla 11	59
Tabla 12	62
Tabla 13	64
Tabla 14	66
Tabla 15	79
Tabla 16	81
Tabla 17	82
Tabla 18	85
Tabla 19	86
Tabla 20	88

ÍNDICE DE GRÁFICAS

Gráfica 1	89
Gráfica 2	89
Gráfica 3	90
Gráfica 4	90
Gráfica 5	91
Gráfica 6	91
Gráfica 7	92
Gráfica 8	92
Gráfica 9	93
Gráfica 10	93
Gráfica 11	94
Gráfica 12	94
Gráfica 13	95
Gráfica 14	95
Gráfica 15	96
Gráfica 16	96
Gráfica 17	97
Gráfica 18	97
Gráfica 19	98

Índice de figuras

Figura 1	15
Figura 2	19
Figura 3	24
Figura 4	24
Figura 5	27
Figura 6	27
Figura 7	27
Figura 8	28
Figura 9	30
Figura 10	30
Figura 11	37
Figura 12	37
Figura 13	70
Figura 14	71
Figura 15	72
Figura 16	72
Figura 17	73
Figura 18	74
Figura 19	74
Figura 20	74
Figura 21	76
Figura 22	87
Figura 23	87

Índice de Códigos QR

Código QR 1	24
Código QR 2	27
Código QR 3	27
Código QR 4	28
Código QR 5	30
Código QR 6	30
Código QR 7	38
Código QR 8	98

1. INTRODUCCIÓN

En los últimos años el sobrepeso y la obesidad forman parte de los principales problemas de salud pública en todos los grupos de edad de la población. De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del 2022, la prevalencia nacional sobrepeso de niñas y niños de entre 5 a 11 años de edad en México, fue de 19.2% y 18.1% en obesidad (Instituto Nacional de Salud Pública [INSP], 2023).

La obesidad y el sobrepeso representan un costo anual de más de 152 mil millones de pesos, de acuerdo con datos de la Unidad de Análisis Económico de la Secretaría de Salud, lo cual obstaculiza el desarrollo del país (Gundersen, 2019).

Uno de los factores con mayor influencia para tener un adecuado estado de nutrición es la práctica constante de actividad física en todas las personas. Al respecto, la Organización Mundial de la Salud recomienda que niñas, niños y adolescentes de 5 a 17 años inviertan un promedio de sesenta minutos diarios en realizar actividad física de moderada a vigorosa principalmente aeróbica, al menos 3 veces a la semana (OMS, 2020).

Además, es muy importante limitar el tiempo dedicado a comportamientos sedentarios, aunque no hay suficiente evidencia para especificar límites de tiempo, la evidencia de un menor tiempo parece ser mejor en temas de salud (OMS, 2020).

El sedentarismo y la inactividad física, aunque relacionados, impactan la salud infantil de diferentes maneras. La inactividad física se define como la falta de ejercicio moderado o vigoroso durante al menos 60 minutos diarios, mientras que el sedentarismo incluye actividades de bajo gasto energético, como el uso prolongado de pantallas. Incluso si los niños cumplen con los niveles recomendados de actividad física, el sedentarismo continuo puede incrementar el riesgo de obesidad, diabetes y problemas cardiovasculares. Abordar ambos factores podría mejorar notablemente la salud infantil (Tremblay et al., 2017).

Por otra parte, respecto al sueño y las horas recomendadas según Chaput, Dutil y Sampasa-Kanyinga (2018) indica que que niñas y niños de 6 a 12 años se recomienda de 7 a 10 de sueño al día.

De acuerdo con la OMS, la actividad física en los escolares, les brinda beneficios en su estado físico principalmente a nivel cardiorrespiratorio y muscular; por otro lado, mejora la salud cardiometabólica a nivel de la tensión arterial, dislipidemia, hiperglucemia y resistencia a la insulina; así como beneficios en la salud ósea, el desarrollo cognitivo (desempeño académico y función ejecutiva), la salud mental (reducción de los síntomas de depresión) y el nivel de adiposidad (OMS, 2024).

Particularmente, en niñas y niños existe una mala utilización del tiempo libre, es decir, de las actividades que realizan fuera del tiempo que pasan en la escuela; lo cual, de manera general, se asocia con el uso de diversas tecnologías, tales como: juegos electrónicos, computadora, internet y demás aparatos de entretenimiento (García, 2019).

Otro factor que influye a la falta de actividad física tiene que ver con la inseguridad asociada al crimen, dado que se ha encontrado que los niveles de actividad física son menores en los lugares donde la gente se siente insegura (Jasso, 2015).

Además, es común contar con muy pocos espacios para poder practicar algún deporte, y los que hay están muy deteriorados por consiguiente llegan a ser inservibles para la población y en este sentido se relaciona con la inseguridad en la comunidad; por lo cual es un problema complejo que propicia que las personas dejen de asistir a parques y centros de convivencia o que los padres de familia no dejen salir a sus hijos a realizar alguna actividad física (Jasso, 2015).

Por otra parte, en el estudio de Rhee et al. (2017) se identifican varias barreras que pueden afectar la realización de la actividad física en niños y niñas, por ejemplo la falta de tiempo o interés, así como la inseguridad en su entorno social. En este estudio también se encontró que el acceso muchas veces limitado a instalaciones recreativas contribuyen a que los niños no participen en actividades físicas regularmente.

El fomento del uso de herramientas creativas como medio de comunicación e intercambio de experiencias permite promover el trabajo colaborativo y las buenas relaciones para crear una red de cuidados mutuos que faciliten la convivencia y las relaciones entre las personas y el espacio público. Además, estimula la participación activa de los miembros de una comunidad a través de prácticas artísticas colaborativas que generen experiencias positivas en relación a la promoción de la actividad física (Siles *et al*, 2020).

La música y otras áreas artísticas promueven el desarrollo de diversos tipos de pensamiento y aprendizaje que están relacionados directamente con el pensamiento crítico, las habilidades creativas, de auto-expresión, la resolución de problemas, la disciplina y el trabajo en equipo (González, 2006).

Es por eso que los proyectos educativos que contemplan al arte pueden ayudar como una herramienta didáctica y divertida, en el que las niñas y niños se sientan identificados y en la que a través de la música o el arte en general promuevan su libre expresión y creatividad para lograr un aprendizaje significativo y no únicamente por reforzamiento (Cáceres, 2016).

El artículo de Pereiro (2017) que también explora la relación entre la actividad física y el rap, resalta cómo este género musical, especialmente a través del baile y la creación de líricas, promueve el desarrollo físico y emocional en niñas y niños. El hip hop y específicamente el RAP tienen un enfoque en el movimiento rítmico y expresión libre, fomenta la actividad física de una manera creativa y accesible, generalmente es popular en entornos urbanos.

El rap, como una forma de expresión artística, puede apoyar mucho a esta población, ya que se puede buscar un buen equilibrio entre una rítmica y una lírica bien ejecutada, la cual deje un mensaje positivo para la población en general. (Cuenca James, 2016, pág. 149)

Otro ejemplo es el estudio titulado "*Danzas urbanas de la cultura hip hop en educación primaria*" donde se observa cómo el RAP, en suma con el baile hip hop tienen un impacto positivo en la actividad física de las niñas y niños. Por medio de este tipo de actividades

relacionadas con el RAP, se fomenta tanto el desarrollo físico como el crecimiento personal (Rasero, 2020).

Además, encontramos proyectos educativos como “*Tiempo de Kambio*” que trabajan con más de treinta jóvenes en una comunidad de España para buscar medios de contacto con jóvenes que tienen historias difíciles, garantizando un espacio para poder expresarse a través de la música. El taller relaciona manifestaciones como el baile como una forma de ejercicio dinámico y rítmico. Los elementos físicos del RAP no solo promueven el desarrollo físico, sino también la creatividad que impulsa un sentido de pertenencia. Derivado de este trabajo, surgió un CD con trece canciones sobre derechos de la infancia, el racismo, la violencia de género o la convivencia entre generaciones, las cuales fueron escritas por las y los jóvenes que participaron en el taller (Laforgue, 2018).

En México, contamos con el ejemplo del rapero José Alfredo Martínez Estrada, mejor conocido en el rap mexicano y latinoamericano como Danger AK, quien diseñó una estrategia educativa en una secundaria del barrio de Tlatelolco en la que a través del rap, versos, estructuras poéticas y otros recursos literarios para lograr la atención de las y los adolescentes de 12 a 15 años con el objetivo de que se reconozca como una herramienta pedagógica y hablar de todo lo que sucede en el barrio, donde el objetivo no es convertir a las y los jóvenes en raperos; sino en brindarles herramientas de expresión y comunicación (Ramírez, 2019).

Danger utilizó el rap y sus elementos, como la lírica, el ritmo y el baile, para promover la actividad física y la expresión artística para un bienestar físico, brindando una salida creativa y saludable para niños en entornos vulnerables como Tlatelolco (Morales, 2021).

Sin embargo, actualmente, desde el área de la salud y la educación para la nutrición no existen estudios que involucren nuevas metodologías artísticas y mucho menos que evalúen el efecto del rap como herramienta de educación en nutrición. Es por eso que este estudio tuvo como objetivo promover la actividad física a través del RAP como herramienta de educación

para la salud física, mental y social en niñas y niños que viven en una colonia popular de la parte norte de la alcaldía Gustavo A. Madero de nombre Marín Carrera.

En el primer capítulo de esta tesis abordamos los conceptos y definiciones de acuerdo con respecto a la actividad física, así como sus variantes y los factores de intensidad. También estudiamos las recomendaciones de la actividad física para niñas y niños, así como sus beneficios de una práctica regular.

En el segundo capítulo definimos al RAP y a sus elementos que los conforman, como muestra de una expresión artística, de creatividad y aprendizaje. Después de entender estos conceptos estudiamos sobre el uso de este ritmo para promoverlo como una herramienta pedagógica. A lo largo de la investigación encontramos una serie de proyectos educativos que se muestran en el capítulo.

En el último capítulo describimos el método de la Investigación Acción Participativa (IAP) para la salud y la nutrición y su modo de abordaje en fenómenos de interacción social para enfocarlos después en el área de la salud. De manera conjunta describimos las fases que conforman el desarrollo de la Investigación Acción Participativa y se mencionan ejemplos de proyectos con este método de investigación

Al final se tomó a la Actividad Física, el RAP y la IAP para poder desarrollar una propuesta original, que se adaptara al contexto que queríamos estudiar y en general obteniendo resultados relevantes para el área de la salud y la nutrición.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GENERAL:

Promover la actividad física a través del RAP como herramienta de educación para la salud física, mental y social en niñas y niños que asisten a la Primaria Londres en la Colonia Martín Carrera, Alcaldía Gustavo A. Madero, Ciudad de México.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar los beneficios en la salud física, mental y social de la actividad física desde la perspectiva de las niñas y niños que asisten a la Primaria Londres en la Colonia Martín Carrera, Alcaldía Gustavo A. Madero, Ciudad de México.
- Identificar las principales barreras para la realización de actividad física desde la perspectiva de las niñas y niños que asisten a la Primaria Londres en la Colonia Martín Carrera, Alcaldía Gustavo A. Madero, Ciudad de México.
- Identificar las soluciones a las barreras para la realización de actividad física desde la perspectiva de las niñas y niños que asisten a la Primaria Londres en la Colonia Martín Carrera, Alcaldía Gustavo A. Madero, Ciudad de México.
- Incentivar la participación activa de las niñas y niños que asisten a la Primaria Londres en la Colonia Martín Carrera, Alcaldía Gustavo A. Madero, Ciudad de México mediante acciones dirigidas para la creación de una canción de rap que promueva la actividad física.

3. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN:

¿Puede ser útil promover la actividad física a través del RAP como herramienta de educación para la salud física, mental y social en niñas y niños que viven en la Colonia Martín Carrera, Alcaldía Gustavo A. Madero, Ciudad de México?

4. MARCO TEÓRICO

4.1 Actividad física

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) la actividad física es todo aquel movimiento corporal que sea desarrollado en los músculos esqueléticos y que demande un gasto de energía. Ésta incluye las tareas domésticas activas o inactivas, es decir, barrer, trapear, cargar o subir escaleras.

Por otra parte el Instituto Nacional de Salud Pública, en su libro *La Obesidad en México* se remarca que la actividad física es considerada una gran inversión para la salud, porque no implica un alto costo, es accesible para la mayoría de las personas. Se clasifica en intensidades ligera, moderada y vigorosa, medidas en equivalentes metabólicos (MET).

El valor de referencia, que equivale a 1 MET, es correspondiente al gasto energético en reposo, y las actividades se categorizan en función de cuánto superan este valor. Las actividades de intensidad moderada a vigorosa son las que demuestran tener beneficios significativos para la salud, según la OMS, la cual las define en función del aumento en la frecuencia respiratoria durante su práctica. A pesar de que los términos "ejercicio" y "deporte" se usan muy a menudo de manera intercambiable con "actividad física", no son sinónimos, pues el ejercicio es una actividad planificada y estructurada, mientras que el deporte incluye la competencia y sus reglas suelen ser de manera específica (Instituto Nacional de Salud Pública, 2019).

Entonces para beneficiarse de la actividad física no es necesario practicar ejercicio o deporte de manera formal; funciona también con alcanzar una intensidad moderada en actividades cotidianas. La actividad física puede llevarse a cabo en diferentes contextos, como lo son: el tiempo libre, viajar en transporte, trabajar y quehaceres del hogar. Por ejemplo, caminar de una manera apresurada durante 20 minutos para llegar a una parada de autobús puede tener los mismos beneficios que una sesión en una caminadora. Esta visión sería perfecta para temas de salud pública, ya que promueve la creación de oportunidades para la actividad física en la vida diaria, no solo en el tiempo libre, sino también en el desplazamiento activo, en actividades de comunidad, del hogar y el trabajo. Por tanto, fomentar la actividad física en diversos dominios es crucial para mejorar la salud general de la población (Instituto Nacional de Salud Pública, 2019).

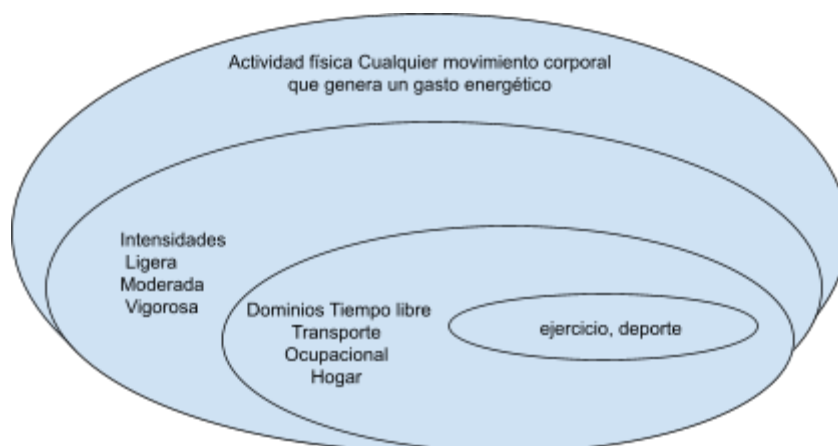


Figura 1

Constructoras básicas de la actividad física: actividad física total, intensidades y dominios





Nota. Fuente: Instituto Nacional de Salud Pública, 2019.

La tabla 1 clasifica las principales actividades físicas para la salud en cuatro categorías: cardiovasculares, fuerza o resistencia muscular, flexibilidad y coordinación. Para el trabajo cardiovascular, se mencionan ejercicios aeróbicos como trote liviano, caminar, andar en bicicleta, bailar y jugar fútbol. Las actividades relacionadas con la fuerza o resistencia muscular incluyen subir escaleras, levantar cargas y saltar. La flexibilidad se mejora con movimientos como agacharse, estirarse y girar. Finalmente, la coordinación se desarrolla mediante juegos de pelota y baile (Organización Panamericana de la Salud, 2019).

Tabla 1

Tipos más importantes de actividad física para la salud

Actividades físicas que tengan una relación con el trabajo	Actividades físicas que tengan una relación con la fuerza y/o	Actividades físicas que tengan una relación con la flexibilidad.	Actividades físicas que tengan una relación con la coordinación.

cardiovascular.	resistencia muscular.		
(Aeróbicos) trote liviano, caminar, desplazarse en bicicleta, bailar, jugar fútbol.	Subir escaleras, levantar cargas, saltar.	Agacharse, estirarse, girar	Juegos de pelota, bailar
			

Nota. Fuente: Organización Panamericana de la Salud, 2019.

La tabla 2 describe los tipos de intensidad en la actividad física y los factores que los afectan, diferenciando entre actividades moderadas e intensas. La intensidad de la actividad varía según el nivel de entrenamiento de la persona, la velocidad y el esfuerzo requerido. Las actividades físicas moderadas, como caminar rápido, trotar o bailar, aumentan perceptiblemente el ritmo cardíaco, la frecuencia respiratoria y provocan sudoración. En contraste, las actividades intensas, como correr, subir pendientes, pedalear fuerte o nadar, requieren un mayor esfuerzo, provocan un aumento significativo de la frecuencia cardíaca, una respiración acelerada y una mayor producción de sudor para regular la temperatura corporal.

Tabla 2

Tipos de intensidad en la actividad física

Factores que influyen en la intensidad de la actividad física.	Factores que influyen en la actividad física moderada.	Factores que influyen en la actividad física intensa.
La intensidad y tipo de actividad física varía de una persona a otra.	Se acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco.	Requiere de una gran cantidad de esfuerzo.
El nivel de ejercitado que esté cada uno.	Incremento de la frecuencia respiratoria y la temperatura corporal.	Provoca una respiración más rápida.
Velocidad a la que se realiza la actividad.	La persona comienza a producir sudor.	Aumento significativo de la frecuencia cardíaca, y calor corporal.
Capacidad del esfuerzo que se requiere para realizar la actividad.	Caminar a un paso rápido, trotar o bailar son ejemplos.	Se produce sudor para poder evaporar y perder el calor que se va generando.
¿Cuánto tiene que esforzarse una persona para realizar esa		Correr, caminar rápido, subir una pendiente, pedalear fuerte o nadar son ejemplos.

actividad?.



Nota. Fuente: Organización Panamericana de la Salud, 2019

4.2 Recomendaciones de actividad física para niñas y niños

Según la OMS se recomienda para las niñas y niños el desarrollo de actividades físicas con la visión de promover actividades físicas espontáneas, como la organización de juegos con sus compañeros o amigos, fomentar el control de la posible frustración que exista con el esfuerzo físico ya que en ocasiones los resultados en los deportes o las competencias en la que se desenvuelven no son los esperados y fomentar que los adolescentes aporten su ayuda en tareas domésticas que impliquen esfuerzo físico (OMS, 2019).

La recomendación es que los niños y jóvenes de entre 5 a 17 años deben invertir y adherir a sus hábitos al menos 60 minutos de actividad física buscando una intensidad moderada y también vigorosa si es posible diariamente, ya que de esta forma se proporciona a la persona beneficios adicionales para la salud (OMS, 2019).

Cabe mencionar que se sugiere que la mayor parte de la actividad física diaria se realice de forma aeróbica de intensidad moderada a vigorosa (AFMV), también es importante incorporar actividades que fortalezcan el músculo principalmente al menos 3 veces por semana (OMS, 2019).

Por otro lado, se recomienda que las niñas y los niños realicen actividad física en conjunto, en espacios compartidos destinados a estas actividades porque esto puede ser motivo

para consolidar hábitos que incluyan la práctica de alguna actividad física y así potenciar una adolescencia más activa (OMS, 2019)

4.2.1 Beneficios de la práctica regular de la actividad física en niñas, niños

Según Prieto (2011), la actividad física regular no sólo previene estas enfermedades, sino que también permite corregir o mejorar el estado de salud en armonía con una dieta equilibrada.

Al momento que cumple con la actividad física y una dieta equilibrada, se puede decir que se tiene un adecuado gasto energético para una adecuada maduración metabólica, entonces se podrían integrar a sus rutinas actividades que fomenten el fortalecimiento muscular-esquelético al menos tres veces por semana durante 60 minutos, otro punto importante es integrar a su actividad diaria la flexibilidad y la coordinación (Pablo Rosselli, 2019: p 58).

La Figura 2 también destaca un aspecto clave: los mayores beneficios para la salud se pueden alcanzar cuando las personas más sedentarias comienzan a realizar actividad física. Este hecho tiene significativas implicaciones para la salud pública, tanto en niños, niñas y adolescentes como en adultos. (Ministerio de Educación y Ciencia, s/f).

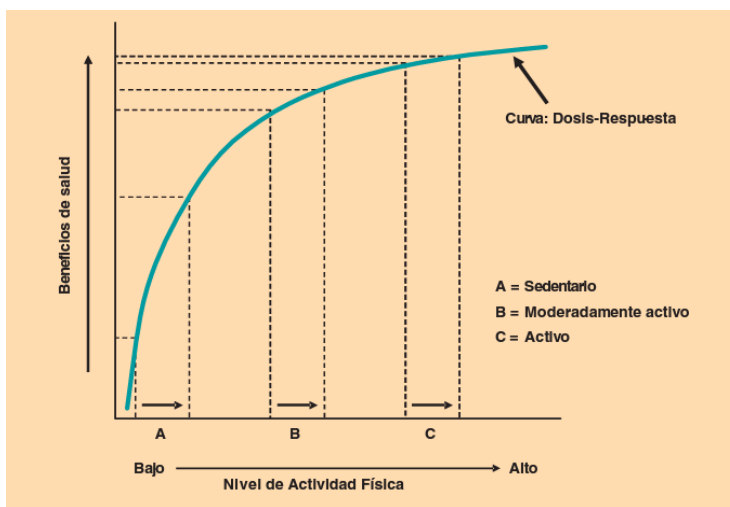


Figura 2

Relación entre la cantidad de actividad física y los beneficios para la salud.

Nota. Fuente: Ministerio de Educación y Ciencia, s/f

4.2.2 Correlaciones o determinantes de la actividad física en la niñez

Comprender estas influencias que motivan o incluso limitan la participación de actividades físicas es importante para diseñar intervenciones efectivas que mejoren la salud y el bienestar desde una temprana edad. Por eso, son importantes los efectos del entorno familiar, social y comunitario, así como las características individuales que contribuyen al desarrollo de hábitos saludables en la niñez.

El estudio de Stanley, Ridley y Muñeca (2012) por ejemplo, realiza una revisión sobre la literatura de los factores que influyen en la actividad física de las niñas y niños en momentos específicos. Esta investigación identifica diversas correlaciones, como puede ser el entorno social, el contexto familiar y las características individuales, que afectan la participación de los niños en actividades físicas. Además, resalta la importancia de estos factores para desarrollar estrategias efectivas que fomenten la actividad física infantil, contribuyendo así a mejorar la salud y el bienestar.

Otro ejemplo es “*Una revisión de los correlatos de la actividad física de niños y adolescentes*” que muestra una revisión de los factores que se relacionan con la actividad física en niños y adolescentes, resaltando tanto influencias personales como ambientales. En el estudio se identifican elementos clave como el apoyo familiar, la disponibilidad de espacios recreativos y las actitudes personales hacia el ejercicio, los cuales impactan de forma significativa en los niveles de actividad física en estas etapas de desarrollo (Sallis *et al*, 2000).

4.2.3 Sedentarismo e Inactividad Física

Podemos definir al sedentarismo y la inactividad física como conceptos distintos pero con una relación la cual afecta de manera significativa la salud de niñas y niños. La inactividad física por su cuenta refiere a la falta de actividad física diaria recomendada, que en el caso de los menores es al menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa (OMS, 2020). Por otro lado, podemos definir que el sedentarismo es cualquier comportamiento que implique una baja

actividad energética, por ejemplo el tiempo que pasan frente a pantallas o sentados (Tremblay et al., 2017). Niñas y niños pueden cumplir con los niveles mínimos de actividad física y también tener hábitos de pasar largas horas en comportamientos sedentarios, ambas condiciones tienen consecuencias negativas para la salud. Estudios han demostrado que el sedentarismo prolongado, incluso en niños físicamente activos, puede aumentar el riesgo de obesidad, diabetes y problemas cardiovasculares a largo plazo (Poitras et al., 2016). Por lo tanto, para mejorar la salud infantil podemos abordar tanto la inactividad física como los hábitos sedentarios mediante un enfoque diferente que incluya actividad física y la reducción de conductas sedentarias en la rutina diaria.

4.3 El RAP

El RAP se define como un estilo musical con un ritmo adaptado a la poesía con unas letras generalmente de carácter provocador. En el estudio de Perea (1999), el RAP se visualizó como “Revolución Artística Popular” desde una postura de protesta y construcción cotidiana de conocimientos.

Sin limitarnos a una definición sobre los elementos que lo conforman, hay una unión, entre intenciones, significado, para todo aquel que lo nombra, expresando un sentimiento, una emoción, incluso una actitud. Pero también se podría considerar como un lenguaje “una forma de recuperar la palabra hablada, como la narración” (Perea, 1999:96 como se cita en Castiblanco Lemus, 2005).

El RAP es uno de los elementos del hip-hop donde **se rapea** o en otras palabras: rítmicamente se habla en la canción. Debido a esta visión a todos los raperos se les considera como MC que significa maestro de ceremonias, esto se refiere a alguien que da ánimos a un grupo o población en un evento. Esto lo realiza haciendo uso del conocido lenguaje callejero ya que no se necesita ningún instrumento, más que rimar sobre un tema o ritmo (Minetti, 2009 como se citó en Reinaldo Antonio Manotas Molina, 2017).

4.3.1 El RAP como una forma de expresión artística

Como forma de expresión artística el rap se ha convertido en uno de los medios de expresión que los jóvenes han desarrollado para hablar sobre su contexto, situación particular y de cómo se vive desde sus lugares de origen. “Más que una técnica musical el componente más importante del rap es su capacidad de generar mensajes con contenidos y como forma de expresión artística con las que se identifican las personas del común.” (Belalcazar, 2017: pps 31).

Este acercamiento con los contenidos artísticos producen a partir del entorno y empatía con el otro, generan en el joven el gusto por la participación en experiencias y ser parte de este proceso creativo.

Según la UNESCO (2006) cuando una persona se encuentra en la fase del aprendizaje entrara en contacto con una serie de procesos artísticos y recibe un aprendizaje en el que introduce elementos de su propia cultura, esto incrementa aún más la creatividad, la iniciativa, la imaginación, incluso la inteligencia emocional y, por otra parte, le da una mejor orientación moral (esto quiere decir, más capacidad para poder reflexionar críticamente), de la percepción de su propia autonomía como también del pensamiento (UNESCO, 2006: p. 2).

4.3.2 Uso del RAP para promover un cambio

El RAP hoy en día podría ser considerado como una fusión de realidad entre lo marginal y los problemas cotidianos de la persona y por otro lado puede esto aumentar la autoestima de las personas. Al mismo tiempo esto se puede llevar a la educación, como una herramienta para que los jóvenes puedan demostrar sus habilidades artísticas y creatividad a través de la música, ya que el RAP ha sido un método destacado para el proceso artístico, siendo un aliciente para producir un cambio y transformación en el medio educativo (Martínez, 2013 y Escovar, 2013 citado en Reinaldo Antonio Manotas Molina, 2017).

Esta transformación en el medio educativo se da al ser una forma de expresión cercana a la niñez y juventud, se convierte en una poderosa herramienta educativa porque este género

permite que estudiantes se conecten con temas de la vida cotidiana, fomentando la autoexpresión y el pensamiento crítico dentro del aula. A través de actividades como la creación de letras de rap, los estudiantes pueden desarrollar habilidades lingüísticas y fortalecer su identidad cultural, lo que genera un ambiente de aprendizaje inclusivo y significativo (Believe Earth, 2018).

Cabe destacar que actualmente, no existen estudios que aborden el uso del rap como herramienta específica para promover la actividad física en niñas y niños, ni en el ámbito de la nutrición ni en el fomento de hábitos saludables en esta población. Esta carencia representa una oportunidad valiosa para explorar el impacto del rap en la promoción de la actividad física infantil, considerando su popularidad y su potencial como medio culturalmente relevante que podría resonar con los jóvenes y favorecer una relación positiva con el ejercicio y el bienestar físico desde edades tempranas.

Por otra parte, también consideramos que el RAP no solamente es para expresar una idea, si no dejar un mensaje positivo, ya que actualmente es una herramienta para muchas niñas y niños a través de la cual se pueden expresar siempre y cuando tengan un buen guía que los pueda ayudar en el proceso de desarrollar una lírica; como lo expresado en el RAP titulado **"Ni más ni menos", rap en lucha por la igualdad** en el que los jóvenes rapean sobre igualdad de género entre hombres y mujeres, el cual podemos tomar como referencia esta frase que dice **"somos iguales bajo el mismo techo, oportunidades trato y derecho, si decimos esto es porque lo vemos"** (canal GobAragon, 2019, 1min10s).

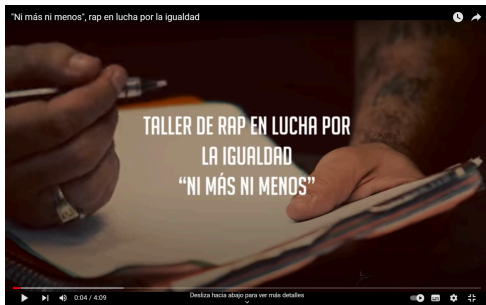


Figura 3
Taller de rap en lucha por la igualdad “ni más
nimenos”
Nota. Fuente: Youtube

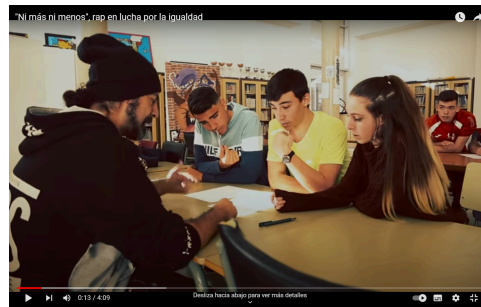


Figura 4
Taller de rap en lucha por la igualdad “ni más
nimenos”
Nota. Fuente: Youtube



QR 1
Taller de rap en lucha por la igualdad “ni más
Nota. Fuente: Youtube

4.3.2.1 Proyectos educativos a través del RAP

A lo largo de la investigación que hemos desarrollado pudimos encontrar una serie de proyectos educativos como lo que se presentarán a continuación:

4.3.2.1.1 El Rap y la Escritura, una Secuencia Didáctica

Este proyecto fue realizado en una Institución educativa en un sector de la ciudad en el oriente de Santiago de Cali en Colombia, con estudiantes de la propia institución y cuyo mayor énfasis fue la escritura fomentando el: “Leer para escribir mejor y hablar para comprender” (Ángulo, 2017).

Se describe un barrio con condiciones de vida extremas y duras con alta pobreza; violencia juvenil y drogadicción. Otros problemas como los carteles, grupos paramilitares

convierten a la juventud en más sicarios. Es así como a través de este proyecto los estudiantes involucrados en el proyecto cuentan sus vivencias en el barrio y sus sentimientos usando el RAP como medio de composición escrita (Ángulo, 2017).

El trabajo consta de 4 etapas con la población que se trabaja que se describen a continuación:

ETAPA 1: Se les enseña a las niñas y los niños a indagar más en el mundo del texto escrito y de la canción como un tipo de texto. Como por ejemplo las métricas, las diferentes formas de improvisación en el RAP como es el clásico 4x4 en rimas y la habilidad para así poder hacer más estructuras que tengan sentido, las y los estudiantes mostraron su interés contribuyendo de una forma más activa en este momento, Aparte de que existiera un reconocimiento con el contenido de las canciones, temática, el contexto que se le da o sea en su barrio, vida colonia etc, como también el sentimiento que percibe. Por lo que el trabajo fue bien recibido por los y las estudiantes ya que el género musical Rap les gusta y llama su atención y aparte de que llega a tener una buena representación en la comunidad (Ángulo, 2017, pg 61).

ETAPA 2: En esta segunda etapa las y los estudiantes comenzaron a manifestar aquellos conocimientos ya previos al tema que se lleva a cabo, ya que esto se realizó por medio de la investigación a los estudiantes sobre una canción de muestra que se les fue entregada previamente en la sesión anterior. “¿Qué saben acerca del tema de la canción?, ¿qué es una canción?, ¿quiénes componen canciones?, ¿cuáles son las temáticas que se usan en una canción?, ¿por qué se canta?” y estas preguntas fueron realizadas para poder conocer más lo acerca de los que los sabían del tema y así poder abrir una sesión de debate al respecto (Ángulo, 2017, pg 62).

ETAPA 3: En la 3 al momento de llevar a cabo la actividad sobre los componente de una canción les permitió tener una idea más clara sobre la percepción de objetivos y así comprender los mismos a la hora de comenzar a escribir la canción y observar ellos mismos los

siguientes cuestionamientos: “Ir entendiendo lo que uno está cantando y componiendo, cantarla, que tenga sentido, saber a quién se la voy cantar o a dedicar” (Ángulo, 2017, pg 63).

ETAPA 4: Esta etapa se desarrolló en un par de sesiones para detallar la revisión de la canción guía y así poder darle una continuidad con base a sus características, para este proceso se desarrolló una discusión colectiva sobre cómo ir adaptando más conceptos en la canción.

Por otra parte, la retroalimentación puede ser tomada de fragmentos de canciones que los propios estudiantes trajeron durante el proceso resultando algunos temas y al mismo tiempo se logró un avance en la reflexión de los estudiantes al identificar similitudes y diferencias entre uno y otro tema (Ángulo, 2017, pg 63).

4.3.2.1.2 Tiempo de Kambio

Es un proyecto que se ha desarrollado en Torrejón de Ardoz en España con un aproximado de treinta jóvenes buscando que las chicas y los chicos se expresaran sobre sus historias de vida. Para lograr el objetivo se les proporcionó un espacio educativo para aprender música y al mismo tiempo enseñarles cómo expresarse sobre sus circunstancias sociales, económicas, familiares, del entorno, a cambio de esto poder ofrecerles una estabilidad emocional y previniendo el contacto de estos chicos con otro tipo de situaciones (*Laforgue Bullido, 2018*).

Así fue que resultó un producto con 13 canciones escritas completamente por los jóvenes sobre temas como la infancia, racismo, violencia de género y por otro lado se puede apreciar parte del desarrollo de este proyecto en un documental titulado de igual forma que el proyecto y se puede ver en la plataforma de youtube en dos partes:



Figura 5
Documental tiempo de cambio
Nota. Fuente: Youtube



Figura 6
Documental tiempo de cambio
Nota. Fuente: Youtube



QR 2
Documental tiempo de cambio
Nota. Fuente: Youtube



Figura 7
Documental tiempo de cambio parte 2
Nota. Fuente: Youtube



QR 3
Documental tiempo de cambio parte 2
Nota. Fuente: Youtube

4.3.2.1.3 Buscando fortuna

Proyecto educativo en España que se desarrolla en el barrio de Leganés en Madrid, llamado barrio “La fortuna” en donde es alto el nivel de ausentismo escolar, desempleo, violencia, abandono y consumo de drogas (Herrero, 2015).

Dirigido por la Asociación Garage surge “buscando fortuna” buscando promover la cohesión social trabajando con adolescentes con edades entre 11 y 15 años en situaciones de riesgo por dificultad social, abandono escolar o alguna otra. En el proyecto se emplea el rap para incidir en los participantes para que puedan ser agentes de cambios personales y en efecto, sociales y de su entorno (Herrero, 2015).

El espacio se encuentra activo desde 2015 hasta la actualidad siendo un gran referente musical y creativo tratando inclusive temas de hábitos saludables de vida como en el video “feliz”, obteniendo contenido en diferentes plataformas digitales. De esta manera proponen la utilidad y necesidad de emplear herramientas alternativas que motiven a los participantes y después transportarlas a la educación formal (Herrero, 2015).

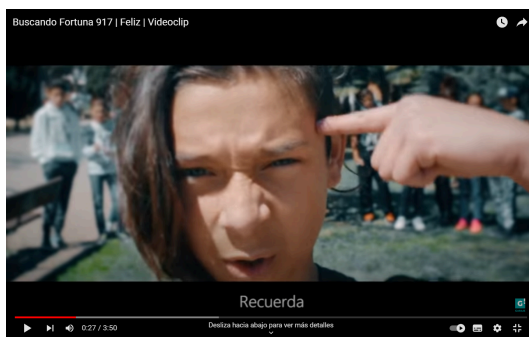
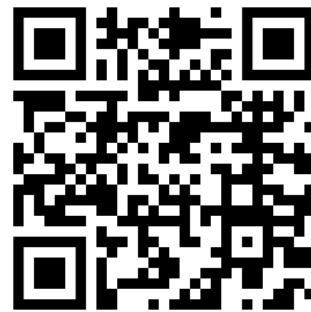


Figura 8
Buscando fortuna, videoclip Feliz
Nota. Fuente: Youtube



QR 4
Buscando fortuna, videoclip Feliz
Nota. Fuente: Youtube

La tabla 3 describe los beneficios percibidos en "Buscando Fortuna", destacando su capacidad para ser divertida y motivadora para los adolescentes. Es fácil de aprender, lo que permite un progreso rápido, y fomenta el desarrollo de la creatividad, la riqueza semántica y la fluidez verbal. Además, facilita la expresión de sentimientos y opiniones a través de un lenguaje cercano a los participantes, elevando la autoestima y mejorando las relaciones interpersonales. Los resultados de la actividad se difunden fácilmente, lo que contribuye a transformar el entorno de quienes la practican.

Tabla 3

Beneficios percibidos en Buscando Fortuna

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Es divertido y motivador para las y los adolescentes. • Familiarizarse con sus normas básicas es sencillo, logrando una gran progresión a corto plazo. • Desarrolla la creatividad, amplía la riqueza semántica y mejora la fluidez verbal. | <ul style="list-style-type: none"> • Permite expresar sentimientos y opiniones al emplear un lenguaje que les es propio. • Eleva la autoestima y potencia las relaciones con otras personas. • Sus resultados se difunden con facilidad. • Transforma el entorno cercano de sus protagonistas. |
|---|--|

Nota. Fuente: Herrero, (2015).

4.3.2.1.4 Alas y Raíces

En México tenemos ejemplo del proyecto dirigido por la Secretaría de Cultura de México llamado "Sujetos del Verbo" y Alas y Raíces y en colaboración con el rapero José Alfredo Martínez Estrada o bien Danger AK, que diseñaron en conjunto una estrategia educativa en la que se ayuda del rap para captar la atención de jóvenes de entre 12 y 15 años (EFE, 2019).

Un taller de rap que fue impartido a 50 estudiantes de una secundaria ubicada en el barrio de Tlatelolco en la Ciudad de México, en el centro de la capital, un lugar con un contexto conflictivo y desfavorable para los jóvenes (EFE, 2019).

En el reportaje que realizó Yolanda Morales, el rapero dice que ha observado que el rap es una herramienta pedagógica de expresión y denuncia que lleva utilizando a lo largo de 15 años obteniendo muy buenos resultados que se pueden observar en youtube (Morales, 2021).



Figura 9
Taller de rap en secundaria Sujetos del verbo y alas y raíces
Nota. Fuente: Youtube



QR 5
Taller de rap en secundaria Sujetos del verbo y alas y raíces
Nota. Fuente: Youtube



Figura 10
Piloto RAP en secundaria con Danger AK
Nota. Fuente: Youtube



QR 6
Piloto RAP en secundaria con Danger AK
Nota. Fuente: Youtube

4.4 Investigación acción-participativa para la salud y la nutrición

4.4.1 La investigación acción participativa

La investigación acción-participativa (IAP) nace del reconocimiento de que las experiencias de tipo prácticas en una comunidad pueden ser utilizadas como fuente de conocimiento y que puede llegar a un nivel científico si es debidamente sistematizado. Podemos decir que se trata de un modelo de investigación donde la participación de las y los mismos afectados es activa e influye en su propio conocimiento para lograr un cambio (Loewenson, 2014).

Otra descripción sobre la IAP nos habla de un modo de abordaje de intervención social como línea principal de adquisición de conocimientos mediante el trabajo con los individuos a través de un proceso sistematizado, controlado, crítico y reflexivo en cuyo proceso están involucrados tanto investigadores como los destinatarios (Ander-Egg, 2003).

En síntesis, supone un proceso de conocimiento e intervención simultáneamente que implica la participación de toda la gente involucrada en el proyecto (Ander-Egg, 2003).

4.4.2 Contribución investigación-acción participativa a la salud

En la IAP podremos ver toda la red de recursos que los mismos habitantes de una comunidad pueden llegar a sumar a aquellos procesos de conocer, crear conocimiento y actuar sobre ese mismo para de esa manera lograr un cambio. A continuación, se describe cómo la investigación-acción participativa logra contribuir ¿a qué? (Loewenson, 2014).

- En la IAP se van resolviendo aquellas preguntas que representan una importancia en las comunidades, que nos ayuda a entender aquellos determinantes sociales de la salud y la manera en la que los papeles y relaciones sociales llegan a afectar la comprensión y rendimiento de los sistemas de salud (Loewenson, 2014).
- Fortalece todo tipo de comunicación como también el respeto mutuo que pueda existir entre aquellos que estén involucrados en los sistemas de salud, sin excluir

a todos aquellos de las comunidades más desfavorecidas y/o vulnerables (Loewenson, 2014).

- Existe un aumento en la confiabilidad en los resultados que arroja la investigación mediante el apoyo a la capacidad, el involucramiento y el activismo de todos los integrantes de la población que se ven afectados de manera directa por estos problemas de salud (Loewenson, 2014).

4.4.3 Fases de la IAP

Para el desarrollo de la IAP se trabaja de manera conjunta con un grupo de personas pertenecientes a una misma comunidad, y como Montenegro detalla en *La investigación acción participativa*, se han definido algunas fases que sirven como guía para la acción de intervención.

La tabla 4 describe las fases de la acción participativa, un enfoque utilizado en la investigación social para involucrar activamente a la comunidad en la solución de sus problemas. Comienza con la constitución del equipo, donde los investigadores se familiarizan con la comunidad y sus características socioculturales. Luego, se identifica la situación o problema principal, lo que implica el diseño de la investigación, la recopilación de datos mediante entrevistas o debates, y el análisis de los intereses del grupo. La tercera fase consiste en la devolución de la información recopilada a la comunidad mediante charlas o materiales informativos. Posteriormente, se planifican las acciones basadas en los problemas identificados, con la participación de la comunidad en la búsqueda de soluciones. La última fase, la autogestión, busca que el grupo logre satisfacer sus necesidades de manera autónoma, concluyendo así el proceso. Estas fases deben considerarse una guía flexible, no un orden rígido.

Tabla 4

Fases de la acción participativa.

<p>1 - Constitución del equipo (familiarización).</p>	<p>Consiste en encontrar a la población con la que se va a trabajar, es decir, las personas del proyecto. En esta fase, el equipo de investigación se introduce en la comunidad y el grupo, con el objetivo de conocer su historia y sus características socioculturales.</p>
<p>2 - Identificación de necesidades básicas.</p>	<p>En esta fase a lo que se quiere llegar es poder lograr una aproximación para limitarnos a la situación/problema a la que deseamos llegar para posteriormente actuar sobre ella. A Partir de esta problemática se podrá definir el campo de estudio en el que encontramos subfases por ejemplo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La elaboración de un diseño de investigación ya que aquí los investigadores aportaran parte de su capacidad teórica y metodológica y los sujetos de estudio nos podrán aportar sus vivencias y experiencias de vida, como también el determinante de sus problemas y necesidades.

2. Se hará una recopilación de la información obtenida para rendir un diagnóstico pues en esta subfase se formarán grupos de trabajo en el cual se va a recabar información que es necesaria en un formato de entrevistas, debates grupales o historias de vida, etc.

3. En la última subfase se implementará un análisis para interpretación de los datos obtenidos para lograr entender de parte de los investigadores de aquellos intereses del grupo en el que se esté trabajando.

3 - Devolución sistemática de la información.

Esta etapa se realiza justo después de la detección de necesidades. Se trata de la difusión de los resultados en forma de charlas o seminarios, volantes, trípticos y plegables.

4 - Planificación de las acciones.

En esta etapa se define el programa de acción con base a los problemas encontrados y todos los integrantes de la comunidad dirigen el rumbo hacia una solución factible. El proyecto debe responder las preguntas ¿que

5 - Autogestión.

se quiere hacer? ¿Qué cambios desean realizar?

Última fase de la investigación acción-participativa y lleva por nombre **autogestión** en el cual todas las personas del grupo muestran un progreso y logran satisfacer de manera autónoma esas necesidades por medio de la identificación, empoderamiento y la obtención de recursos por lo tanto llega a concluir aquí la investigación acción-participativa.

Cabe aclarar que para todas estas fases ya descritas no será necesario ponerlas en práctica con el mismo orden en todas las investigaciones de acción-participativa futuras, pues deben verse más con una guía para la investigación.

Nota. Fuente: Montenegro, 2014.

4.4.4 Ejemplos de proyectos de investigación acción participativa

Aquí describimos tres ejemplos de diferentes tipos de proyectos donde se retoma la investigación acción participativa como el principal método de investigación.

El primer ejemplo podemos mencionar el artículo de Gloria Perdomo (1994) que presenta a la IAP como una herramienta útil para la capacitación y evaluación dentro de la

educación sanitaria. Esta metodología incentiva a la participación activa de los involucrados, facilitando un proceso de aprendizaje donde los participantes no solo adquieren conocimientos al colaborar entre sí, así como también contribuyen a la generación de soluciones a problemas de salud. La estrategia fortalece la autonomía y el empoderamiento comunitario, ya que los sujetos del estudio asumen un papel central en el desarrollo y la implementación de intervenciones educativas, mejorando así los resultados en salud pública.

El segundo ejemplo que proponemos es la experiencia realizada en la comunidad de la **Vereda El Charquito** en una localidad de Colombia descrito en el trabajo de IAP, que tuvo como objeto el conocer las problemáticas y necesidades de la zona para poder intervenir en problemas puntuales como el exceso del alcohol y demás conflictos entre habitantes de la comunidad (Moya, 2013).

El trabajo de Moya Mercado, Quiróz Lesmes y Rodríguez Rincón se enfocó en involucrar a los habitantes en la identificación y solución de sus problemas locales, promoviendo la colaboración entre los investigadores y la comunidad.

Estos temas fueron puntualizados por los propios habitantes del barrio mediante la implementación de actividades artísticas y culturales que promovieron la crítica y concientización de los actores en comunidad. El resultado obtenido se vio reflejado en una organización conformada como grupo de trabajo que llamaron “**Sembrando cultura**” e integrado principalmente por jóvenes interesados en que su comunidad se desarrolle de mejor manera (Moya, 2013).

Cabe mencionar que el desarrollo del proyecto en su totalidad se llevó a cabo mediante la participación activa de los agentes pertenecientes a la comunidad y el trabajo fue siempre retroalimentado con base a las ideas, visión, proyectos y acciones por ellos mismos (Moya, 2013).

Finalmente un ejemplo ilustrativo es la investigación titulada *Investigación-Acción Participativa en el Grupo "Colectibu" de Jóvenes Artistas en Situación de Riesgo Social*, que aborda el trabajo con adolescentes expuestos a situaciones de riesgo social, como la violencia, el pandillerismo y el consumo de sustancias ilegales, estos jóvenes forman parte del programa "Resistencia Juvenil" de la Fundación La Paz, cuyo objetivo es brindarles apoyo y fomentar su desarrollo artístico. El proyecto impulsa a los adolescentes a explorar sus habilidades creativas mediante talleres de lírica, producción musical y otras disciplinas artísticas. La Fundación busca que los participantes canalicen sus experiencias y alejen la recreación de pandillas, la violencia y la transgresión, transformando estas realidades en formas de expresión artística que contribuyan positivamente a la sociedad y promuevan su crecimiento personal.

El proyecto también fomenta la cohesión entre los jóvenes de La Paz, alentando el uso del RAP y otras formas de expresión, como el baile, como herramientas para expresar sus sentimientos y difundir mensajes positivos y reflexivos, generando conciencia en su entorno. (D. A. Padilla B. et al., 2021).

Dentro de los resultados obtenidos, además de que se generó el documento a partir de la investigación también se produjo un documental audiovisual donde se presentan los hechos y realidades de algunos de los miembros de esta comunidad que se tituló como el propio colectivo. El video se puede ver en:



Figura 11
Documental "Colectibu de villa"
Nota. Fuente: Youtube



Figura 12
Documental "Colectibu de villa"
Nota. Fuente: Youtube



QR 7
Documental "Colectribu de villa"
Nota. Fuente: Youtube

5. METODOLOGÍA

5.1 Tipo de estudio

Como metodología de investigación utilizamos la Investigación Acción Participativa (IAP) para poder desarrollar cercanía entre los actores o población del proyecto y los investigadores. Este tipo de investigación hace que los actores sociales involucrados se adentren en los problemas de su propia comunidad cumpliendo los propósitos de solución de estos problemas además de la investigación en educación (Colmenares, 2012).

En este sentido consideramos que la IAP es una metodología puede ser adecuada para investigar el uso del RAP como herramienta de promoción de la actividad física infantil, ya que involucra activamente a los propios niños y sus entornos en la co-creación de actividades. A través de la IAP, las niñas y niños pueden aportar sus preferencias en la selección de música y el diseño de actividades, promoviendo un enfoque culturalmente relevante que aumente su motivación.

5.2 Población de estudio

La población de este estudio estuvo conformada por 17 niñas y niños de 9 y 10 años que asisten a la Escuela Primaria Londres, de la Colonia Martín Carrera ubicada en la Alcaldía Gustavo A. Madero en la Ciudad de México. Para el tamaño de la muestra se recurrió a un muestreo intencional, no aleatorio y no probabilístico de acuerdo a los criterios de inclusión establecidos para este estudio.

5.3 Criterios de inclusión, exclusión y eliminación

5.3.1 Criterios de inclusión

- Acceder a participar libremente en el estudio tras leer y firmar el asentimiento informado (Anexo 3).
- Ser niña o niño de 9 a 10 años, de cualquier sexo o género.
- Pertenecer a cualquier nivel socioeconómico.
- Responder a la totalidad de los instrumentos de investigación.
- Ser estudiante de la Escuela Primaria Londres.
- Firmar el consentimiento (tutores) de poder ser videograbados durante el proceso del estudio (Anexo 5).

5.3.2 Criterios de exclusión

- No contar con disponibilidad de tiempo para aportar la información que se requiera.
- Presentar algún problema motriz o de salud que impida la realización de las actividades a desarrollar en el taller.

5.3.3 Criterios de eliminación

- Abandonar el estudio.

5.4 Operacionalización de las variables

Tabla 5
Operacionalización de variables

Variable de estudio	Definición conceptual	Técnica / Instrumento de recolección	Tipo de variable
RAP.	Podemos definir al RAP como Ritmo Adaptado a la Poesía, pero hay quienes también lo llegan a interpretar como Revolución Artística Popular, para quienes lo construyen cotidianamente (Perea, 1999:94 citado como se citó en Castiblanco Lemus, 2005).	<p>Se realizaron sesiones donde las niñas y los niños iniciaron escribiendo versos muy básicos de rap referentes a los conceptos que se trataron por cada sesión, por ejemplo: actividad física, barreras para poder realizar actividad física en su entorno, beneficios de la actividad física y soluciones para combatir las barreras.</p> <p>Posteriormente se analizaron por un análisis de contenido organizarlos por temas.</p> <p>El resultado fue la creación de una canción donde se contemplan los versos que ellos realizaron en las sesiones.</p>	Variable independiente.
Actividad física.	Movimiento corporal que repercute a nivel músculo - esquelético y en su utilización de cierta energía (OMS, 2020).	<p>Se realizaron sesiones donde las niñas y los niños escogieron la actividad que más fuera de su agrado, con un tiempo de 15 minutos por sesión, posteriormente se trabajó con un árbol de problemas donde ellos identificaron en la parte superior donde van las hojas del árbol como soluciones y beneficios de la actividad física realizada, así como también en la parte inferior se ubicaron las raíces del árbol que eran las barreras para poder realizar la actividad física.</p> <p>También se utilizó un mural de la</p>	Variable dependiente.

actividad física en el que las niñas y los niños identificaron a través de imágenes o recortes de periodico a personas sedentarias y personas que realizan actividad física.

Sexo.	El sexo puntualiza biológicamente los razgos que nos caracterizan como seres humanos en dos principales generos: hombre o mujer. Aunque esta clasificación no debe ser excluyente, ya que habrá individuos que no se identifican con alguno en específico (OMS, 2010).	Fichas de identificación con sus nombres que portaban cada niña y niño.	Variable interviniente.
Edad.	Según la Real Academia Española la edad es el “tiempo que ha vivido una persona”.	<ul style="list-style-type: none">• Test de conocimiento sobre Actividad física y sedentarismo pre y post.• Cuestionario de satisfacción por sesión.	Variable Interviniente.

Nota. Fuente: Elaboración propia

5.4.1 Recolección de la información

A continuación se presentan una serie de tablas que integran la carta descriptiva del taller, que nos indica el número de sesiones que se realizaron con las niñas y los niños, en la que se describen detalladamente las actividades a realizar por sesión. Esta carta descriptiva está conformada por 8 sesiones, la primera sesión (Tabla 7) estuvo conformada por la presentación del taller, los moderadores y los participantes además de presentarse realizaron una dinámica para romper el hielo con un dado; en las siguientes sesiones se realizaron actividades físicas, creación de versos simultáneamente así como la identificación de beneficios, barreras y soluciones. Finalmente en las últimas sesiones se realizó la grabación de la canción y realización del videoclip.

SESIÓN 1

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Incentivar que los participantes se conozcan entre ellos y conozcan los gustos de cada una de ellas y de ellos.

Tabla 6

Carta descriptiva del taller tejiendo rimas para una vida sana (Sesión 1)

SESIÓN DE BIENVENIDA					
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD		DURACIÓN PARCIAL	MATERIAL
	ESPECÍFICO	FACILITADOR	PARTICIPANTE		
Bienvenida de la sesión	Dar la	Dan las palabras	Escuchan.	5 minutos.	NA.

#1.	bienvenida.	iniciales de bienvenida.			
Presentación.	Que los participantes conozcan de qué trata el taller.	Presentan de qué trata el taller a través de videos muestra.	Escuchan y observan.	10 minutos.	Gopro, laptop (para presentar videos de muestra)
Dinámica 1 Pelota de presentación.	Que los participantes se conozcan entre sí.	Piden a cada uno de los participantes que se presenten ante el grupo mediante una pelota que va circulando entre ellos.	Se presentan cuando les toca la pelota.	10 minutos.	Pelota, gopro.
Dinámica 2	Técnica para	Los moderadores	Los	20 minutos.	Dado grande,

Dado de la música.	romper el hielo y que los participantes conozcan sus gustos musicales.	llevan a cabo dinámica del dado, donde en cada una de las caras del dado vendrán las palabras relacionadas a: música, músico, género, instrumento, etc...	participantes tiran el dado 3 veces para responder a la palabra que le tocó con la cara del dado arriba.		gopro.
--------------------	--	---	--	--	--------

Cierre de sesión.	Cuestionario de satisfacción y concluir la sesión.	Los moderadores dan apertura a ideas finales y dan por concluida la sesión.	Los participantes pueden aportar sus conclusiones de	5 min.	Cuestionario de satisfacción. (Figura 20)
-------------------	--	---	--	--------	---

(Figura 20)

la sesión.

Nota. Fuente: Elaboración propia.

SESIÓN 2

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Incentivar que los participantes comiencen con la identificación de actividad física y sedentarismo así como sus beneficios y barreras

Tabla 7

Carta descriptiva del taller tejiendo rimas para una vida sana (Sesión 2)

CONCEPTOS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO.

TEMA	OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD		DURACIÓN PARCIAL	MATERIAL
		FACILITADOR	PARTICIPANTE		
Bienvenida de la sesión #2.	Dar la bienvenida a los participantes.	Los moderadores dan las palabras iniciales de bienvenida al taller y la primera sesión.	Los participantes escuchan.	5 minutos.	N/A.

Cuestionario de conocimientos (Anexo 1).	Obtener un parámetro de conocimientos iniciales de los participantes sobre Actividad Física, Inactividad física y recomendaciones.	Los moderadores entregan el instrumento de medición #1 (Anexo 1) a los participantes y posteriormente lo recogen.	Los moderadores entregan el instrumento de medición #1 (Anexo 1) a los participantes y posterior lo recogen.	5 minutos.	Instrumento de medición #1 (Anexo 1), plumas.
Mural de actividad física y sedentarismo.	Que los participantes definan conceptos básicos sobre actividad física (definiciones, recomendaciones, niveles, y	Los moderadores propondrán una dinámica llamada "mural de actividad física y sedentarismo" donde a través de imágenes se identifican los	Los participantes tomarán una imagen y la colocarán en el espacio correspondiente a la actividad física, sedentaris	15 minutos.	Pizarrón, papel bond o cartulinas para poder realizar el mural.

beneficios).

conceptos de actividad física y sedentarismo, así como los beneficios de una vida saludable y problemas en la salud por inactividad física.

mo.

Selección de AF.

Que los participantes seleccionen de manera anónima las tres actividades físicas que se van a realizar en las siguientes sesiones.

Los moderadores reparten hojas a los participantes con los nombres de las actividades físicas.

Los participantes le dan su voto a las tres actividades mediante una rayita o encerrandola en un círculo. Quedan

10 minutos.

Cámara, árbol de cartón, hojas de papel, plumones.

			seleccionadas las tres actividades con más votos.		
Rifa de las actividades físicas.	Asignar una actividad física en equipos de dos a tres participantes a través de una rifa para ser explicado.	Las tres actividades se van a escribir en papelitos y se meterán en un bolso.	Los participantes seleccionarán un papelito metiendo la mano al bolso.	5 minutos.	Lista de actividades, marcadores o crayones.
Creación de rima.	Los participantes desarrollarán una rima básica tomando en cuenta las 3 actividades físicas a desarrollar.	Uno de los facilitadores mostrará un ejemplo a los participantes sobre cómo llevar a cabo una rima, explicando todos sus elementos para crear	Los participantes podrán tomar las palabras del ejercicio de la segunda dinámica (beneficios y barreras) y	15 minutos.	Bolsa, papelitos con las actividades a realizar.

		un verso básico completo (o sea un verso completo de 4 rimas).	actividades físicas seleccionadas para crear el verso solicitado con ayuda del moderador.		
Evaluación de la sesión (Anexo 1).	Medir conocimientos de los participantes.	Los moderadores entregarán el instrumento a los participantes para que ellos los respondan.	Los participantes respondieron por medio del instrumento y lo entregarán al finalizar.	5 minutos.	Camara, pizarrón, hojas de papel, instrumento de medición #1 (Anexo 1), bocina, lápiz o pluma.
Cierre de Sesión #2.	Concluir la sesión.	Los moderadores aportan algunas ideas finales y dan por	Los participantes pueden aportar sus conclusiones	5 minutos	Cuestionario de satisfacción. (Figura 20)

finalizada la sesión.

al finalizar la
sesión.

Nota. Fuente: Elaboración propia.

SESIÓN 3

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Presentar la actividad física e identificar las barreras para realizarla

Tabla 8

Carta descriptiva del taller tejiendo rimas para una vida sana (sesión 3)

ACTIVIDAD FÍSICA 1

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD		DURACIÓN	MATERIAL
	ESPECÍFICO	FACILITADOR	PARTICIPANTES	PARCIAL	
Bienvenida de la sesión #3.	Dar la bienvenida a los participantes.	Los moderadores dan las palabras iniciales de bienvenida al taller y la 3er sesión.	Los participantes escuchan.	5 minutos.	Cámara.
Explicación	Que los	Los moderadores piden a los	Los participantes	10 minutos.	N/A.

de la actividad física #1.	participantes expliquen cómo se realiza la actividad, si hay reglas o forma de realizarse.	participantes organizarse en los equipos establecidos que se habían hecho para explicar el proceso de cómo se realiza la actividad en 3 a 5 pautas básicas.	organizados en parejas tienen que escoger sintetizar la forma en la que se realiza la actividad en 3 a 5 pasos detallados.		
Barreras.	Los participantes llevarán a cabo la identificación de las barreras para realizar la actividad física seleccionada.	Árbol de problemas: Los moderadores propondrán una dinámica en la que a través de un árbol de problemas se identificarán las barreras y los beneficios de la actividad física seleccionada y anotar las ideas.	Los participantes se juntan en parejas y participan en una lluvia de ideas sobre las barreras de la actividad física.	20 minutos.	Árbol de cartón, hojas de papel y plumon de color negro.
Práctica de realización	Que los participantes	El moderador muestra cómo formar un verso básico a partir	Los participantes escribirán 4	15 minutos.	Hojas, lápiz o pluma, bocina

de un verso.	logren formar un verso básico completo a través de 4 palabras relacionadas con las barreras y beneficios de la actividad física.	de 4 palabras tomadas de las preguntas anteriormente contestadas.	palabras que tengan una relación con el deporte que se practicó y las preguntas que fueron contestadas.		para reproducir instrumental, cámara.
Cierre de sesión #3.	Concluir la sesión.	Los moderadores aportan algunas ideas finales y dan por finalizada la sesión.	Los participantes pueden aportar sus conclusiones al finalizar la sesión.	5 minutos.	Cuestionario de satisfacción. (Figura 20)

Nota. Fuente: Elaboración propia.

SESIÓN 4

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Presentar la actividad física e identificar las barreras para realizarla

Tabla 9

Carta descriptiva del taller tejiendo rimas para una vida sana (sesión 4)

ACTIVIDAD FÍSICA 2

TEMA	OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD		DURACIÓN PARCIAL	MATERIAL
		FACILITADOR	PARTICIPANTES		
Bienvenida de la sesión #4.	Dar la bienvenida a los participantes.	Los moderadores dan las palabras iniciales de bienvenida al taller y la 4a sesión.	Los participantes escuchan.	5 minutos.	Cámara.
Explicación de la actividad física #2.	Que los participantes describan cómo se realiza la	Los moderadores piden a los participantes organizarse en las parejas que se habían hecho para	Los participantes organizados en parejas tienen que escoger sintetizar la forma en	10 minutos.	N/A.

	actividad, si hay reglas o forma de realizarse.	explicar el proceso de cómo se realiza la actividad sintetizando en 3 a 5 pasos.	la que se realiza la actividad en 3 a 5 pasos detallados.		
Barreras.	Los participantes llevarán a cabo la identificación de las barreras de la actividad física seleccionada.	Árbol de problemas: Los moderadores propondrán una dinámica en la que a través de un árbol de problemas se identificarán las barreras y los beneficios de la actividad física seleccionada y anotar las ideas.	Los participantes se juntan en parejas y participan en una lluvia de ideas sobre las barreras de la actividad física.	20 minutos.	Árbol de cartón, hojas de papel y plumon de color negro.
Realización de la actividad física #2.	Todos participan en la realización de la actividad física.	Los moderadores participan en la actividad física #2 propuesta.	Los participantes organizan la realización de la AF.	20 minutos.	Pendiente respecto a AF

Práctica de realización de un verso.	Que los participantes logren formar un verso básico completo a través de 4 palabras relacionadas con las barreras y beneficios de la actividad física.	El moderador muestra cómo formar un verso básico a partir de 4 palabras tomadas de las preguntas anteriormente contestadas.	Los participantes escribirán 4 palabras que tengan una relación con el deporte que se practicó y las preguntas que fueron contestadas.	15 minutos.	Hojas, lápiz o pluma, bocina para reproducir instrumental, camara gopro.
Cierre de sesión #4.	Concluir la sesión.	Los moderadores aportan algunas ideas finales y dan por finalizada la sesión.	Los participantes pueden aportar sus conclusiones al finalizar la sesión.	5 minutos.	Cuestionario de satisfacción. (Figura 20)

Nota. Fuente: Elaboración propia.

SESIÓN 5

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Presentar la actividad física e identificar las barreras para realizarla

Tabla 10

Carta descriptiva del taller tejiendo rimas para una vida sana (sesión 5)

ACTIVIDAD FÍSICA 3

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD		DURACIÓN PARCIAL	MATERIAL
	ESPECÍFICO	FACILITADOR	PARTICIPANTES		
Bienvenida de la sesión #5.	Dar la bienvenida a los participantes.	Los moderadores dan las palabras iniciales de bienvenida al taller y la 5a sesión.	Los participantes escuchan.	5 minutos.	Cámara.
Explicación de la actividad	Que los participantes describan	Los moderadores piden a los participantes organizarse en las parejas	Los participantes organizados en parejas tienen que escoger	10 minutos.	N/A.

física #3.	cómo se realiza la actividad, si hay reglas o forma de realizarse.	que se habían hecho para explicar el proceso de cómo se realiza la actividad sintetizando en 3 a 5 pasos.	sintetizar la forma en la que se realiza la actividad en 3 a 5 pasos detallados.
------------	--	---	--

Barreras.	Los participantes llevarán a cabo la identificación de las barreras de la actividad física seleccionada.	Árbol de problemas: Los moderadores propondrán una dinámica en la que a través de un árbol de problemas se identificaran las barreras y los beneficios de la actividad física seleccionada y anotar las ideas.	Los participantes se juntan en parejas y participan en una lluvia de ideas sobre las barreras de la actividad física.	20 minutos.	Árbol de cartón, hojas de papel y plumón de color negro.
-----------	--	--	---	-------------	--

Realización de la actividad física #3.	Todos participan en la realización de la actividad física.	Los moderadores participan en la actividad física #2 propuesta.	Los participantes organizan la realización de la AF.	20 minutos.	Pendiente respecto a AF.
Práctica de realización de un verso.	Que los participantes logren formar un verso básico completo a través de 4 palabras relacionadas	El moderador muestra cómo formar un verso básico a partir de 4 palabras tomadas de las preguntas anteriormente contestadas.	Los participantes escribirán 4 palabras que tengan una relación con el deporte que se practicó y las preguntas que fueron contestadas.	15 minutos.	Hojas, lápiz o pluma, bocina para reproducir instrumental, cámara GoPro.

con las
barreras y
beneficios de
la actividad
física.

Cierre de
sesión #5.

Concluir la
sesión.

Los moderadores aportan
algunas ideas finales y
dan por finalizada la
sesión.

Los participantes pueden
aportar sus conclusiones
al finalizar la sesión.

5 minutos.

Cuestionario de
satisfacción.
(Figura 20)

Nota. Fuente: Elaboración propia.

SESIÓN 6

Creación de letra para el videoclip

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Diseñar la creación de manera colectiva paso a paso de una letra de canción con rimas básicas

Tabla 11

Carta descriptiva del taller tejiendo rimas para una vida sana (sesión 6)

CANCIÓN COLECTIVA

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD		DURACIÓN PARCIAL	MATERIAL
	ESPECÍFICO	FACILITADOR	PARTICIPANTES		
Bienvenida de la sesión #6.	Dar la bienvenida a los participantes.	Los moderadores dan las palabras iniciales de bienvenida al taller y la 6a sesión.	Participantes escuchan.	5 minutos.	N/A.
Canción colectiva.	Desarrollar una letra de RAP incluyendo las que se adquirieron a lo largo del taller.	Los moderadores proponen una dinámica donde los participantes tomando en cuenta sus conocimientos pasen al pizarrón a poner una palabra que defina a la actividad física, posteriormente con esas	Con ayuda de las rimas que realizaron a lo largo de las sesiones van a escribir una letra enfocada a la actividad física contemplando barreras y beneficios.	30 minutos.	Instrumental de RAP, camara gopro, lápiz o pluma, hojas de papel o cuaderno.

palabras se podría
estructurar una canción.

Pautas
iniciales
para
Estudio.

Puntos a saber
antes de entrar al
estudio de
grabación.

Los moderadores
resaltan las pautas o
instrucciones a seguir
dentro de las
instalaciones del
estudio.

Los participantes anotan
los puntos más
importantes.
Preparación de rima a
grabar: interpretación,
tono, intención.

15 minutos.

Hojas, lápiz o
plumas.

Pautas
iniciales
para la
grabación de
videoclip.

A)Puntos a saber
antes de grabar
un videoclip
musical.
B)Elegir la
locación a
votación (sujeto
a factibilidad).

Los moderadores
resaltan las pautas o
instrucciones a seguir
dentro de las
instalaciones del
estudio.
Los moderadores
proponen ejemplos de

Los participantes anotan
los puntos más
importantes.
Los participantes discuten
y proponen algunas
posibles locaciones y
votan por una de ellas.

10 minutos.

		locación y se incentiva a proponer alguna otra y finalmente se elige 1 colectivamente.			
Cierre de sesión #6.	Concluir la sesión.	Los moderadores aportan algunas ideas finales y dan por finalizada la sesión.	Los participantes pueden aportar sus conclusiones al finalizar la sesión.	5 minutos.	Cuestionario de satisfacción. (Figura 20)

Nota. Fuente: Elaboración propia.

SESIÓN 7

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Presentar el diseño de la grabación de la canción colectiva con rimas básicas

Tabla 12

Carta descriptiva del taller tejiendo rimas para una vida sana (sesión 7)

GRABACIÓN DE CANCIÓN

TEMA	OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD		DURACIÓN PARCIAL	MATERIAL
		FACILITADOR	PARTICIPANTES		
Bienvenida de la sesión #7.	Dar la bienvenida a los participantes.	Los moderadores dan las palabras iniciales de bienvenida al taller y la 7a sesión.	Los participantes escuchan.	5 minutos.	N/A.
Grabación en estudio.	Grabación de la canción dentro del estudio de audio.	<p>Opción 1: si la población es igual o menor a 5 participantes, todos entrarán al estudio a grabar su verso.</p> <p>Opción 2: si la población es mayor a 5 participantes se les</p>	Se le pedirá a los participantes llegar con su verso listo a la hora establecida para entrar a la cabina a grabar.	40 minutos.	Micrófonos, consola, computadora, cámara, audífonos, programa de grabación.

		pedirá que se organicen en equipos de 3 para grabar en horarios diferentes.			
Cierre de sesión #7.	a) Pedir a los participantes que memoricen su texto.	Los moderadores aportan algunas ideas finales y dan por finalizada la sesión.	Los participantes pueden aportar sus conclusiones al finalizar la sesión.	5 minutos.	Cuestionario de satisfacción. (Figura 20)
	b) Concluir la sesión.				

Nota. Fuente: Elaboración propia.

SESIÓN 8

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Presentar escaleta para grabación del videoclip de canción con rimas básicas en locación

Tabla 13

Carta descriptiva del taller tejiendo rimas para una vida sana (sesión 8)

PRODUCCIÓN DE VIDEOCLIP

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD		DURACIÓN	MATERIAL
	ESPECÍFICO	FACILITADOR	PARTICIPANTES		
Bienvenida a la sesión #8.	Dar la bienvenida a los participantes.	Los moderadores dan las palabras iniciales de bienvenida al taller y la 8a sesión.	Los participantes escuchan.	5 minutos.	N/A.
Indicaciones iniciales.	Dar las indicaciones para la organización.	Los moderadores indican cómo se va a organizar el flujo de grabación.	Los participantes atienden y posteriormente se organizan respecto a lo establecido.	10 minutos.	N/A.
Grabación de videoclip.	Grabación de al menos 2 tomas generales y al	Los moderadores controlan el flujo de la grabación.	Se les pedirá a los participantes que interpreten su verso	40 minutos.	Camara, bocina.

	menos 2 de cada intervención.	Grabación con cámara y play back.	previamente memorizado ante la cámara en play back.		
Cierre de sesión #8.	Concluir la sesión.	Los moderadores aportan algunas ideas finales y dan por finalizada la sesión.	Los participantes pueden aportar sus conclusiones al finalizar la sesión.	5 minutos.	Cuestionario de satisfacción. (Figura 20)

Nota. Fuente: Elaboración propia.

SESIÓN 9

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Presentar a los participantes el producto final de video que se grabó y motivar a seguir creando contenido

Tabla 14

Carta descriptiva del taller tejiendo rimas para una vida sana (sesión 9)

PRESENTACIÓN DE VIDEOCLIP

TEMA	OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD		DURACIÓN PARCIAL	MATERIAL
		FACILITADOR	PARTICIPANTES		
Bienvenida a la sesión #9.	Dar la bienvenida a los participantes.	Los moderadores dan las palabras iniciales de bienvenida al taller y la 8a sesión.	Los participantes escuchan	5 minutos.	N/A.
Instrumento de medición #1 (Anexo 1).	Obtener un parámetro de conocimientos finales de los participantes sobre Actividad física, inactividad física y recomendaciones.	Los moderadores entregan el instrumento a los participantes y posterior lo recogen.	Los participantes contestarán el instrumento y lo devolverán al término.	5 minutos.	Instrumento de medición #1 (Anexo 1), plumas.

Retroalimentación	Generar retroalimentación entre moderadores y participantes, con respecto al taller.	Darle la palabra a cada uno de las y los participantes.	Dan sus puntos de vista sobre el taller a los moderadores.	15 minutos.	N/A.
Entrega de reconocimientos.	Incentivar la participación activa de las y los adolescentes para la creación de procesos artísticos colaborativos que promuevan la actividad física.	Nombrar a cada uno de las y los participantes para la entrega oficial.	Participantes reciben reconocimiento.	10 minutos.	Reconocimientos impresos.
Estreno de videoclip.	Promover el acceso al arte y a la cultura.	Moderadores presentan videoclip.	Los participantes se observan en el videoclip.	10 minutos.	Monitor para ver el video o televisión.

Cierre de la sesión #9.	Concluir el taller.	Los moderadores dan sus agradecimientos y palabras finales del taller.	Los participantes pueden dar sus palabras finales y se despiden.	5 minutos.	Cuestionario de satisfacción (Figura 20)
----------------------------	---------------------	--	--	------------	--

Nota. Fuente: Elaboración propia.

5.4.2 Descripción de materiales

Dado de la música: Dado elaborado con una caja de cartón forrada con foamy de color negro, que medía 26 cm de cada lado.

La finalidad de este instrumento fue tener un primer contacto para romper el hielo y conocer a las niñas y los niños, así como también tener un acercamiento a sus gustos en cuanto a la música. Cada niño mencionaba su nombre, aventaba el dado a la suerte y contestaba la pregunta que marcaba el dado. Las preguntas que contenía el dado eran:

- Canción que te hace sentir feliz
- ¿Qué música te gusta escuchar?
- ¿Música en inglés o en español?
- ¿Cuál es tu artista favorito?
- ¿Cuál es tu canción favorita?
- Instrumento favorito

Figura 13: El Dado de la música.



Figura 13
El Dado de la música
Nota. Elaboración propia

Mural de la actividad física y sedentarismo: Mural elaborado con un pliego de papel craft que medía 3 metros de largo por 1 metro de ancho.

La finalidad de este instrumento fue que los niños pudieran identificar que era una actividad física ligera, moderada e intensa, así como también identificar el sedentarismo. Para esta actividad se les dio una explicación de lo que la Organización Mundial de la Salud dice al respecto y los niveles de actividad física que hay, así como el tiempo que se debe de realizar en niños y niñas menores de edad.

Cabe mencionar que la primera sesión se les pidió que trajeran recortes de personas haciendo alguna actividad y posteriormente se planteó identificar el tipo de actividad a través de estas imágenes que fueron pegadas en el mural.

El mural (Figura 14) se dividió en 3 partes, del lado izquierdo identificaron las actividades físicas, del lado derecho las sedentarias y al centro se les pidió que escribieran los **beneficios de la actividad física**.



Figura 14
Mural de la Actividad Física
Nota. Elaboración propia



Figura 15
Mural de la actividad física (sedentarismo)
Nota. Elaboración propia



Figura 16
Mural de la actividad física (sedentarismo)
Nota. Elaboración propia



Figura 18
 Árbol de problemas
 Nota. Elaboración propia



Figura 19
 Árbol de problemas (hojas: beneficios y soluciones)
 Nota. Elaboración propia



Figura 20
 Árbol de problemas (Raíces: barreras).
 Nota. elaboración propia

5.4.3 Instrumentos de medición

El objetivo fue conocer sus **conocimientos** antes del taller acerca de conceptos como la actividad física y el sedentarismo así como sus beneficios y el tiempo que se debe de realizar. Posteriormente, el último día del taller se les volvió a entregar el mismo cuestionario para comparar después de haber cursado todo el taller y poder comprobar si hubo una modificación en sus conocimientos sobre las preguntas que se les realizaba.

Cuestionario PRE y POST: En este instrumento de medición creado por nosotros mismos, el objetivo era saber qué tanto conocían las niñas y los niños acerca de actividad física y sedentarismo, durante la segunda sesión al iniciar se les entregó este cuestionario de opción múltiple, así como al finalizar el taller con la finalidad de asegurar los conocimientos dados en el taller, el cual contenía las siguientes preguntas: (Anexo 1).

- 1.- Selecciona un ejemplo de actividad sedentaria.
- 2.- Selecciona un ejemplo de actividad ligera.
- 3.- Selecciona un ejemplo de actividad física moderada.
- 4.- Selecciona un ejemplo de A.F. intensa.
- 5.- ¿Cuánto tiempo se recomienda que las y los menores de edad realicen actividad física moderada?
- 6.- ¿Cuál de las siguientes opciones son beneficios de la A.F?

Cuestionario de satisfacción: Cada sesión se les entregó una hoja a los niños con la pregunta ¿qué te pareció la sesión del día de hoy? Con opciones de buena, muy buena, ni mala ni buena, mala, muy mala. Donde ellos encerraban, tachaban o seleccionan la respuesta que ellos quisieran, calificando la sesión del día.



Figura 21
Cuestionario de satisfacción
Nota. Fuente: Elaboración propia

5.4.4 Análisis de la información

Mural de la actividad física: Para este instrumento, el análisis que se llevó a cabo fue cualitativo y se centró en clasificar semánticamente a los beneficios de la práctica de la actividad física que las niñas y los niños identificaron previamente con imágenes. El mural fue llenado con recortes de imágenes que las niñas y los niños llevaron a la sesión, el cual estaba hecho con papel craft de 1 metro de alto por 2 metros de largo y se dividió en 3 partes, del lado izquierdo se identificaron actividades físicas, en el centro se escribieron los beneficios de la actividad física y

del lado derecho se identificaron las imágenes o recortes que ellas y ellos consideraban que contenían a personas con comportamientos sedentarios (Figura 14).

Árbol de problemas: Durante las sesiones 3, 4 y 5, se realizaron actividades físicas seleccionadas por los niños y niñas. Cada sesión dedicó tiempo a practicar la actividad elegida y, posteriormente, a la dinámica del árbol de problemas. En esta actividad, los participantes identificaron las barreras para realizar dicha actividad física en su entorno, registrándolas en las raíces del árbol. Luego, propusieron soluciones, anotándolas en las hojas de la copa del árbol. La información recopilada fue categorizada y sistematizada en una matriz de análisis en Excel, lo que permitió una visión organizada de los factores limitantes y las posibles estrategias para superarlos.

Cuestionario de conocimientos: Todas las respuestas de los cuestionarios se vaciaron en Excel para comparar las respuestas del cuestionario aplicado antes y después del taller. Se generaron promedios y se realizaron gráficas de pastel.

Previo al taller con fecha del 5 de Marzo del 2024 y el cuestionario de conocimientos instrumento posterior aplicado con fecha del 12 de Marzo del 2024, se llenó una hoja de Excel con las respuestas obtenidas en el instrumento, posteriormente se realizaron gráficas de comparación que muestra el impacto a nivel de conocimiento.

Cuestionario de satisfacción: A lo largo del taller se les entregó a las niñas y niños una encuesta de satisfacción en la que sesión por sesión ellos califican con el objetivo de conocer que les había parecido las sesión del día, muy buena, buena, ni buena ni mala, mala o muy mala, se llenó en una hoja de Excel las respuestas obtenida en la encuesta, posteriormente se realizaron gráficas de comparación que muestran el interés que tuvieron a lo largo del taller.

Rimas: La lírica que se obtuvo en cada una de las sesiones se clasificó por categorías de análisis en barreras, beneficios y soluciones, acorde a lo que ellos viven dentro de su comunidad, observan y escuchan. Posteriormente, se retomaron todas esas aportaciones para crear una única canción que refleja las ideas de cada uno de los participantes.

Para la grabación del videoclip y de la canción, propusimos a las niñas y los niños participar en un juego, mientras capturamos imágenes de su interacción. Además, se montó una cabina de grabación para que cada uno de ellos tuviera la oportunidad de grabar su verso, permitiéndoles vivir la experiencia de lo que implica grabar una canción. Este proceso no solo facilitó la apropiación del mensaje sobre la salud, sino que también contribuyó a su aprendizaje sobre los conceptos clave de la actividad física, sus principales beneficios, barreras y posibles soluciones.

5.4.5 Consideraciones éticas

Se considera que este estudio tuvo un nivel bajo de riesgo para la población a la que está dirigida, ya que solo se realizaron actividades lúdicas, por lo cual no se hará ningún tipo de intervención física. Respecto a los nombres de las niñas y los niños, estos fueron cambiados aleatoriamente para efecto de protección de datos.

A todos los padres o tutores de los participantes del estudio se les entregó una **carta de consentimiento informado** (Anexo 2), **donde se les garantiza la confidencialidad de los datos y se pidió autorización para la aplicación del proyecto de educación a través de su firma. Además, a las niñas y los niños se les pidió su asentimiento informado** (Anexo 3) **para participar en el estudio.**

Además, se realizó una autorización de reproducción de imagen (Anexo 5) **por parte del padre o tutor del estudiante** para la participación con su voz en la canción y la aparición a cuadro en el videoclip.

En el proceso inicial se entregó la carta de consentimiento informado con antelación para observar cuántos padres estaban de acuerdo con que se realizará el taller así como el asentimiento informado para que las niñas y los niños estuvieran de acuerdo en participar en el taller.

Finalmente durante la sesión 5 se les entregó la Autorización de reproducción de imagen para que pudieran aparecer en videoclip tanto imagen como voz de las y los participantes, afortunadamente todos los padres firmaron de acuerdo con la producción del contenido audiovisual.

6. RESULTADOS

6.1 Descripción de la población

La escuela primaria donde se llevó a cabo el estudio está ubicada en la Colonia Martín Carrera, Alcaldía Gustavo A. Madero, Ciudad de México¹. En el proyecto participaron 17 niñas y niños de cuarto año de primaria, con un promedio de edad de 9 años (Tabla 15).

Tabla 15
Descripción de la población de estudio

Folio	Nombre*	Edad	Colonia
1	Omar.	9	Martín Carrera.
2	Elisa.	9	Martín Carrera.
3	Daniela.	9	Martín Carrera.
4	Emilina.	10	Martín Carrera.
5	Paco.	9	Martín Carrera.
6	Luis.	9	Martín Carrera.
7	Roberto.	9	Martín Carrera.
8	Leonardo.	9	Martín Carrera.

¹ Perfil socio demográfico: 16,800 habitantes, nivel socioeconómico: ingreso estimado en 17,300 mxm, nivel económico: primaria y secundaria, seguridad y problemática social: incidencia a robo en transporte público así como falta de espacios recreativos y culturales (MarketDatamexico.sfi sociodemográfico Colonia Martin Carrera, Gustavo A, Madero).

9	Yuri.	9	Martín Carrera.
10	Mayra.	9	Martín Carrera.
11	Tania.	9	Martín Carrera.
12	Bibi.	9	Martín Carrera.
13	Marta.	10	Martín Carrera.
14	José.	9	Martín Carrera.
15	Lupe.	10	Martín Carrera.
16	Miguel.	10	Martín Carrera.
17	Julian.	10	Martín Carrera.

**Nota: Los nombres reales de las niñas y los niños en esta tabla fueron modificados por nombres ficticios.*

6.2 Beneficios de la actividad física

Los beneficios de la actividad física reportados por las niñas y los niños a través del mural de la actividad física en el taller “Tejiendo rimas para una vida sana” fueron que practicar ejercicio ayuda a prevenir enfermedades, especialmente cardiovasculares, manteniendo un corazón sano y un cuerpo más fuerte, ágil y flexible. También reconocieron que la actividad física contribuye a enfermarse menos, siendo clave para mejorar su bienestar general. Además, resaltaron el valor social de la actividad física, pues fomenta la interacción, permite hacer amigos, y ofrece momentos de diversión y compañía. Incluso destacaron que el ejercicio les ayuda a mejorar su capacidad de defensa ante posibles amenazas. Por último, identificaron que el ejercicio contribuye a un mejor descanso nocturno, ayudando a prevenir el insomnio y favoreciendo un sueño más reparador (Tabla 16).

Tabla 16

Beneficios de la actividad física identificada por niñas y niños del taller “Tejiendo rimas para una vida sana”

El principal beneficio de practicar actividad física reportado por las niñas y los niños fue **mejorar la salud física y mental**; así como la **prevención de enfermedades**, especialmente las enfermedades cardiovasculares.

También comentaron que un beneficio de practicar actividad física es **interactuar con otros** y **hacer amigos**, así como **divertirse, jugar** y en general **tener más compañía**.

Por otro lado, escribieron que gracias a la actividad física obtienen **capacidad de defenderse contra delincuentes**.

Por último, en los beneficios que ellos pudieron escribir fue que al realizar actividad física podrían dormir mejor por las noches y **prevenir el insomnio**.

- Estar más saludable.
- Tener una buena salud en la mente.
 - Para enfermarte menos.
 - Prevenir enfermedades.
 - Para tener un corazón sano.
- Prevenimos enfermedades del corazón.
- Nos previene de enfermedades y un mejor corazón.
 - Ser más rápidos, más flexibles.
- Somos más ágiles y más flexibles.
 - Somos más fuertes.
 - Ser más rápido.
 - Tener más flexibilidad.
- El juego de todas maneras es una actividad física y se juega con las manos y puedes hacer amigos.
- Tener más amigos para divertirnos y jugar.
 - Tener compañía.
- Voy a la playa y puedo hacer amigos y puedes tener buen físico.
- Nos hace capaces de defendernos de los ladrones.
 - Defendernos de los rateros.
- Descansar y no tener insomnio.
 - Dormir mejor.

Nota. Fuente: Elaboración propia.

6.3 Barreras de Actividad Física.

En el taller “Tejiendo rimas para una vida sana,” niñas y niños señalaron diversas barreras para realizar actividad física. Entre las principales preocupaciones mencionaron el

riesgo de secuestros y robos al salir a jugar, así como posibles atropellamientos al cruzar calles, describiendo estas situaciones como peligros serios. Otro obstáculo mencionado fue la inseguridad en los espacios públicos, ya que la delincuencia les impide sentirse seguros al practicar actividades al aire libre. Además, algunos manifestaron temor a situaciones extremas, como el tráfico de órganos y la violencia, factores que los alejan de practicar ejercicio fuera de casa.

También identificaron condiciones ambientales y sociales que dificultan el ejercicio, como la contaminación y la deforestación, la presencia de basura en áreas deportivas y la falta de árboles en parques, lo cual limita el acceso a sombra. La migración fue vista como una barrera, asociada con una percepción de inseguridad y desconfianza. Por último, la imposibilidad de realizar actividad física en casa por el riesgo de romper cosas se sumó a la lista de obstáculos (Tabla 17).

Tabla 17
Barreras para realizar actividad física identificadas por niñas y niños del taller “Tejiendo rimas para una vida sana”

La principal barrera de practicar actividad física reportado por las niñas y los niños fueron los **secuestros y robos**; mencionando que si salen a la calle hay personas que los quieren secuestrar.

- Te secuestran.
- Si sales solo te pueden secuestrar.
 - Porque me roban.
 - Te pueden secuestrar.
- Es peligroso porque hay muchas personas que te pueden secuestrar en el camino.
- Te roban, así que es peligroso.
 - Te secuestran.
- Te roban y luego te pueden vender.
- No puedo salir a la calle porque me pueden robar, secuestrar.
- Te pueden raptar y vender (...) una troca te rapta.
 - Te pueden secuestrar.

También comentaron que una barrera para poder practicar actividad física son los **atropellamientos** al atravesar las carreteras, mencionando que si salen a jugar los pueden atropellar.

Por otro lado, consideraron como barrera que la **venta de órganos** mencionando que pueden sacar sus órganos o venderlos en el mercado negro.

Uno de los temas que también ellos identificaron como una barrera para poder practicar actividad física fue la **presencia de basura**; identificando que en los lugares destinados para la realización de actividades deportivas están muy sucios o hay mucha basura en ellos.

También se identificó como barrera la **delincuencia**, mencionando que los espacios destinados para alguna actividad física no son seguros ya que hay mucha delincuencia en ellos.

Otro de los temas más impactantes fue que ellos relacionaron la **muerte y las violaciones** como barreras para practicar actividad física.

- No podemos jugar fútbol en la calle porque me secuestran y me pueden vender.
- No puedo jugar fútbol porque tengo que pasar la carretera.
- Te pueden atropellar si juegas en la carretera.
- Te roban y te atropellan así que es peligroso.
 - No puedo -salir- (...) a la calle porque me pueden robar, secuestrar o incluso atropellar.
 - Te pueden robar o atropellar.
- Te pueden raptar y vender o violar y te matan, te atropellan.
- Me sacan los órganos y los ojos y pueden vender tus órganos en el mercado negro.
 - Si sales solo pueden sacarte los órganos.
 - Pueden vender tus órganos por mucho dinero.
- Hay mucha basura o bolsas.
- no puedo ir a mi parque de enfrente porque está super sucio.
 - Hay mucha basura.
- Mucha delincuencia.
- Hay mucha delincuencia.
- Si sales solo te pueden secuestrar y sacarte los órganos y matarte después.
- Te pueden raptar y vender o violar y te matan, te atropellan o una troca te rapta.

También reportaron que a veces es muy difícil realizar alguna actividad en el interior de los hogares ya que **podrían romper algo dentro de la casa.**

Otra de las barreras que describieron es el fenómeno que últimamente es más visto en la ciudad como lo es la **migración.**

Las niñas y los niños reportan que la **contaminación** es una barrera importante para la práctica de actividad física.

Finalmente también reportaron un poco sobre los árboles que faltan en sus parques o lugares de juego y la **deforestación** de los bosques.

- Te pueden llevar en una moto y drogarte, violarte.

- Porque puedes romper algo.
- Puedes romper algo en la casa.

- Por qué hay muchas personas de otro país y son extraños.
 - Los migrantes.

- La contaminación te daña los pulmones.
- Hay mucha delincuencia, contaminación.

- QUITAN LAS HOJAS Y SE CAEN LAS RAMAS Y CUANDO HAY SOL NO NOS TAPA.

Fuente: Elaboración propia.

6.4 Soluciones para la práctica de actividad física

En el taller “Tejiendo rimas para una vida sana,” las niñas y los niños propusieron diversas soluciones para hacer más segura la actividad física. Entre sus principales sugerencias, mencionaron mejorar la seguridad en sus áreas de juego mediante un aumento de policías y cámaras de vigilancia. También escribieron la importancia de estar siempre acompañados por un adulto, como sus padres, para reducir el riesgo al salir a jugar.

Otra solución descrita por ellos fue la protección del medio ambiente, promoviendo la limpieza de calles y espacios públicos, evitando tirar basura y reduciendo la contaminación. También, propusieron que los parques y deportivos sean sitios seguros para que puedan jugar y hacer ejercicio con sus amigos o familia, evitando así espacios peligrosos como las calles (Tabla 18).

Tabla 18

Soluciones para realizar actividad física identificadas por niñas y niños del taller “Tejiendo rimas para una vida sana”

Las niñas y los niños reportaron como principales soluciones mejorar la **seguridad** y contar con la presencia de un **mayor número de policías o militares**, y el **uso de cámaras de vigilancia**.

También identificaron como soluciones el poder **estar en compañía de un adulto**, o con sus padres; así como **ir agarrados de la mano en todo momento y no salir solos**.

Otra de las soluciones fue **cuidar el medio ambiente**, como un llamado para que ya **no tiremos basura y limpiar las calles y los espacios públicos** para que ellos puedan jugar.

Por último, también mencionaron **contar con parques o deportivo** para evitar la inseguridad o que no los puedan atropellar y así ellos puedan disfrutar de realizar actividad física en compañía de sus padres o amigos.

- Que haya más policías.
- Que haya policías para que no dejen pasar a los del otro país.
- Que haya más policías y más seguridad.
 - Poner cámaras.
 - Que haya más militares.
 - Tener más seguridad en los deportivos.
- Más seguridad para que no te maten ni te hagan cosas malas.
- Estar agarrado de la mano de tus papás y no salir solo.
- Salir con sus papás y no soltarlos de la mano.
- Pedir la compañía de un adulto o pedir más seguridad.
 - Pedirle a mis papás que me acompañen.
- No tirar basura.
- No tener contaminación.
- Más limpieza en las calles y tener un buen ambiente para ser felices.
 - Cuidar más el ambiente.
 - Que haya menos contingencia.
 - No contaminar, ni tirar basura.
- Ir con tus amigos
- Jugar en un deportivo
- No juegues en la carretera, mejor en el parque o en casa.

Nota. Fuente: Elaboración propia.

6.5 Beneficios, barreras y soluciones para la práctica de actividad física

En la tabla 20 se indican cada uno de los aspectos mencionados por las niñas y los niños en relación a los beneficios, las barreras y las soluciones para que puedan practicar actividad física.

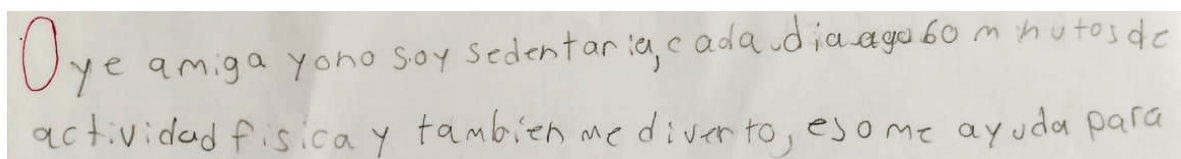
Tabla 19
Beneficios, barreras y soluciones identificadas por niñas y niños del taller “Tejiendo rimas para una vida sana”

BENEFICIOS	BARRERAS	SOLUCIONES
Salud.	Secuestros.	Seguridad.
Habilidades y fuerza.	Robos.	Compañía de padres.
Interacción social.	Atropellamientos.	Ecología y cuidado del medio ambiente.
Capacidad de defenderse.	Venta de órganos.	Espacios públicos.
Mejor calidad de sueño.	Basura.	Mayor número de policías o militares.
Mejorar la salud física y mental.	Delincuencia.	Uso de cámaras de vigilancia.
Prevención de enfermedades.	Muerte.	Agarrados de la mano en todo momento.
Interactuar con otros.	Romper cosas de casa.	Estar en compañía de un adulto.
Divertirse, jugar.	Migrantes.	No salir solos.
Hacer amigos.	Contaminación.	Cuidar el medio ambiente.
Tener más compañía.	Violación.	No tiraremos basura y limpiar las calles y los espacios públicos.
Capacidad de defenderse contra delincuentes.	Deforestación.	Contar con parques o deportivos.
Prevenir el insomnio.	Drogadicción.	

Fuente: Elaboración propia.

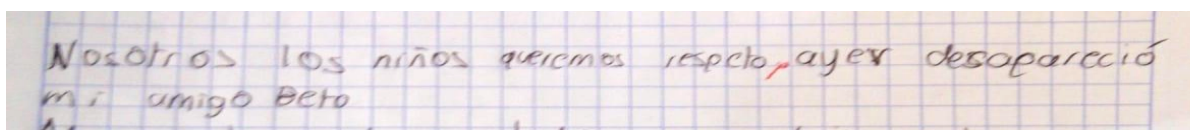
6.6 Rimas de RAP creadas por las niñas y los niños

En el taller "Tejiendo rimas para una vida sana", niñas y niños participaron en una actividad creativa y educativa donde se combinó el aprendizaje sobre la actividad física con la escritura de rimas de RAP. A través de sus propias composiciones, exploraron temas importantes relacionados con la actividad física, desde los beneficios que esta aporta a su salud hasta las barreras que enfrentan para practicarla en su vida cotidiana. Al crear sus rimas, se les enseñó cómo realizar una estructura a la hora de escribir una rima de RAP con la finalidad de que ellos pudieran jugar con las palabras a la hora de identificar el tema de interés en su momento como se muestra en las figuras 21 y 22. Así, los estudiantes pudieron reflexionar con palabras que rimaran sobre el valor de la actividad física y sus correlaciones.



Oye amiga yo no soy sedentaria, cada día ago 60 minutos de actividad física y también me diverto, eso me ayuda para

Figura 22
Rima creada por participante
Nota. Fuente: niñas y niños



Nosotros los niños queremos respeto, ayer desapareció mi amigo Beto

Figura 23
Rima creada por participante
Nota. Fuente: niñas y niños

6.7 Opiniones de las niñas y los niños acerca del taller.

En el taller "Tejiendo rimas para una vida sana", los niños y niñas expresaron que disfrutaron mucho la experiencia, la describieron como divertida y llena de actividades entretenidas. Mencionaron que el taller no solo les hizo pasar un buen rato, sino que también les enseñó la importancia de la actividad física diaria, como caminar, jugar o incluso subir y bajar escaleras. Además, los participantes destacaron que la actividad física ayuda a prevenir

enfermedades, particularmente las cardiovasculares, y reduce el tiempo que pasan inactivos. La incorporación de rimas, rap y canciones fue una parte especial del aprendizaje, ya que les permitió expresarse creativamente y entender mejor los beneficios de la actividad física. Finalmente comentaron que el taller es tan valioso que recomendarían esta experiencia a estudiantes de otras escuelas, describiéndolo como una forma interesante y divertida de aprender a cuidarse físicamente (Tabla 20).

Tabla 20

¿Qué le dirías a un niño o niña como tú acerca de este taller?

Las niñas y los niños reportaron en su mayor parte que les gustó el taller porque les parece que es divertido y les agradan las actividades.

También escribieron que les pareció importante decirles a otras personas que deben realizar una actividad física, que pueden jugar como actividad física o que subir y bajar escaleras cuenta como actividad física.

Además, mencionaron la parte de las rimas, el rap y canciones; haciendo mención que les gustó aprender a escribir rap y música.

También mencionaron la prevención de enfermedades al realizar actividad física.

- Es demasiado divertido.
- Tienes actividades divertidas.
- Muy bonito y divertido.
- Hacer actividad física, caminar unos 60 minutos al día.
 - Vas a jugar.
 - Sube y baja escaleras.
- El taller te ayudará a reconocer los beneficios de la actividad física, el sedentarismo, tienes actividades divertidas y al mismo tiempo aprendes con rimas, juegos y canciones.
- Te va a ayudar a escribir RAP, te vas a hacer más fuerte y comerás más sano.
- Prevenir enfermedades graves, sube y baja escaleras, etc.
- La actividad física nos ayuda a no estar todo el tiempo sentados y también nos ayuda a prevenir enfermedades del corazón.

Por último las niñas y niños escribieron que recomendarían el taller a otros niños y niñas de otra escuela; haciendo mención que es interesante y que les gustaría demasiado.

- Alumnos de otras escuelas, les recomiendo esta clase porque es muy divertida y nos enseñan algo muy bonito, les encantará.
- El taller te ayuda mucho, se los recomiendo.

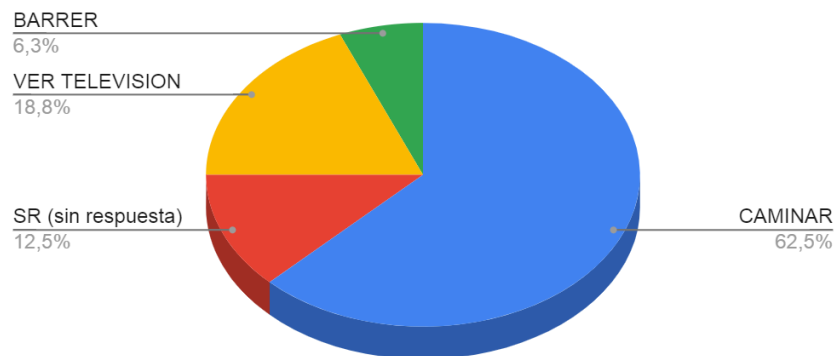
Nota. Fuente: Elaboración propia

6.8 Conocimientos sobre actividad física

En la Gráfica 1 se muestra que antes de la implementación del taller, únicamente 18.8% de las y los niños identificaron correctamente que ver televisión es una actividad sedentaria; mientras que en la Gráfica 2, el 100% de las y los niños la identificaron correctamente después del taller.

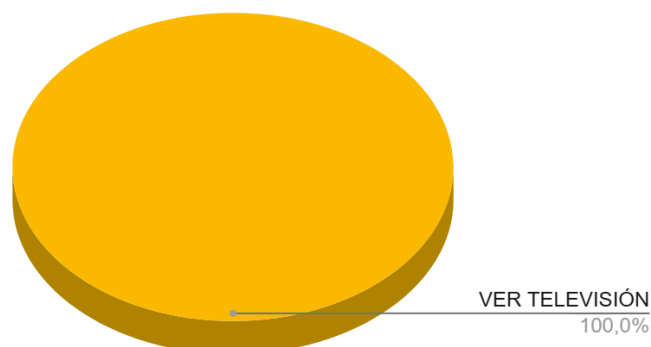
Gráfica 1.

Ejemplo de actividad sedentaria reportada por la niñas y los niños antes de la implementación del taller “Tejiendo rimas para una vida sana”.



Gráfica 2.

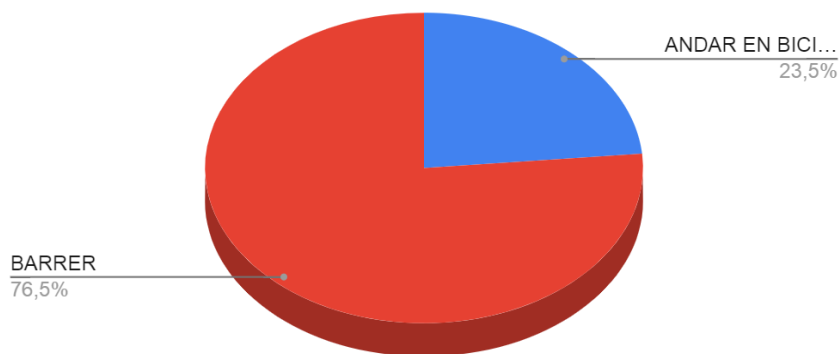
Ejemplo de actividad sedentaria reportada por la niñas y los niños después de la implementación del taller “Tejiendo rimas para una vida sana”.



En la Gráfica 3 se muestra como antes de la implementación del taller, 76.5% de las y los niños identificaron correctamente que barrer es una actividad física ligera y otro 23,5% contestó andar en bici; mientras que en la Gráfica 2 se muestra como el 100% de las y los niños la identificaron correctamente después del taller.

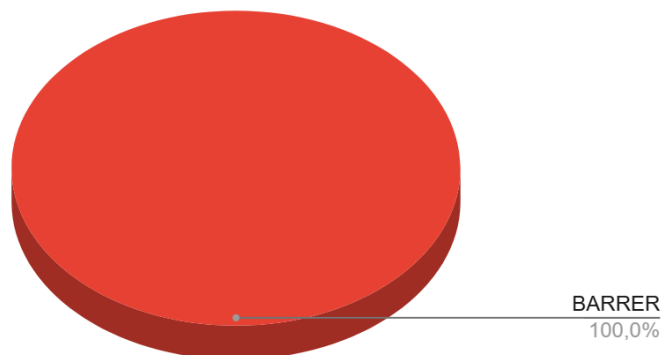
Gráfica 3

Ejemplo de actividad física ligera reportada por las niñas y los niños antes de la implementación del taller “Tejiendo rimas para una vida sana”



Gráfica 4

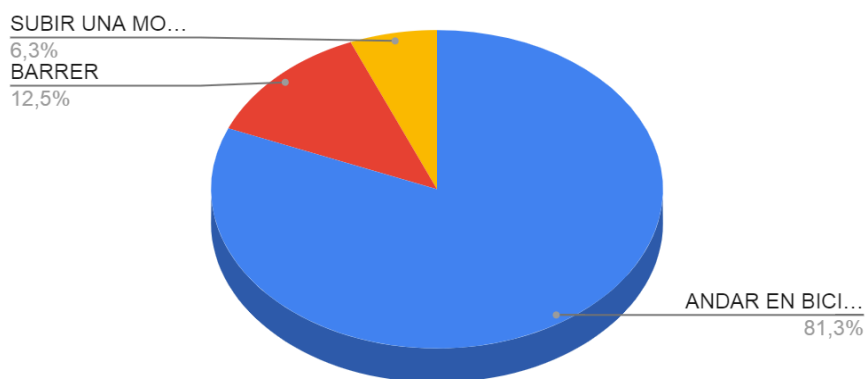
Ejemplo de actividad física ligera reportada por las niñas y los niños después de la implementación del taller “Tejiendo rimas para una vida sana”



En la Gráfica 5 se muestra como antes de la implementación del taller, 81,3% de las y los niños identificaron correctamente que andar en bici es una actividad física moderada, otro 6,3% contestó que subir una montaña y 12,5% seleccionó barrer; mientras que en la Gráfica 6 se muestra como el 100% de las y los niños la identificaron correctamente después del taller.

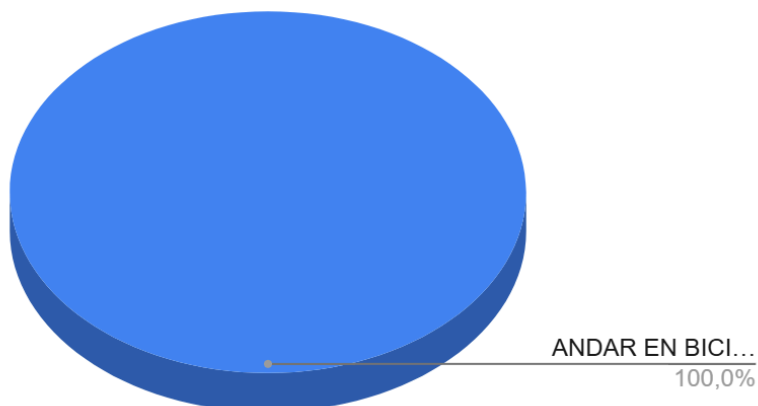
Gráfica 5

Ejemplo de actividad física moderada reportada por las niñas y los niños antes de la implementación del taller “Tejiendo rimas para una vida sana”



Gráfica 6

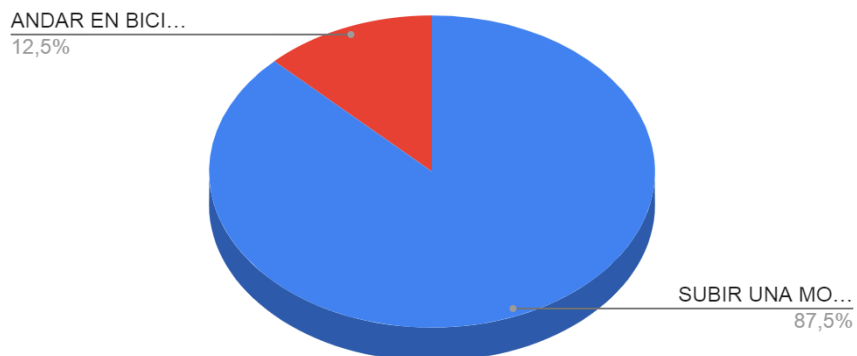
Ejemplo de actividad física moderada reportada por las niñas y los niños después de la implementación del taller “Tejiendo rimas para una vida sana”



En la Gráfica 7 se muestra como Antes de la implementación del taller, 87.5% de las y los niños identificaron correctamente que subir una montaña es una actividad física intensa y otro 12,5% contestó andar en bici; mientras que en la Gráfica 8 se muestra como el 100% de las y los niños la identificaron correctamente después del taller.

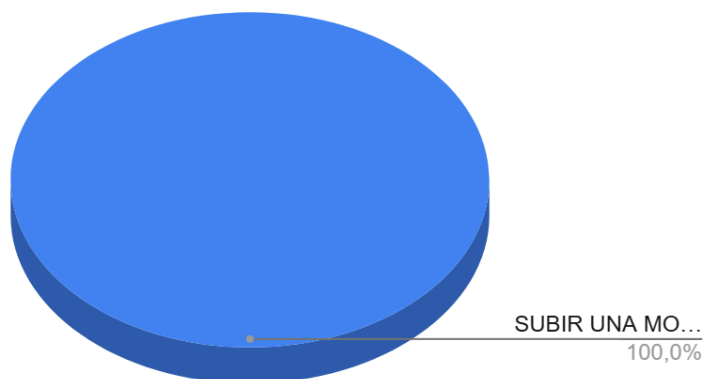
Gráfica 7

Ejemplo de actividad física intensa reportada por las niñas y los niños antes de la implementación del taller “Tejiendo rimas para una vida sana”



Gráfica 8

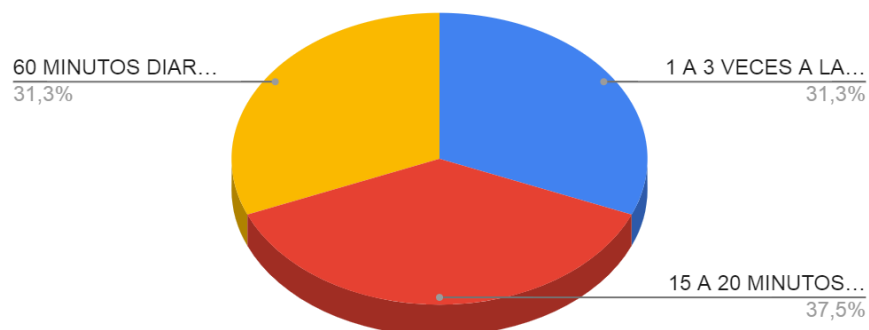
Ejemplo de actividad física intensa reportada por las niñas y los niños después de la implementación del taller “Tejiendo rimas para una vida sana”



En la Gráfica 9 se muestra como antes de la implementación del taller, 31,3% de las y los niños identificaron correctamente que 60 min diarios es lo adecuado para realizar una actividad física moderada, otro 31,3% contestó que 1 a 3 veces por semana y el 37,5% seleccionó 15 a 20 min diarios; mientras que en la Gráfica 10 se muestra como después del taller 7,1% contestaron 1 a 3 veces a la semana; el 7,1% contestó 15 a 20 minutos y el 85,7% contestó 60 minutos diarios.

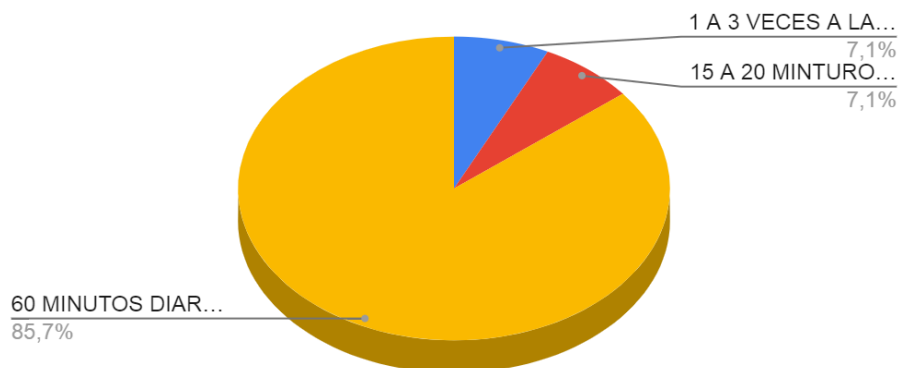
Gráfica 9

¿Cuánto tiempo se recomienda a niñas y niños realizar actividad física moderada?, reportada por las niñas y los niños antes de la implementación del taller “Tejiendo rimas para una vida sana”



Gráfica 10

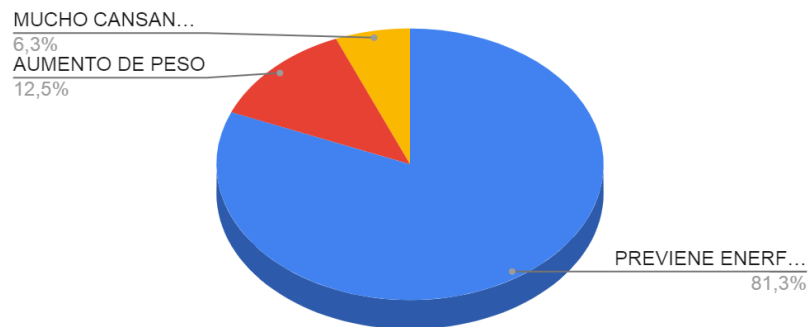
¿Cuánto tiempo se recomienda a niñas y niños realizar actividad física moderada?, reportada por las niñas y los niños después de la implementación del taller “Tejiendo rimas para una vida sana”



En la Gráfica 11 se muestra como antes de la implementación del taller, 81.3% de las y los niños identificaron correctamente que la actividad física previene enfermedades cardiovasculares, otro 6.3% contestó mucho cansancio y el 12.5% seleccionó aumento de peso; mientras que el 92.9% de las y los niños identificaron correctamente enfermedades cardiovasculares después del taller en la Gráfica 12, sólo un 7.1% seleccionó mucho cansancio.

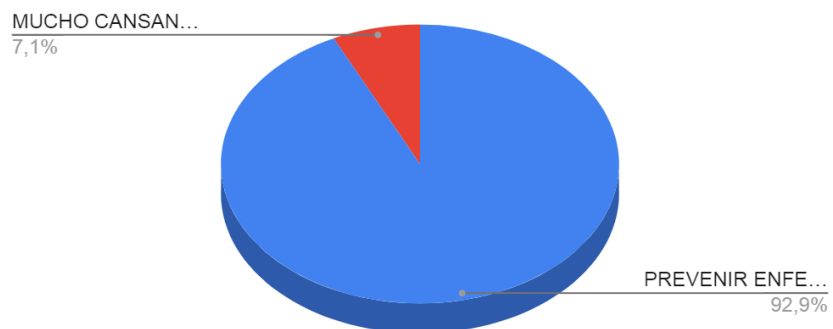
Gráfica 11

¿Cuál de las siguientes opciones son beneficios de la actividad física? reportada por las niñas y los niños antes de la implementación del taller “Tejiendo rimas para una vida sana”



Gráfica 12

¿Cuál de las siguientes opciones son beneficios de la actividad física? reportada por las niñas y los niños después de la implementación del taller “Tejiendo rimas para una vida sana”



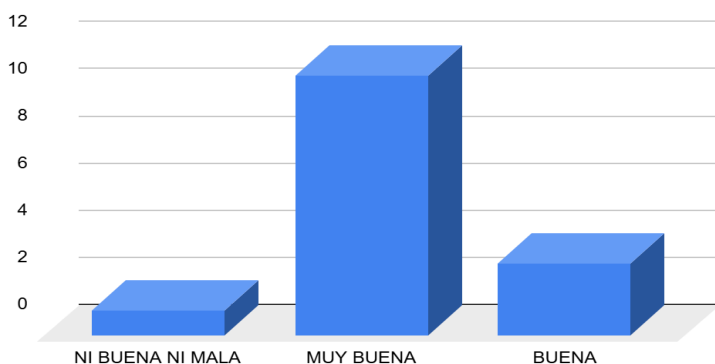
6.9 Satisfacción del taller

A continuación se muestran las gráficas sobre los resultados de los cuestionarios de satisfacción del taller:

En la sesión 1 se realizó una sesión de bienvenida y presentación entre participantes, así como una dinámica de azar para tener un primer contacto. Al final se entregó la encuesta que fue calificada muy buena por 11 estudiantes, buena 3 estudiantes y ni buena ni mala por 1 estudiante.

Gráfica 13

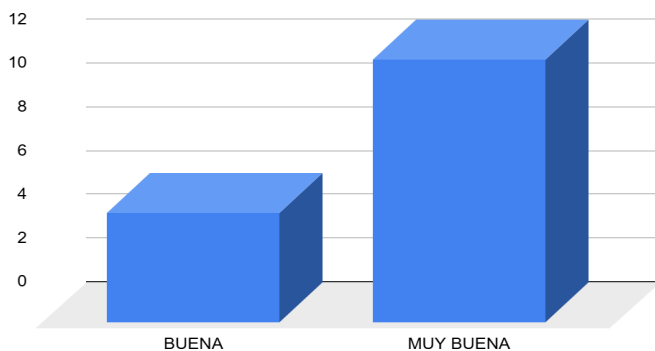
Calificación de la sesión 1



En la sesión 2 se realizó una breve explicación acerca de los diferentes tipos de actividad física y concepto de sedentarismo. Al final se entregó la encuesta que fue calificada como buena por 5 estudiantes y muy buena por 12 estudiantes.

Gráfica 14

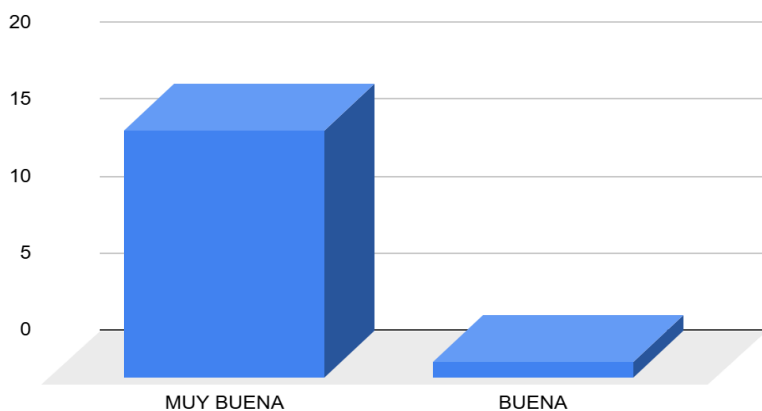
Calificación de la sesión 2



En la sesión 3 se realizó una breve explicación acerca de la primera actividad física, identificar las barreras para su realización y finalmente crear un verso. Al final se entregó la encuesta que fue calificada como muy buena por 11 estudiantes y buena por 3 estudiantes.

Gráfica 15

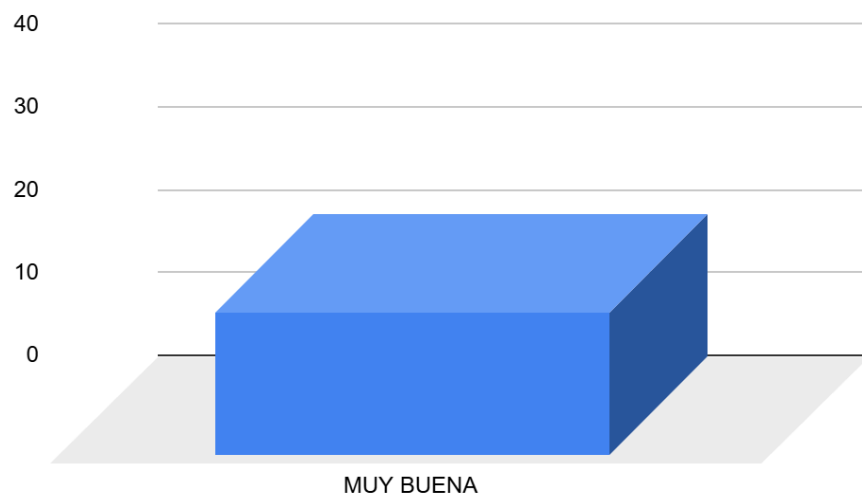
Calificación de la sesión 3



En la sesión 4 se realizó una breve explicación acerca de la segunda actividad física, identificar las barreras para su realización y finalmente crear un verso. Al final se entregó la encuesta que fue calificada como muy buena por todos los estudiantes.

Gráfica 16

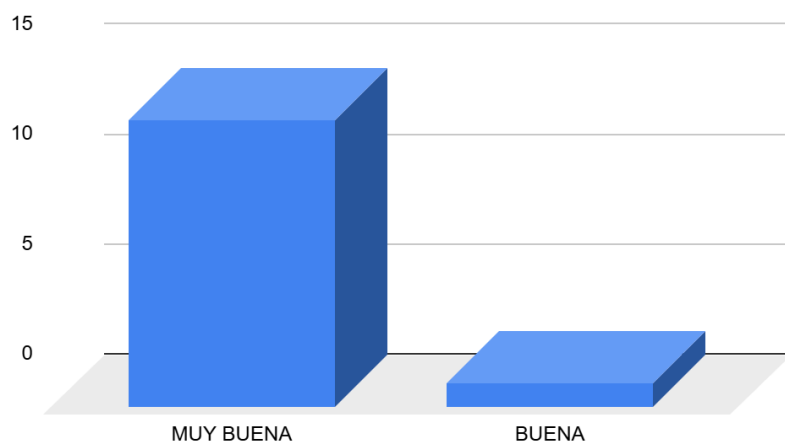
Calificación de la sesión 4



En la sesión 5 se realizó una breve explicación acerca de la tercera actividad física, identificar las barreras para su realización y finalmente crear un verso. Al final se entregó la encuesta que fue calificada como muy buena por 11 estudiantes, buena por 3 y ni buena ni mala por 1 estudiante.

Gráfica 17

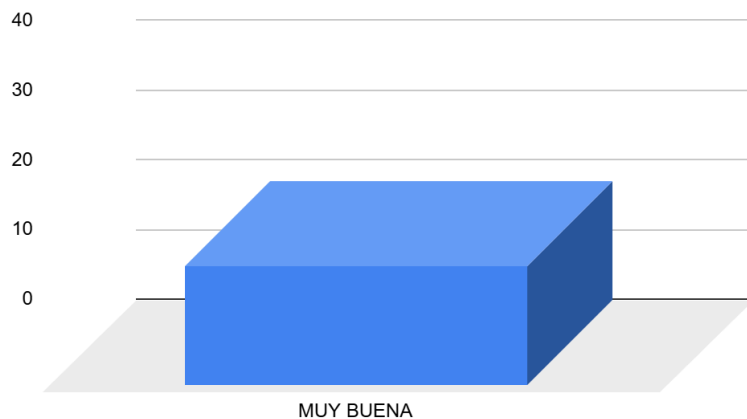
Calificación de la sesión 5



En la sesión 6 se realizó finalmente la creación completa de un verso colectivo. Al final se entregó la encuesta que fue calificada como muy buena por los 17 estudiantes.

Gráfica 18

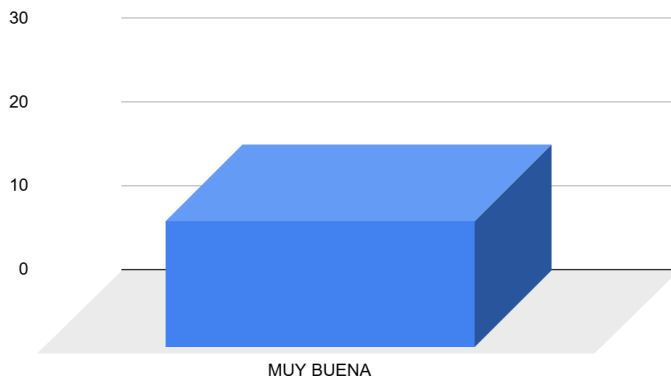
Calificación de la sesión 6



En la sesión 7 se realizó la grabación de audio y video simultáneo con el verso creado. Al final se entregó la encuesta que fue calificada como muy buena por todos los estudiantes.

Gráfica 19

Calificación de la sesión 7.



El RAP de la salud y la actividad física

Al finalizar todo el taller se produjo el contenido audiovisual planteado en la carta descriptiva durante las últimas sesiones.

NOTA: Las caras de los participantes fueron censuradas para la protección de datos.



QR 8
El RAP de la salud y la actividad física
Nota. Fuente: Youtube

Letra de El Rap de la salud y la actividad física

INTRO

Nosotros rapeamos nuestra verdad
de actividad física hoy vamos hablar,
beneficios y barreras escucharás
pero nunca olvides de que te tienes que activar.

Oye amiga, yo no soy sedentaria
hago 60 minutos, de actividad diaria.
Yo siempre ando activado, tengo buena salud
ponerme a jugar, me hace sentir muy good.

Hacer algún deporte, te da libertad
puedes practicarlo, hacerlo realidad.
Esto es muy bueno, para divertirte
practica algún deporte, para consentirte.

Para ser más fuerte, para ser ágil
para hacer amigos, eso es importante.
Más salud en la mente, durmiendo mejor
mi calidad de vida, es mucho mayor.

Patinando tengo, más actividad,
si pongo música, me pongo a bailar.
Con un corazón sano, muy fuerte en verdad,
en los deportes de equipo, hacemos amistad.

CORO

Queremos compañía, de los adultos
más espacios limpios, dignos y seguros,
tomado de la mano, de mis papás
jugar con mi familia, me gusta más.

Si juego en la calle, me pueden atropellar
si lo hago en mi casa, algo se romperá.
Abusos y secuestros, es mi realidad
lo que los niños queremos, es disfrutar.

Niñas y niños, queremos respeto,
ayer desapareció, mi amigo Beto.
Cosas malas pasan, en este mundo
no quiero caminar, por el callejón oscuro.

La contaminación, daña a mi nación
queremos más protección, sin ninguna restricción.

Caminar por la calle, ya no es seguro
delincuencia y basura, invaden mi mundo.

Cuando salgo a la calle, me siento insegura
no puedo confiar en nadie, mi comunidad es ruda.

Hay gente muy mala, te quieren secuestrar
si les haces caso, seguro acabas mal.

CORO

Queremos compañía, de los adultos
más espacios limpios, dignos y seguros,
tomado de la mano, de mis papás
jugar con mi familia, me gusta más

FINAL

niños gritan de felicidad

7. Discusión

Esta investigación tuvo como objetivo principal promover la actividad física a través del RAP como herramienta de educación para la salud física, mental y social en niñas y niños de primaria y ha demostrado ser un método tanto innovador como eficaz. Por medio de la creación y realización de un videoclip de rap, las niñas y los niños no solo cumplieron con los objetivos establecidos en términos del aprendizaje, sino que también pudieron mejorar su habilidades comunicativas al crear un producto artístico.

Tuvimos una gran participación activa en la interpretación del rap que permitió a los niños y niñas comprender de manera lúdica los conceptos importantes sobre Actividad Física, por otro lado, la fase artística del taller estimuló su expresión emocional y creó un sentido de pertenencia. Además de la integración de mensajes positivos y motivadores sobre la actividad física, se reforzó la combinación de la cultura, el arte y el ejercicio físico.

Estos resultados coinciden con el proyecto de *Colectribu* (REEF) que promovió que los participantes pudieran expresar sus emociones y transmitir sus sentimientos a través del arte y

el rap. Esto no solo facilitó la comunicación personal, sino que también generó un profundo sentido de pertenencia en el proyecto y un espacio para compartir experiencias y sentirse parte de una comunidad, lo que reforzó los lazos colectivos y su compromiso con la iniciativa.

No existen estudios documentados que utilicen el rap como una herramienta específica para promover la actividad física en niñas y niños. Aunque existen diversas estrategias de educación en salud y programas para incentivar el ejercicio, el uso del rap en este contexto sigue siendo innovador.

Observamos entonces que esta idea de enseñar con el RAP puede tener una influencia positiva en el desarrollo integral de los menores dado que los resultados observados confirman que este método multidisciplinario fortaleció la autoestima, el trabajo en equipo y la capacidad de autogestión en los participantes, cumpliendo así con el objetivo general de la investigación. Los principales beneficios de la actividad física identificados por las niñas y los niños a través de esta tesis fueron aumento de habilidades y fuerza física, mayor capacidad de defenderse, mejor calidad del sueño, prevención de enfermedades y la creación de amistades; lo cual refleja que las niñas y los niños la relacionan con beneficios tanto de salud física como mental y social, lo cual debe de ser tomado en cuenta para diseñar proyectos de educación para la nutrición con un enfoque integral de la salud. Coincidiendo con el estudio Veitch, Salmon, y Crawford (2005), que encontró que niñas y niños identificaron los beneficios de la actividad física en algunas de las áreas en sus vidas, incluyendo no solo salud física, así como también bienestar emocional y social. Los resultados de Veitch remarcan la importancia de influir en los espacios y entornos donde niñas y niños puedan tener una participación positiva en actividades físicas de manera divertida, accesible y segura, ya que esto impacta positivamente en su desarrollo integral.

Otro estudio como el de Wann Nii Tay (2021) destaca la importancia de la actividad física para el desarrollo saludable de las niñas y los niños porque reduce riesgos de enfermedades crónicas y mejora la salud mental, pero muchos jóvenes no cumplen con los 60

minutos diarios recomendados. En sus resultados se observan bajos niveles de actividad física en niños, utiliza grupos focales de niños de 9 a 12 años para entender sus perspectivas, tomando en cuenta variables como edad, género y contexto cultural, con el fin de diseñar intervenciones efectivas.

Asimismo, en el estudio de (Carver *et al*, 2008) se encontró que la percepción de los padres sobre la inseguridad en el vecindario, como la falta de vigilancia y la presencia de tránsito peligroso, está asociada con una menor participación de las niñas y los niños en la actividad física al aire libre.

Durante el análisis de las principales barreras para la realización de actividad física, desde la perspectiva de las niñas y niños, quedaron al descubierto ciertas problemáticas que limitan su participación activa en la realización de actividad física.

Por medio de la realización de un árbol de problemas durante varias de las sesiones, los participantes identificaron factores como delincuencia y espacios inadecuados para poder jugar o realizar actividad física. Estos hallazgos son consistentes con los reportados por Téllez y colaboradores, donde niños y niñas de 13 ciudades en México reportan desmotivación por inseguridad de los lugares para poder realizar actividad física (Tellez *et al*, 2021).

Por otro lado, las principales soluciones a las barreras para la realización de actividad física identificadas por las niñas y niños se centran en mejoras de la seguridad en el entorno donde llevan a cabo estas actividades. Ellos sugirieron medidas como contar con mayor seguridad pública (policías y cámaras de vigilancia), la compañía de sus padres o algún otro adulto, el cuidado del medio ambiente y el aumento de espacios públicos disponibles para el juego. Estas soluciones identificadas por los participantes coinciden con otros estudios que señalan que las percepciones sobre la seguridad pública son un factor que determinan en la realización de la actividad física en niñas y niños. Al respecto, una investigación similar realizada por Davison y Lawson (2006) observó que la disponibilidad de espacios públicos, junto con la compañía y supervisión adulta, son factores clave que promueven la actividad física

en las niñas y los niños, en este punto encontramos una relación con el modelo *Whole School Approach* (WSA) de la OMS que promueve la actividad física (AF) en escuelas mediante el compromiso integral de la comunidad educativa—alumnos, docentes, personal y familias esto con la finalidad de crear entornos que favorezcan la salud y el bienestar (WHO, 2022). Estos estudios destacan la importancia de integrar la actividad física en los programas, infraestructuras escolares y actividades extracurriculares, siendo el RAP una herramienta culturalmente relevante para motivar la participación de niños y niñas, generando un ambiente creativo y atractivo para la promoción de estilos de vida activos.

Estudios previos demuestran que involucrar a los niños en actividades creativas y de expresión artística puede fortalecer su relación con los comportamientos saludables (Burke *et al*, 2013), como por ejemplo, el proyecto "*Buscando Fortuna*" donde después de emplear al rap como una herramienta alternativa y transportarla a la educación formal se concluyó que el rap es divertido y motivador para los participantes, pues les permitió expresar sentimientos y opiniones, potenció las relaciones con las otras personas y ser protagonistas de la transformación de su entorno (Herrero, 2015) .

Como también ya vimos en "*Tiempo de Cambio*" donde se usó el RAP como herramienta para promover la actividad física y mejorar factores psicosociales, así como fomentar la identidad y fortalecer la resiliencia en jóvenes vulnerables. La conexión cultural que los menores sienten con el RAP facilita su participación en actividades educativas, para promover un ambiente inclusivo y constructivo, contribuyendo a su desarrollo personal. Según los resultados el RAP puede ser usado en educación para ayudar a niñas y niños, así como también jóvenes en riesgo a expresarse, fortalecer su identidad y mejorar habilidades sociales (Laforgue Bullido, 2018).

Podemos reafirmar con esta tesis sobre la promoción de actividad física mediante el RAP en niños y niñas los alcances de este trabajo que pueden abarcar el desarrollo de habilidades lingüísticas y motoras, el incremento del interés en actividades físicas no convencionales, y el fortalecimiento de la autoestima y expresión emocional. También se puede examinar el fomento de la cohesión social y el trabajo en equipo con los demás compañeros, además de sugerir incorporar el RAP en programas educativos, aprovechando la cultura urbana como un recurso para promover un estilo de vida activo desde edades tempranas.

También nos topamos con problemas para contactar una población con disponibilidad, ajuste de tiempos para trabajar con el grupo y organización de las niñas y los niños para la grabación. Por último cabe remarcar algunas de las limitantes que se prestaron al realizar este trabajo de Tesis, ya que como se mencionó con anterioridad, no hay estudios previos en lo que se haya implementado el RAP y la actividad física, por lo que basarse en estudios de ese tipo fue muy complicado a la hora del desarrollo, sin embargo tomando algunos talleres de referencia como buscando fortuna, tiempo de kambio y colectribu, pudimos tomar herramientas para lograr un desarrollo y conclusión del estudio.

8. Conclusiones

La alfabetización física es un enfoque centrado en desarrollar habilidades motoras, confianza y motivación para promover un estilo de vida activo y saludable en las personas. Ramos de Balazs, López de D'Amico y Murillo destacan la importancia de este proceso en el ámbito educativo, enfatizando que la alfabetización física va más allá de la actividad física, pues implica formar individuos conscientes y capacitados para mantener su bienestar físico a lo largo de la vida (Ramos de Balazs *et al*, 2017).

Esta investigación confirma que promover la actividad física o también llamado alfabetización física a través del arte puede ser una estrategia efectiva en la promoción de la

actividad física y el bienestar emocional de los participantes, pues incentiva la participación de niñas y niños.

Particularmente, el rap facilitó una conexión más rápida y profunda entre los participantes y el contenido educativo que se propuso, generando empatía con los intereses y el entorno de las niñas y los niños. Además, fomentó la actividad física desde una visión multidisciplinaria, incrementando las habilidades sociales y comunicativas, fomentando la amistad, el trabajo en equipo, la autoestima y la capacidad de reflexión crítica sobre el bienestar físico y mental. Por lo tanto, la inclusión del rap y sus elementos culturales y artísticos pueden ser efectivos para promover estilos de vida más activos desde etapas tempranas de la vida. En conclusión, el taller “Tejiendo rimas para una vida sana” puede ser replicado en programas educativos de nutrición y de salud pública para promover la actividad física.

De tal forma, esta investigación permitió visibilizar la voz de las niñas y niños demandando entornos seguros para que puedan realizar actividad física, lo que refuerza la necesidad de implementar políticas públicas que mejoren la seguridad comunitaria y la infraestructura de espacios públicos para el juego y el ejercicio.

Finalmente, se logró con éxito el objetivo de esta investigación, que consistió en incentivar la participación activa de niñas y niños en la creación de una canción y su respectivo videoclip sobre la promoción de la actividad física. A través de la canción titulada "El rap de la salud y la actividad física" y su videoclip, disponible para fines educativos, se pudo constatar el involucramiento, interés y participación de las niñas y los niños en la composición de la letra.

9. ANEXOS

Anexo 1. Instrumento 1. Test de conocimientos Pre y Post

1. Selecciona un ejemplo de actividad sedentaria.
 - a) Ver televisión.
 - b) Caminar.
 - c) Barrer.
2. Selecciona un ejemplo de actividad ligera.
 - a) Barrer.
 - b) Andar en bicicleta.
 - c) Subir una montaña.
3. Selecciona un ejemplo de actividad física moderada.
 - a) Barrer.
 - b) Andar en bicicleta.
 - d) Subir una montaña.
4. Selecciona un ejemplo de A.F. intensa.
 - a) Barrer.
 - b) Andar en bicicleta.
 - c) Subir una montaña.
5. ¿Cuánto tiempo se recomienda que las y los menores de edad realicen A.F moderada?
 - a) 60 minutos diarios.
 - b) 1 a 3 veces a la semana.
 - c) 15 a 20 minutos diarios.
6. ¿Cuál de las siguientes opciones son beneficios de la A.F.?
 - a) Prevenir enfermedades cardiovasculares.
 - b) Aumento de peso.
 - c) Mucho cansancio.

ANEXO 2. CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

PROYECTO EDUCACIONAL: EL RAP COMO HERRAMIENTA DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑAS Y NIÑOS QUE ASISTEN A CUARTO DE PRIMARIA EN LA ESCUELA LONDRES, ALCALDÍA GUSTAVO A. MADERO, CIUDAD DE MÉXICO.

En nombre de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM), le extendemos una cordial invitación para que su hijo/a pueda participar en un estudio que tiene como propósito promover la actividad física a través del RAP como herramienta de educación para la salud física, mental y social en niñas y niños de cuarto de primaria de la Escuela Londres, Alcaldía Gustavo A. Madero, Ciudad de México.

La participación de su hijo/a en el proyecto no tiene ningún riesgo, su participación consiste en la participación de los talleres que se impartirán en la Escuela Londres, en los cuales ellos aprenderán temas sobre alimentación y vida saludables, Además, se llevarán a cabo prácticas de actividad física, se escribirá y se grabará una canción de RAP al respecto.

Toda la información que su hijo/a nos proporcione será de carácter estrictamente confidencial, en donde se le pedirá únicamente su nombre, para poder asignarle un código alfanumérico que sólo permita identificar, sexo y edad, y será utilizado únicamente por los investigadores del proyecto y no estará disponible para ningún otro propósito.

La participación de su hijo/a es voluntaria y tiene el derecho de terminar en el momento que lo desee.

Usted y su hijo/a pueden preguntar sobre sus derechos como participante o cualquier duda que tenga del estudio, para ello se le entregará una tarjeta informativa con los datos de contacto del tesista y la directora de tesis responsable, para que usted pueda conservarla.

A través de su consentimiento, usted acuerda que ha sido informado sobre los términos del estudio en lenguaje claro, comprensivo y que las dudas que han surgido respecto al mismo han sido resueltas.

Manifiesto que soy el padre, madre o tutor del niño/a:

_____, de
____ años de edad, de _____ grado, grupo _____, de la Escuela Londres.

Firma del padre, madre o tutor

Fecha: / /

¡MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN!

ANEXO 3. ASENTIMIENTO INFORMADO

PROYECTO EDUCACIONAL: EL RAP COMO HERRAMIENTA DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑAS Y NIÑOS QUE ASISTEN A CUARTO DE PRIMARIA EN LA ESCUELA LONDRES, GUSTAVO A. MADERO, CIUDAD DE MÉXICO.

Hola, mi nombre es Raúl De La Fuente Gomez y soy estudiante en la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM). Lo que busco con este proyecto es que niñas y niños como tú adquieran conocimientos sobre actividad física y buena alimentación para que después puedan compartirlos con más personas a través de la música como una forma de expresión artística.

Tus padres están de acuerdo en que participes en el proyecto, pero para mí es también muy importante tu opinión, por lo cual me gustaría saber si tú también estás interesado o interesada en participar.

Cualquier duda que tengas te la puedo resolver en cualquier momento. Tu participación en este estudio es totalmente voluntaria, es decir, aún cuando tus papás hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no.

También, es importante que sepas que no habrá ningún problema si a pesar de que ya hayas aceptado participar pero por alguna razón ya no quieras continuar o si no quieres participar en alguna actividad específica; únicamente te pediría que me lo hicieras saber.

Si aceptas participar, te pido que por favor en el cuadrado de abajo donde dice “Sí quiero participar” pongas una (✓) y tu nombre. En caso de que no quieras participar en el estudio no pasa nada.

- Sí quiero participar.
- No quiero participar.

Nombre: _____

¡Muchas gracias por tu participación!

ANEXO 4. TARJETA INFORMATIVA

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

Nada humano me es ajeno

Título: EL RAP COMO HERRAMIENTA DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑAS Y NIÑOS QUE ASISTEN A CUARTO DE PRIMARIA EN LA ESCUELA LONDRES, ALCALDÍA GUSTAVO A. MADERO, CIUDAD DE MÉXICO.

Agradecemos mucho su participación.

Usted tiene el derecho de recibir respuesta a cualquier pregunta acerca de los procedimientos, riesgos y beneficios relacionados con este proyecto. Para ellos puede comunicarse con la Dra. Katia Yetzani García Maldonado al correo :

katia.garcia@uacm.edu.mx ó con el tesista Raúl De La Fuente Gómez al correo:

raul.delafuente@estudiante.uacm.edu.mx

Fecha: / /

Día Mes Año

UACM: Avenida la Corona 320, Col. Loma la Palma, Alcaldía Gustavo A. Madero, México

D.F., C.P. 07160.

ANEXO 5. AUTORIZACIÓN DE REPRODUCCIÓN DE IMAGEN POR PARTE DEL PADRE O TUTOR DEL ESTUDIANTE

PROYECTO EDUCACIONAL: EL RAP COMO HERRAMIENTA DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑAS Y NIÑOS QUE ASISTEN A CUARTO DE PRIMARIA EN LA ESCUELA LONDRES, ALCALDÍA GUSTAVO A. MADERO, CIUDAD DE MÉXICO.

En nombre de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM), le extendemos una cordial invitación para que su hijo/a pueda participar en un video que tiene como propósito promover la actividad física a través del RAP como herramienta de educación para la salud física, mental y social en niñas y niños de cuarto de primaria de la Escuela Londres, Alcaldía Gustavo A. Madero, Ciudad de México.

La participación de su hijo/a en este video no tiene ningún riesgo, su participación consiste en grabar una canción de RAP con la letra que ellas y ellos crearon durante el taller; para lo cual, se grabarán clips de voz y posteriormente participará en algunas tomas que formarán parte del video, **en las cuales se difuminará su cara para que no pueda ser identificado/a. Además, nunca se revelarán los datos personales de su hijo/a ni el nombre de su escuela.**

Es importante que sepa que **este video NO estará disponible en ninguna plataforma virtual y será utilizado únicamente con fines educativos y académicos por los investigadores del proyecto**, por lo cual no estará disponible para ningún otro propósito. La Dra. Katia Garcia y el estudiante Raúl De La Fuente, serán los responsables de resguardar las imágenes de este video. Cabe mencionar que el video será entregado a la directora de la Escuela Londres y se presentará con todos los participantes para que puedan conocer el producto final de su trabajo.

La participación de su hijo/a es voluntaria y tiene el derecho de terminar en el momento que lo desee. Usted y su hijo/a pueden preguntar sobre sus derechos como participante o cualquier duda que tenga del estudio, para ello se le entregará una tarjeta informativa con los datos de contacto del tesista y la directora de tesis responsable, para que usted pueda conservarla. A través de su consentimiento, usted acuerda que ha sido informado sobre los términos del estudio en lenguaje claro, comprensivo y que las dudas que han surgido respecto al mismo han sido resueltas.

Manifiesto que soy el padre, madre o tutor del niño/a:
_____, de _____ años de edad, de _____ grado, grupo _____, de la Escuela Londres.

Firma del padre, madre o tutor

Fecha: / /

¡MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN!

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

(S/f). *Anahuac.mx*. Recuperado el 4 de mayo de 2022, de <https://www.anahuac.mx/generacion-anahuac/mexico-tiene-un-problema-de-sobrepeso>

A moverse. Guía de Actividad Física. Autor: Ministerio de Salud - Secretaría Nacional del Deporte- República Oriental del Uruguay-OPS 2019. (s/f).

Codajic.org. Recuperado el 6 de septiembre de 2022, de <http://www.codajic.org/node/3738>

Angulo, J. J. (2017). *la composición de canciones de rap en el aula como estrategia para el fortalecimiento de la composición escrita en la i.e. Humberto Jordan Mazuera de santiago de cali. universidad icesi escuela de ciencias de la educación.*

Ander-Egg, E. (2003). *Repensando la Investigación-Acción-Participativa*. *Lumen Humanitas*.

[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/34317063/REPENSANDO LA IAP.AND ER-EGG-with-cover-page-v2.pdf](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/34317063/REPENSANDO_LA_IAP.AND_ER-EGG-with-cover-page-v2.pdf)

Belalcázar Y., Buriticá C. A., García A. y Ruíz D. (2017). *De la calle a la escuela: El género rap como herramienta pedagógica en espacios educativos de la ciudad Informe de experiencias profesionales*”.

<http://revistas.ut.edu.co/index.php/Ideales/article/view/1721/1324>

Believe Earth. (2018, noviembre 5). *La visión del rap: La música como herramienta educativa*. Believe Earth. Recuperado de

<https://believe.earth/es/la-vision-del-rap-la-musica-como-herramienta-educativa/>

Burke, S. M., Carron, A. V., Eys, M. A., Ntoumanis, N., & Estabrooks, P. A. (2013). Group versus individual approach? A meta-analysis of the effectiveness of interventions to promote physical activity among adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 80.

Cáceres, Z., & Munévar, O. (2017). EVOLUCION DE LAS TEORIAS COGNITIVAS Y SUS APORTES A LA EDUCACIÓN. ACTIVIDAD FÍSICA Y DESARROLLO HUMANO, 7(2).

<https://doi.org/10.24054/16927427.v2.n2.2016.2408>

Castiblanco Lemus, G. (2005,). Rap y prácticas de resistencia: una forma de ser joven. *Reflexiones preliminares a partir de la. Tabula Rasa*, 256.

Carver, A., Timperio, A., & Crawford, D. (2008). Playing it safe: The influence of neighbourhood safety on children's physical activity—A review. *Health & Place*, 14(2), 217-227.

Cuenca, J. (2016). Los Jóvenes que Viven en Barrios Populares Producen más Cultura que Violencia. *Revista colombiana de psicología*, 25(1), 141–154.
<https://doi.org/10.15446/rcp.v25n1.49970>

Davison, K. K., & Lawson, C. T. (2006). Do attributes in the physical environment influence children's physical activity? A review of the literature. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3(1), 19.

E., A. M. (2012). Investigación-acción participativa: una metodología integradora del conocimiento y la metodología integradora del conocimiento y la metodología integradora del conocimiento y la acción. *Voces y Silencios: Revista Latinoamericana de Educación*.

(S/f-c). Edu.co. Recuperado el 27 de abril de 2022, de

https://revistas.unipamplona.edu.co/ojs_viceinves/index.php/AFDH/article/view/2408/1207

(S/f). Edu.mx. Recuperado el 27 de abril de 2022, de

<https://www.cvh.edu.mx/congreso/doctos/Patricia%20Gonzalez-La%20musica%20como%20alternativa.pdf>

El rap en México muestra su nueva cara de madurez e identidad. (2021, febrero 7). swissinfo.ch.

https://www.swissinfo.ch/spa/m%C3%A9xico-rap_el-rap-en-m%C3%A9xico-muestra-su-nueva-cara-de-madurez-e-identidad/46352134

EFE (2019). Danger AK, el rapero mexicano que usa los versos para educar a los niños. México

<https://www.efe.com/efe/america/sociedad/danger-ak-el-rapero-mexicano-que-usa-los-versos-para-educar-a-ninos/20000013-4081583>

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10(1), 98

GobAragon. [raul de la fuente] (7 de marzo de 2019). "Ni más ni menos", rap en lucha por la igualdad. Youtube. ["Ni más ni menos", rap en lucha por la igualdad](#)

Herrero, C. L. (2015). Proyecto Buscando Fortuna: El Rap como Herramienta Educativa. RILME. Asociación Garaje, España

https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/682738/RILME_057.pdf?sequence=1

Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). (2023). *Sobrepeso y obesidad en la niñez y adolescencia en México. Resultados de la ENSANUT Continua 2022.*

<https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2022/doctos/analiticos/28-Sobrepeso.y.obesidad-ENSANUT2022-14762-72492-2-10-20230619.pdf>

Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). *Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 40.

Jasso López, Lucía Carmina. "Por qué la gente se siente insegura en el espacio público?: la política pública de prevención situacional del delito". Tesis doctoral. Centro de Investigación y Docencia Económicas, 2015.

<http://hdl.handle.net/11651/363>

Laforgue Bullido, N. (2018): "El rap como herramienta educativa con menores en contextos de riesgo", *metodos. Revista de ciencias sociales*, 6 (2): 227-239.

<http://dx.doi.org/10.17502/m.rcs.v6i2.247>

[Tiempo De Cambio 1 | Documental](#)

[Tiempo De Cambio 2 | Documental](#)

Llanga Vargas, E. F., & Insuasti Cárdenas, J. P. (2019a). *La influencia de la música en el aprendizaje. Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo*, junio.

<https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/06/musica-aprendizaje.html>

Loewenson R, Laurell AC, Hogstedt C, D'Ambruso L, Shroff Z (2014)

Investigación-acción participativa en sistemas de salud: Una guía de métodos, TARSC, AHPSR, WHO, IDRC Canada, EQUINET, Harare:

http://www.altaalegremia.com.ar/contenidos/investigacion_accion_participativa.html

Martínez, R. (s/f). Salonesvirtuales.com.m

https://recursos.salonesvirtuales.com/assets/bloques/martinez_rodrigo.pdf

Martínez, C. (2021, mayo 10). Breve historia del rap: origen, significado y evolución de un estilo de música que lo cambió todo.

LOS40.https://los40.com/los40/2021/05/10/musica/1620656839_592994.html

MarketDataMéxico. (s/f). Perfil sociodemográfico: Colonia Martin Carrera, Gustavo A. Madero, en Ciudad de México. Marketdatamexico.com. Recuperado el 3 de septiembre de 2024, de

<https://www.marketdatamexico.com/es/article/Perfil-sociodemografico-Colonia-Martin-Carrera-Gustavo-A-Madero-Ciudad-Mexico>

México tiene un problema de sobrepeso. (s/f). Generación Anáhuac. Recuperado el 26 de abril de 2022, de

<https://www.anahuac.mx/generacion-anahuac/mexico-tiene-un-problema-de-sobrepeso>

Ministerio de Educación y Ciencia, (s/f). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación.

Ministerio de Sanidad y consumo. España.

<https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>

Morales, Y. (2021). Cobertura360.mx. Recuperado el 27 de abril de 2022, de <https://cobertura360.mx/2021/12/25/baja-california/quiero-que-el-hip-hop-se-a-una-herramienta-pedagogica-en-mexico-danger-ak/>

Montenegro, M. (2004) *La investigación acción participativa*. UOC. España: <https://docplayer.es/132288489-La-investigacion-accion-participativa.html>

Moya, E., Quiróz, J., Rodríguez, L. (2013). *Una experiencia de investigación y acción participativa con la comunidad de la Vereda El Charquito - Soacha*.

Universidad Católica de Colombia. Colombia :

<https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/1097/2/UNA%20EXPERIENCIA%20DE%20IAP%20CON%20LA%20COMUNIDAD%20DE%20LA%20VEREDA%20EL%20CHARQUITO%20SUACHA.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2024). *Actividad física*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios* (N.º de documento 9789240032194).

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/349729/9789240032194-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pablo Rosselli, H. A. (2019). *Actividad física, ejercicio y nutrición en niños y adolescentes*. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 4.

Padilla Bueno, D. A., Mamani Gutiérrez, H. F., Rioja Flores, I. N., Romero Flores, C. F., & Trujillo Chávez, L. P. (2021). *Investigación-Acción Participativa en el Grupo denominado “Colectribu” de Jóvenes Artistas en situación de Riesgo*

Social. Revista Investigación de Psicología, 26, 131–142.

<https://doi.org/10.53287/blyk2648pi36c>

PERDOMO, G. *La Investigación-Acción Participante como Estrategia para la Capacitación y Evaluación en Educación Sanitaria. Cad. Saúde Públ., Rio de Janeiro*, 10 (3): 331-338, jul/set, 1994:

<https://www.scielo.br/j/csp/a/vSJYkJ7h7N6NKzpLHtKSr7k/?format=pdf&lang=es>

PEREIRÓ BERENGUER, Jaime Mario. El Hip-Hop como instrumento educativo inclusivo. Trabajo de grado: Maestro de Educación Primaria. Universidad Jaume I, Departament d'Educació. 2017. 33 p. Disponible:85

http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/169955/TFG_2017_Pereiro

Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J.-P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Pate, R. R., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology Nutrition and Metabolism*, 41(6 Suppl 3), S197-239. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>

Prieto Bascón, M. A. (2011). *Actividad física y salud. Csif revista:*

<https://www.colegioparticularrblumenthal.cl/wp-content/uploads/2020/03/referencia-actividad-fisica-y-salud1.pdf>

Ramirez, J. M. (2019). *Danger A.K El rapero mexicano que usa los versos para educar a los niños de secundaria. sin embargo.mx, s/n:*

<https://www.sinembargo.mx/07-10-2019/3657798>

Ramos de Balazs, A., López de D'Amico, R., & Murillo, J. (2017). Alfabetización física: una percepción reflexiva. *Dialógica: revista multidisciplinaria*, 14(1), 87-102. Instituto Pedagógico Rural "El Mácaro" y Instituto Pedagógico de Maracay (IPMAR), Venezuela.

Reinaldo Antonio Manotas Molina, L. C. (2017). *Impacto social y cultural del Hip Hop. 159,162.*

Rasero. (2020). *La relación del rap y la actividad física en jóvenes.* Universidad de Valladolid. Recuperado de

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/43082/TFG-G4408.pdf?sequence=1>

Rhee, K., Choi, H., & Lee, Y. (2017). Barriers to physical activity among children and adolescents: A systematic review. *BMC Public Health*, 17(1), 158.

<https://doi.org/10.1186/s12889-017-4255-2>

Rose, C. (2011-2012) *Retomando un espacio público como estrategia para fortalecer la participación comunitaria y la salud en adolescentes de la colonia Los Pilares en Cuernavaca, (ARTÍCULO PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRÍA INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE SALUD PÚBLICA DE MÉXICO*

Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(5), 963-975. Recuperado de

https://www.researchgate.net/profile/Judith-Prochaska/publication/12521182_A_Review_of_Correlates_of_Physical_Activity_of_Children_and_Adolescents/links/5da12881a6fdcc8fc3491b40/A-Review-of-Correlates-of-Physical-Activity-of-Children-and-Adolescents.pdf

Siles Moriana, S., Higuera, M. C., Cedena, J. F., Vergara, A. L., & Gómez, C. A. (2020). Prácticas artísticas en contextos de salud comunitaria: cinco experiencias de arte y salud en los Centros Municipales de Salud Comunitaria de Madrid. *Arteterapia Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 15, 135–146. <https://doi.org/10.5209/arte.65388>

Stanley, R. M., Ridley, K., & Dollman, J. (2012). Correlates of children's time-specific physical activity: A review of the literature. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 50.

<https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-50>

Tay, GWN, Chan, MJ, Kembhavi, G., Lim, J., Rebello, SA, Ng, H., ... Chong, MFF (2021). Percepciones de los niños sobre los factores que influyen en su actividad física: un estudio de grupo focal sobre niños de primaria. *Revista internacional de estudios cualitativos sobre salud y bienestar*, 16 (1).

<https://doi.org/10.1080/17482631.2021.1980279>

Tapia, C., Aylwin, M., Vio, F. (2003). Educación en alimentación y nutrición para la enseñanza básica. FAO. www.fao.org/3/am401s/am401s.pdf

Tellez Vasquez, M. H., Betancourt Ocampo, D., Jaimes Reyes, A. L., Rubio Sosa, H. I., & González González, A. (2021). Motivos de la inactividad física infantil: Una visión de niños, padres y entrenadores. *MHSALUD Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 18(2), 1–14. <https://doi.org/10.15359/mhs.18-2.3>

Tremblay, M.S., Aubert, S., Barnes, J.D. et al. *Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome. Int J Behav Nutr Phys Act* 14, 75 (2017). <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>

UNESCO. (6-9 de Marzo de 2006). *Hoja de Ruta para la Educación Artística* . Lisboa, España.

UNICEF. (2019). *La actividad física en niñas, niños y adolescentes*. Panama, Republica de panama: Oficina Regional para América Latina y el Caribe. <https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20Física.pdf>

Veitch, J., Salmon, J., & Crawford, D. (2006). *Children's perceptions of the benefits of physical activity. Health Education Research*, 21(1), 52-58.

Violencia e inseguridad. (s/f). Oacnudh.org. Recuperado el 11 de octubre de 2022, de <https://www.oacnudh.org/areas-de-trabajo/seguridad-ciudadana>