

**HÁBITOS SALUDABLES DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS
ESTUDIANTES DEL GRADO DÉCIMO DEL COLEGIO SAN RAFAEL DE
COPACABANA.**

**HEALTHY HABITS FROM PHYSICAL EDUCATION IN STUDENTS OF THE
TENTH GRADE OF THE SAN RAFAEL SCHOOL OF COPACABANA**

Aris Esteban Perea Córdoba

Sebastian Prisco Macias

Andrés Felipe Valdelamar Ortega

Juan Carlos Diosa Orozco

Licenciatura en Educación Física. Universidad Católica de Oriente.

RESUMEN

Este proyecto, tiene como objetivo generar condiciones propicias para el mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad educativa, promoviendo hábitos saludables en los aspectos nutricionales, higiénicos, físicos, psicológicos y de manejo del tiempo, mediante la implementación de estrategias educativas orientadas al logro de una

escuela saludable. El Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludable (PPEVS), surge en el año 2009 como una respuesta articulada entre el Ministerio de Educación Nacional y el Ministerio de Salud y Protección Social, para promover los Estilos de Vida Saludables en los establecimientos educativos del país de forma transversal en el desarrollo del currículo, abordando temas como: Alimentación y Nutrición Saludable, Actividad Física, Reducción del consumo de Sustancias Psicoactivas, entre otros, fortaleciendo el desarrollo de las competencias ciudadanas en la formación para el ejercicio de la ciudadanía y los derechos sexuales y humanos, como proyecto pedagógico. Su intencionalidad es fortalecer, desde el área de Educación Física, la formación integral de los estudiantes del Grado Décimo, mediante recomendaciones acerca de los hábitos de vida saludable, desde la alimentación y la actividad física, que le permitan al estudiante tomar decisiones asertivas sobre su proyecto de vida, su salud y calidad de vida integral.

PALABRAS CLAVE: Hábitos alimenticios, actividad física, nutrición, calidad de vida, higiene.

ABSTRACT

This project aims to generate conditions conducive to the improvement of the quality of life of the educational community, promoting healthy habits in nutritional, hygienic, physical, psychological and time management aspects, through the implementation of educational strategies aimed at achieving of a healthy school. The Program for the Promotion of Healthy Lifestyles (PPEVS), emerged in 2009 as an articulated response between the Ministry of National Education and the Ministry of Health and Social Protection, to promote

Healthy Lifestyles in educational establishments in the country in a transversal way in the development of the curriculum, addressing issues such as: Healthy Food and Nutrition, Physical Activity, Reduction of the consumption of Psychoactive Substances, among others, strengthening the development of citizen competences in the training for the exercise of citizenship and sexual and human rights, as a pedagogical project. Its intention is to strengthen, from the area of Physical Education, the integral training of Tenth Grade students, through recommendations about healthy living habits, from food and physical activity, that allow the student to make assertive decisions about their life project, your health and quality of life.

KEYWORDS: Feeding habits, physical activity, nutrition, quality of life, hygiene.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, se han presentado en el mundo cambios en las costumbres de la población en general, relacionados con los hábitos alimenticios y la disminución en la realización de actividad física (AF), situación que posiblemente ha aumentado el porcentaje de población afectada por las enfermedades crónicas no trasmisibles. En Colombia, los niveles de inactividad física en la población infantil han aumentado; por ello, y según recomendación de la OMS (2016), es importante cuidar el cuerpo y adoptar un estilo de vida saludable durante todas las etapas, ya que así, podrá mantenerse sano desde la niñez, disminuyendo el riesgo de enfermedad en la edad adulta y la vejez. Por el contrario, la falta

de actividad física, es una situación que se evidenciada en más de la mitad de la población mundial, ya que en la actualidad, las personas no aprovechan el tiempo de ocio, las pausas laborales o de las actividades diarias para este fin.

En el Colegio San Rafael, se han logrado identificar inadecuados hábitos saludables en los aspectos nutricionales, higiénicos, físicos, psicológicos y de manejo del tiempo, lo que ha preocupado, generalmente, a toda la comunidad educativa, donde se exigen nuevas implementaciones de acciones que se inclinen al mejoramiento de la calidad de vida de los educandos mediante, la ejecución de actividades orientadas a un desarrollo integral a partir de lo mental, físico y social.

HÁBITO DE VIDA SALUDABLE

El concepto de *hábito de vida saludable*, es definido por la Organización Mundial de la Salud (s.f.), como un estado completo de bienestar físico, mental y social. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

LA EDUCACIÓN

Moreno (s.f., p. 58), citando a Nixon y Jewllett (1980, p. 28), explican que la educación es un proceso continuo, que se lleva a cabo durante toda la vida, modificando o ajustando a las personas, tanto adentro o afuera de la escuela, que responde a diferentes estímulos ambientales. “Estos cambios que persisten en los comportamientos, los cuales

resultan de las actividades del aprendiz, afectan los aspectos mentales, físicos, emocionales, morales y éticos de la vida en muchas maneras significativamente”; todo esto, se realiza con el fin de formar, orientar y guiar integralmente.

EDUCACIÓN FÍSICA

Según Marín (2018), “la educación física es parte del currículo escolar cuya finalidad es el desarrollo de los jóvenes física, social, mental y moralmente, de modo que se conviertan en ciudadanos bien balanceados, inteligentes, saludables, responsables y felices para la democracia”, lo que significa, que es un proceso educativo donde se emplea la actividad física como un medio para ayudar a los individuos integralmente.

DIDÁCTICA

De Arruda (1982), expone que “la Didáctica es un conjunto de métodos, técnicas o procedimientos que procuran guiar, orientar, dirigir e instrumentar, con eficacia y economía de medios, el proceso de aprendizaje donde esté presente como categoría básica”. Así mismo, son las técnicas e instrumentos válidos que propician el proceso de enseñanza y aprendizaje.

ACTIVIDAD FÍSICA

Sánchez Bañuelos (1996), es citado por Pérez (2014), cuando considera que, “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”. En este mismo sentido, la actividad física no es otra cosa que

movimientos de algún segmento corporal, originado por la acción de músculos y sistema esquelético.

NUTRICIÓN E HIGIENE

Según la Organización Mundial de la Salud (s.f.), la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo, Es decir que, una buena nutrición es un elemento fundamental para la buena salud.

Por su parte, la misma Organización Mundial de la Salud (s.f.), define la higiene, como la rama de la medicina, que tiene como fin, la prevención de enfermedades y la conservación de la salud.

CONCEPTO DE SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA

Caracuel (2016, p. 26), da a conocer, que la Organización Mundial de la Salud, al formular la estrategia Salud para Todos en el Siglo XXI, define la salud como “aquello a conseguir para que todos los habitantes puedan trabajar productivamente y participar activamente en la vida social de la comunidad donde viven”. Por lo tanto, se puede explicar que la salud es la ausencia de enfermedad, por lo que se le considera el nivel más alto en diferentes esferas, como el bienestar físico, social y mental.

Pero el determinante para una buena salud, es el estilo de vida que lleve las personas, el cual debe ser integral, es decir, donde confluyan los hábitos y las conductas de la vida diaria, desde la familia y el entorno, hasta las condiciones en el trabajo, el desempeño social, la alimentación, entre otros. La forma como el individuo se responsabiliza de su salud, está

determinada por el medio del cual se rodea, donde se promueva un estilo de vida saludable. (Cecilia, Atucha y García, 2017, p. 295)

En cuanto a la actividad física, el Ministerio de Sanidad y Consumo (s.f.), la define, “como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico”, y este último, definido como

Un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona. Por ejemplo, las actividades de jardinería o subir escaleras en el hogar no pueden catalogarse como “ejercicio” estructurado, pero evidentemente constituyen actividades físicas. (p. 11)

Para Castañeda, Campos y Del Castillo (2015, p. 278), la relación entre la actividad física y la salud es evidente, comprobándose, en diferentes estudios, los beneficios que lleva la práctica adecuada y regular de ejercicios físicos en las áreas físicas y psicológicas, protegiendo también a los practicantes de hábitos negativos, como la droga y el alcohol.

Se puede apreciar, cómo la actividad física permite un estilo de vida saludable, pues su práctica regular disminuye la mortalidad, y enfermedades como cardiopatías coronarias, hipertensión arterial, infarto, síndrome metabólico, diabetes tipo II, cáncer de mama, cáncer

de colon, depresión, entre otras, así como el mejoramiento en la parte cardiorrespiratoria, ósea y muscular. (Arbós, 2017, p. 49)

Por esto, es importante dar a conocer algunos beneficios que la práctica física trae para la salud:

- Pérdida de peso.
- Regeneración del cartílago articular.
- Disminución de la tensión arterial
- Disminución de diabetes.
- Evitar la obesidad.
- Prevención de problemas cardiovasculares.
- Disminución de enfermedades cardíacas.
- Mejoramiento de la tolerancia al calor.
- Mejoramiento de la condición física general. (González, Manzano y Pradas, 2007, p. 8)

La importancia de la actividad física, ha aumentado por el crecimiento de las conductas sedentarias, por lo que se recomienda que la frecuencia, intensidad y duración del ejercicio físico, produzca la reducción del sedentarismo. A esto se suma, el aumento del alcoholismo y la drogadicción en los jóvenes, los cuales suelen empezar en los primeros años de la adolescencia, a la vez, que el estilo de vida es determinante en el nivel académico. (Pérez, Laíño, Zelarayán y Márquez, 2014, p. 897)

De igual forma, a las enfermedades crónicas, cardiovasculares y la obesidad, que tienen como causas el sedentarismo desde la niñez, también se suman problemas psicológicos, como la dificultad en las relaciones interpersonales y el aislamiento social de los jóvenes. Por esto, el desarrollo de la actividad física, propicia un ambiente, donde se reduzcan, no solo el consumo de tabaco y alcohol, también el mal comportamiento de los practicantes en la sociedad. (Gil, González, Pastor y Fernández, 2010, p. 148)

Para Vidarte, Vélez, Sandoval y Alfonso (2011, p. 215), la actividad física, permite promocionar la salud a la comunidad, por lo que es necesario, que esta se empodere de espacios y políticas que estimulen su práctica, concientizándose de la forma como disminuyen los factores de riesgo, y aleja la adquisición de enfermedades, que a largo plazo, trae el sedentarismo, perjudicando su calidad de vida.

EDUCACIÓN FÍSICA EN EL ÁMBITO ACADÉMICO

El estilo de vida saludable, también se puede aplicar en el ámbito académico, pues, según Díaz y Muñoz (2013, p. 102), es más importante generar actividades físicas en el aula de clase, que mantener campañas informativas, pues la promoción no brinda tantos resultados como la acción, ya que el propósito, es motivar el ejercicio en los jóvenes estudiantes.

Aunque para el Ministerio de Sanidad y Consumo (2007, pp. 24-25), es difícil conocer los efectos de la actividad física en los estudiantes niños y adolescentes, ya que suele ser un tipo de población sana, se hace necesario realizar ejercicios en estas edades, pues el mayor

riesgo de esta población es el sobrepeso y la obesidad, siendo la realización de actividad física, generadora de la reducción en la grasa corporal y visceral.

Precisamente, son variadas las causas que ocasionan la vida sedentaria y la ausencia de ejercicio físico, por parte de los estudiantes, entre los cuales, están:

- El sistema educativo, donde se presenta la ausencia de instalaciones deportivas; la falta de preparación de los profesores de Educación Física, entre otros
- Diseño urbanístico, que tiende a lo urbano en vez de lo rural.
- Escaso prestigio, donde no se considera la práctica deportiva muy importante.
- Política deportiva, que facilite el deporte para todos y para unos pocos
- Pérdida del juego tradicional, que ha sido reemplazado por nuevas tecnologías
- Medios de comunicación, que potencian solamente el deporte de élite
- Poca influencia de los padres, cuando también son sedentarios.

(Federación de Enseñanza de Andalucía, 2010, p. 2)

El día de hoy, se está generando una gran preocupación los estilos de vida poco saludables de las generaciones jóvenes, pues al ir pasando de la adolescencia a la edad adulta, se puede ir produciendo un mayor deterioro en la salud, por lo que se recomienda la adquisición de hábitos positivos, si se tiene en cuenta que los adolescentes, están en la época propicia para adquirirlos y consolidarlos, por lo que debe existir un compromiso de los

jóvenes estudiantes, como arquitectos de su propia vida, para implementar un estilo de vida amigable con su salud. (Pérez y Delgado, 2010, p. 316)

Así mismo lo determinan Práxedes, Sevil, Moreno, del Villar y García (2016, p. 124), quienes hablan que la falta de práctica de la actividad física, preocupa más cuando se hace notable en las primeras etapas del ser humano, ya que es acá, donde entran a formarse los hábitos saludables que seguirán en la adultez.

Para Pantoja y Montijano (2012, 14), la Educación Física siempre ha estado vinculada a la salud en el ambiente académico, ya que las instituciones educativas, están obligadas a adaptarse a las circunstancias que la sociedad plantea en cada época, en este caso, los problemas de salud como el sedentarismo, lo que lleva a los mismos colegios, al diseño de programas que fomenten la actividad física.

Existen otras circunstancias que determinan el estilo de vida de los estudiantes, como el aumento de estrés, donde al niño le queda poco tiempo libre, pues del colegio, pasa a practicar otras actividades por fuera de lo académico; la práctica de juegos pasivos y tecnológicos; más horas de televisión y videos; y otros cuantos, que caracterizan la su forma de vivir. (Casimiro, 1999, p. 5)

Rivera (2017), plantea que, junto a los beneficios psicológicos de la actividad física en los estudiantes, ésta también

Eleva el auto estima y produce la sensación de ser capaz y es importante en el tratamiento y manejo del stress, la depresión, la ansiedad y los miedos.

También la actividad física permite compartir valores, conocer nuevas personas, establecer amistad, interactuar con otros y satisfacer esa característica del ser humano como un ser social. (p. 19)

La educación física en los colegios, busca desarrollar y formar a los seres humanos, no solo en su parte física, también en cuanto a la comunicación social, por lo que se necesita que los docentes, consideren todas las dimensiones de los alumnos, hasta llegar a una educación integral, que permita “modificar la conducta motriz y la conducta del individuo, así como su personalidad”. (Garrido, 2014, p. 123)

Para Gómez (2017, p. 22), en las instituciones educativas, se deben incentivar la implementación de hábitos saludables, “de manera organizada y científica”, para que los estudiantes puedan desarrollar las habilidades física, también por fuera de los horarios de estudio, y de esta forma, logren aprehender los conceptos de la clase, hasta convertir el deporte, en parte de su vida diaria.

García, García, Tapiero y Ramos (2012, p. 181), proponen una serie de estrategias para generar cambios en la promoción e implementación de los hábitos saludables y la actividad física en los establecimientos educativos, como: implementación de materias de actividades físicas, tanto obligatorias como electivas; la participación de los estudiantes en actividades lúdicas, sin costo y en el tiempo libre; y ofrecer alimentación saludable y a bajo costo.

METODOLOGÍA

La presente investigación es descriptiva, donde se identifican las características, dimensiones y regularidades del fenómeno de estudio sobre los hábitos de vida saludables. Este tipo de investigaciones, tiene como objeto trabajar sobre realidades de hechos, y su característica fundamental es la de presentar una interpretación correcta.

El diseño de la investigación, fue de tipo no experimental, transversal descriptivo, ya que no se manipuló ni se sometió a prueba las variables de estudio. Se basa fundamentalmente en la observación de fenómenos, tal y como se dan en su contexto natural para después analizarlo.

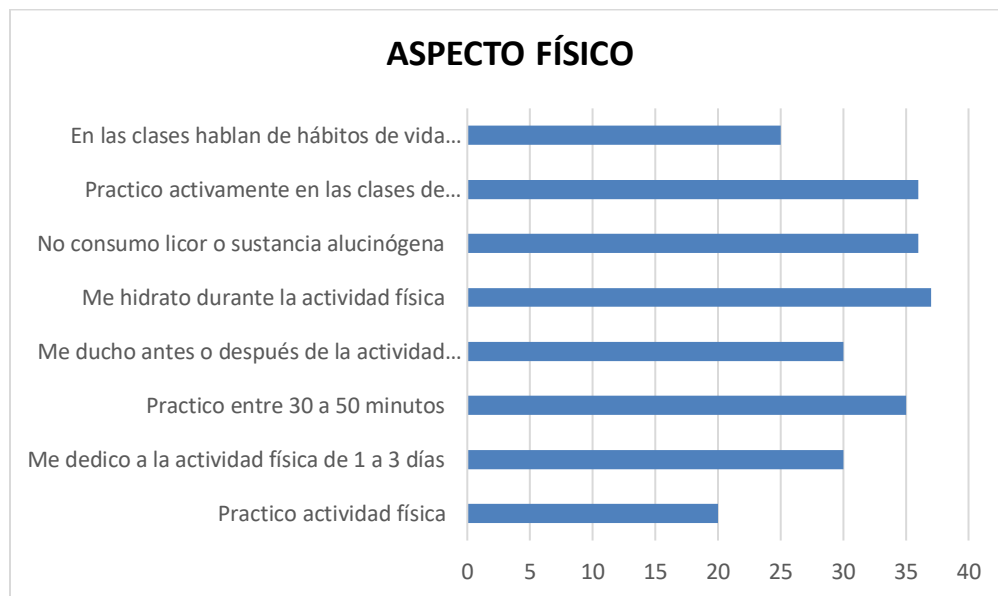
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Para la obtención de resultados, se empleó una encuesta como instrumento de recolección enfocadas en tres aspectos: nutricional, higiene y físico, las cuales fueron realizadas directamente por los investigadores, y cuyo trabajo, tiene como finalidad identificar, de manera precisa, la cercanía que tienen cada uno de los estudiantes del Grado Décimo del colegio San Rafael, con respecto al tema de hábitos de vida saludable. A continuación, se muestran algunos de los resultados obtenidos en dicho análisis.

De acuerdo al instrumento aplicado a los estudiantes de la institución educativa del Grado Décimo del colegio San Rafael, se han podido identificar los hábitos saludables desde la Educación Física.

ASPECTO FÍSICO

Gráfico 1. Aspecto físico

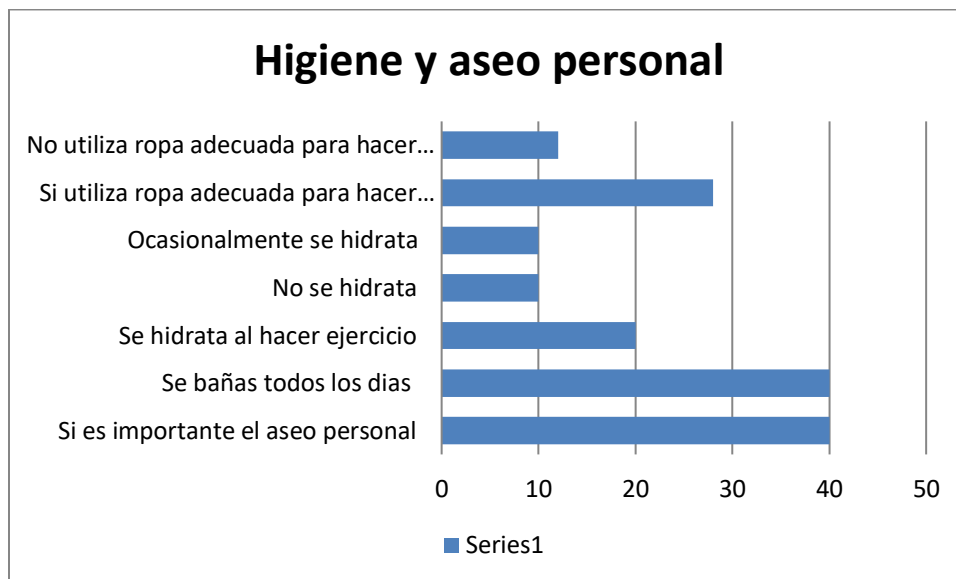


Fuente: Elaboración propia.

De los estudiantes encuestados, 20 practican algún tipo de actividad física, y 25 aseguran que siempre o algunas veces, les han hablado de hábitos de vida saludables; mientras 36 dicen practicar, de forma activa, en las clases de educación física. También se observa, que 36 dicen no consumir ningún tipo de alcohol o sustancia alucinógena; de igual forma, 37 se hidratan durante la realización de la actividad física. 30 de los estudiantes aseguran ducharse antes o después de la actividad física, la cual se practica unos 30 o 50 minutos por 35 personas, de las cuales 30, lo hacen entre 1 a 3 días a la semana.

ASPECTO DE HIGIENE

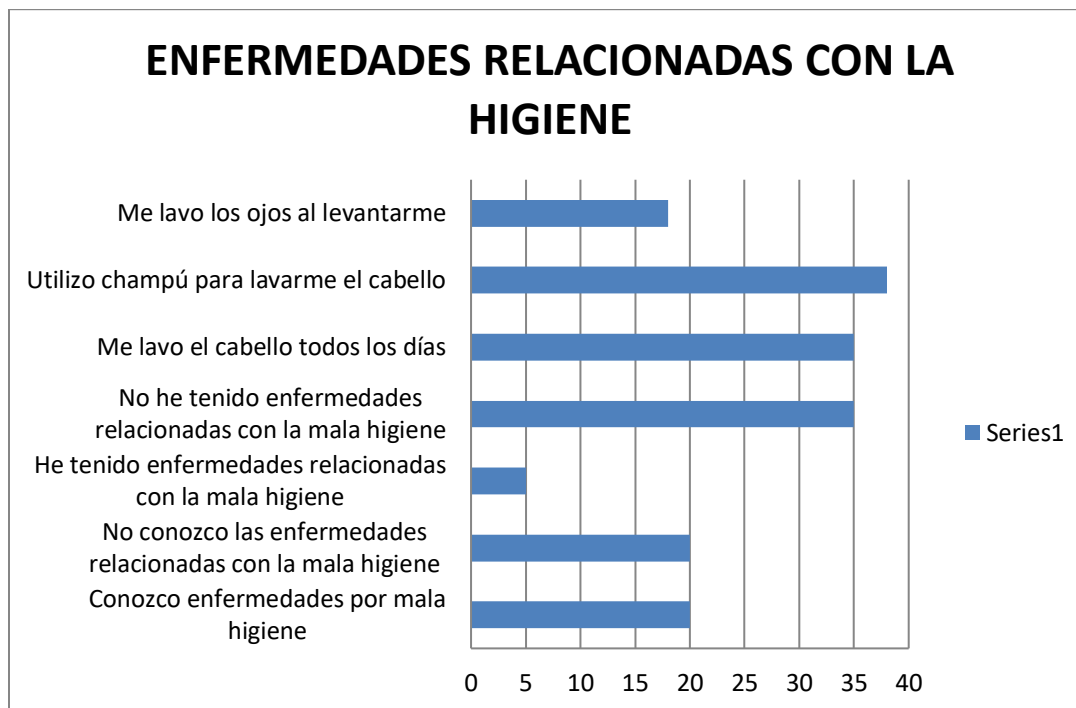
Gráfico 2. Higiene y aseo personal



Fuente: Elaboración propia.

En cuanto al higiene y aseo personal, la totalidad de los 40 estudiantes encuestados, dicen que el aseo personal es importante, por lo que se bañan todos los días. De estos, 20 dicen hidratarse durante el ejercicio, frente a 10 que no lo hacen y otros 10 que lo hacen de forma ocasional. Por último, 28 de los estudiantes utilizan ropa adecuada para realizar el deporte, mientras el 12 restante no lo hacen.

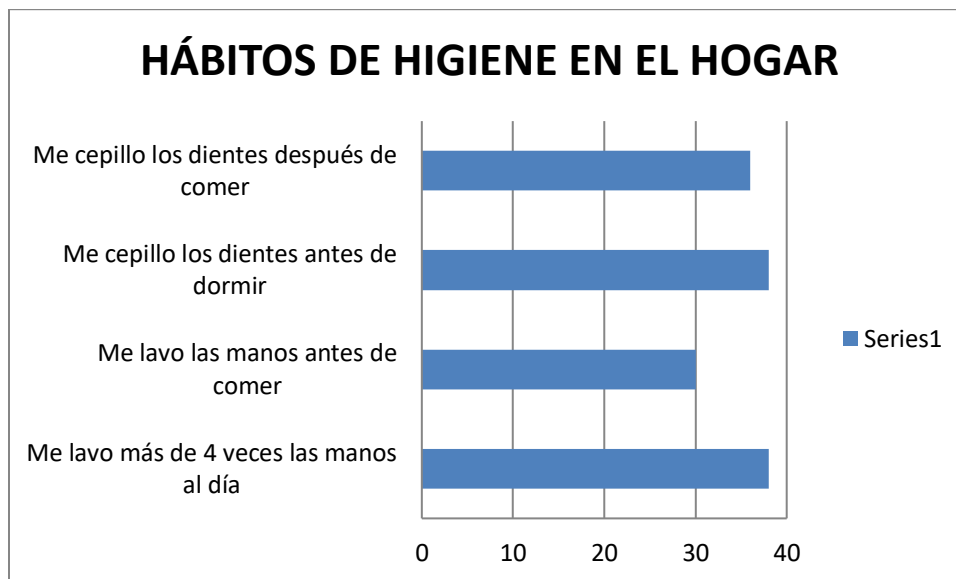
Gráfico 3. Enfermedades relacionadas con la higiene



Fuente: Elaboración propia.

La mitad de los encuestados (20), conocen enfermedades que son desarrolladas por la mala higiene, mientras los otros 20 no tienen ese conocimiento. Por otra parte, solo 5 estudiantes han tenido enfermedades relacionadas con la mala higiene, frente a los 35 restantes que no han tenido este tipo de patologías. En cuanto al cuidado del cabello, 35 se lo lavan todos los días, y 38 utiliza champú. Por último, solo 18 se lavan los ojos al levantarse.

Gráfico 4. Hábitos de higiene en el hogar

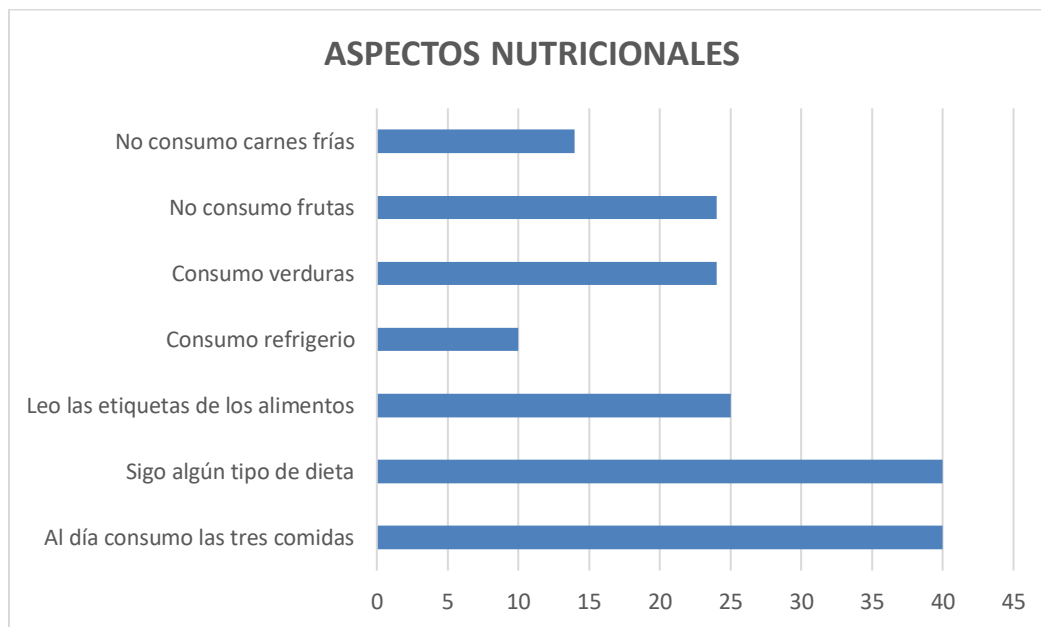


Fuente: Elaboración propia.

Por el lado de los hábitos de higiene que se tienen desde el hogar, como el lavado de las manos, 38 estudiantes lo hacen más de 4 veces al día, mientras 30 se lavan las manos antes de comer. Por otra parte, en cuanto al cepillado de los dientes, 38 lo hacen antes de irse a dormir, y 36 realizan esta actividad después de comer.

ASPECTO DE NUTRICIÓN

Gráfico 5. Aspectos nutricionales



Fuente: Elaboración propia.

Por el lado de los aspectos nutricionales, todos los 40 estudiantes encuestados consumen las tres comidas completas del día y siguen algún tipo de dieta. De estos, 25 leen las etiquetas de los alimentos, mientras 10 consumen el refrigerio. En cuanto al consumo de verduras y frutas, en ambos, 24 de los encuestados consumen las primeras, mientras la misma cantidad, no suele consumir frutas. Por último, solo 14 de los estudiantes, dicen no consumir carnes frías.

CONCLUSIONES

Los resultados de la encuesta se han visto reflejados los siguientes aspectos dentro de los hábitos de vida saludable: Físico, higiénico y nutricional. En estos, se logra evidenciar que se debe fomentar más la práctica deportiva entre los estudiantes, así como tener más charlas sobre los hábitos de vida saludables, para ponerlos en práctica en su cotidianidad. Es importante, resaltar la ausencia de consumo de sustancias, que, como el alcohol y los alucinógenos, pueden afectar la salud, lo que indica una concientización sobre el cuidado que deben tener con el cuerpo.

De igual forma, se observa que las actividades físicas se hacen con poca regularidad, pues no se alcanza, en su mayoría, llegar hasta los 3 días a la semana de práctica, al igual que el tiempo que se realiza, pues se considera que, lo mínimo recomendable, es de una hora cuando se realice.

Es importante resaltar, la prioridad que los estudiantes encuestados, le dan al aseo personal, hasta el punto que lo realizan todos los días. En cuanto a la forma como practican las actividades físicas, solo la mitad se hidratan durante el ejercicio, lo que evita deshidratación que puede perjudicar la salud.

Precisamente, en el aspecto de la salud, se determina que siguen siendo pocos los estudiantes, que tienen conocimiento de las enfermedades provocadas por la mala higiene, sin embargo, la mayoría no han tenido complicaciones de salud por este hábito, apreciándose el cuidado que la mayor parte de encuestados poseen al tener aseo personal, como con el

lavado del cabello y la utilización del champú, el lavado de las manos, de forma constante durante el día y antes de comer, así como el cepillado de los dientes, incluso, al momento de acostarse a dormir.

Por último, desde el punto de vista de la nutrición, las tres comidas tradicionales diarias, son consumidas por la totalidad de los encuestados, aunque pocos leen las etiquetas de los alimentos, si se tiene en cuenta de la importancia que esto tiene para la salud de los consumidores. De igual forma, el consumo de verduras, que se puede aumentar, sigue siendo positivo, pero en cuanto a las frutas, es preocupante su bajo consumo.

Por todas estas razones, es muy importante propiciar espacios de aprendizaje social, que permitan la apropiación de hábitos y experiencias de aprendizaje para el desarrollo de conductas saludables entre los educandos del Colegio San Rafael. También facilitar información sobre los beneficios que tiene para la salud de los educandos y sus familias, el consumo de alimentos sanos como las frutas y verduras, y sobre los peligros que representa el consumo indiscriminado de algunas comidas y bebidas, así como divulgar conocimientos sobre el cuidado de la propia salud, el autocuidado personal y el manejo creativo del tiempo libre, y posteriormente elaborar materiales didácticos con soporte en las TIC, para el desarrollo de los diferentes componentes temáticos del proyecto.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Albarrán Triano, I.L. (2011). La educación para la salud en el aula de educación infantil (Estudios). Cultiva Libros.

Arbós Berenguer, M.T. (2017). Actividad física y salud en estudiantes universitarios desde una perspectiva salutogénica. Trabajo para optar por el título de Doctor en Ciencia Biosociosanitarias. Universidad de las Islas Baleares. Islas Baleares.

Caracuel Cáliz, R.F. (2016). Influencia de la Educación Física en los hábitos saludables del alumnado del primer ciclo de educación secundaria en centros de las comarcas del sur de Córdoba. Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal. Programa Oficial de Doctorado en Ciencias de la Educación. Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Granada. Granada.

Casimiro Andújar, A.J. (1999). Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de educación primaria (12 años) y final de educación obligatoria (16 años). Tesis doctoral. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de Granada. Granada.

Castañeda Vásquez, C., Campos Mesa, M. del C., Del Castillo Andrés, O. (2016). Actividad física y percepción de salud de los estudiantes universitarios. Revista Facultad de Medicina. Vol. 64. Núm. 2. pp. 277-284. Departamento de Educación Física y Deporte. Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Sevilla. Sevilla.

Cecilia, M.J., Atucha, N.M. y García Estañ, J. (2017). Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. Educación Médica. Vol. 19. Núm. S3. pp. 294-305. Centro de Estudios de Educación Médica. Instituto Murciano de Investigación Biomédica. Universidad de Murcia. Murcia.

De Arruda Panteado, J. (1982). Didáctica y práctica de la enseñanza. McGraw Hill. Bogotá, D.C.

Díaz Martínez, M., Tovar, M.B., Torres, A.M. (2015). Estilos de vida y autoimagen en estudiantes de colegios oficiales en Chía, Cundinamarca. Revista Pediatría. Vol. 48. Núm. 1.

Díaz Rosero, C.D. y Muñoz Muñoz, C.H. (2013). La educación física y la promoción de estilos de vida saludables en el contexto escolar. Educación y Humanismo. Vol. 15. Núm. 25. pp. 94-104. Universidad de Nariño. Pasto.

Federación de Enseñanza de Andalucía. (2010). El papel de la educación física en la adquisición de hábitos saludables. Temas para la Educación. Revista Digital para los Profesionales de la Enseñanza. Núm. 6. Sevilla.

García Laguna, D.G., García Salamanca, G.P., Tapiero Paipa, Y.T. y Ramos, D.M. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. Revista Hacia la Promoción de la Salud. Vol. 17. Núm. 2. pp. 169-185. Universidad de Caldas. Manizales.

Gárciga Ortega, O. (2007). Estilo de vida saludable. Tegucigalpa.

Garrido Méndez, A.L. (2014). La práctica de la actividad física y hábitos de salud de los futuros maestros en Educación Primaria de la Universidad de Barcelona. Un estudio sobre la incidencia de la Educación Física vivida en la ESO en su futura acción docente. Tesis doctoral. Facultad de Información del Profesorado. Universidad de Barcelona. Barcelona.

Gil Madrona, P., González Villora, S., Pastor Vicedo, J.C. y Fernández Bustos, J.G. (2010). Actividad física y hábitos relacionados con la salud en los jóvenes: estudio en España. Revista Reflexiones. Vol. 89. Núm. 2. pp. 147-161. Universidad de Castilla La Mancha. Ciudad Real.

Gómez Guerrero, J. (2017). La educación física en el desarrollo de hábitos saludables en la escuela. Caso institución educativa promoción social. Maestría en Ciencias de la Educación. Facultad de Educación, Ciencias Humanas y Sociales. Universidad de San Buenaventura. Cartagena.

González Jurado, J.A. y Manzano Moreno, J.I. y Pradas de la Fuente, F. (2007). La instauración de estilos de vida saludables desde el área de Educación Física: La importancia de hábitos de actividad físico-deportiva. Habilidad Motriz. Núm. 28. Sevilla.

Macías, A.I., Gordillo, L.G. y Camacho, E.J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. revista Chilena de Nutrición. Vol. 39. Núm. 3. pp. 40-43. Universidad Autónoma. México, D.F.

Marín Bárcena, R. (2018). Cambio de chip necesario en la educación física. Recuperado de <https://move.somoslaeditorial.org/cambio-de-chip-necesario-en-la-educacion-fisica/>

Ministerio de Sanidad y Consumo. (s.f.). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación. Madrid.

Ministerio de Sanidad y Consumo. (2007). Actividad física saludable. Guía para el profesorado de Educación Física. Madrid.

Montero Vivo, M.T. (2008). Proyecto de hábitos de vida saludable en Educación Primaria. Revista Educativa Digital Hekademos. Año 1. Sevilla.

Moreno Pinzón, I.A. (s.f.). Didáctica de la educación física para la educación básica. Rastros y Rostros del Saber. Gaceta Académica de la Licenciatura en Educación Básica.

Pantoja Vallejo, A. y Montijano González, J. (2010). Estudios sobre hábitos de actividad física saludable en niños de Educación Primaria de Jaén capital. Apunts. Educación Física y Deportes. Núm. 107. pp. 13-23. Departamento de Pedagogía. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Universidad de Jaén. Jaén.

Pérez López, I.L. (2011). Mejora de hábitos saludables en adolescentes desde la Educación Física escolar. Revista de Educación. Núm. 360. pp. 314-337. Departamento de Educación Física y Deportiva. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad de Granada. Granada.

Pérez Muñoz, S. (2014). Actividad física y salud: aclaración conceptual. Revista Digital EFDeportes. Año 19. Núm. 193. Buenos Aires.

Pérez Ugidos, G., Laíño, F.A., Zelarayán, J. y Márquez, S. (2014). Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. Nutrición Hospitalaria. Vol. 30. Núm. 4. pp. 896-904. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad de León. León.

Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., del Villar, F. y García González, L. (2016). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte. Vol. 11. Núm. 1. pp. 123-132. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Las Palmas de Gran Canaria.

Quiceno, J.M. y Vinaccia Alpi, S. (2008). Calidad de vida relacionada con la salud infantil: Una aproximación conceptual. Psicología y Salud. Vol. 18. Núm. 1. pp. 37-44. Medellín.

Rivera Cerquera, J.L. (2017). La Educación Física como promotor de hábitos de vida saludables en niños de 8 a 10 años de ciclo 2 del I.E.D. Tangué Laguna. Trabajo de Investigación. Maestría en Ejercicio Físico para la Salud. Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación. Universidad Santo Tomás de Aquino. Bogotá, D.C.

Vidarte Claros, J.A., Vélez Alvarez, C., Sandoval Cuéllar, C. y Alfonso Mora, M.L. (2011).

Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la salud*.

Vol. 16. Núm. 1. pp. 202-218. Universidad de Caldas. Manizales.