

LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTRATEGÍA DE INTERVENCIÓN PARA EL
DESARROLLO DE HABITOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DEL GRADO
OCTAVO DE INSTITUCIÓN EDUCATIVA RAFAEL URIBE URIBE DEL MUNICIPIO DE
LA PINTADA

ANDRÉS ALEXANDER HINESTROSA CASTRO

ALBERTSON EDUARDO BORJA SANCHEZ

ANDRÉS FELIPE SERNA QUINTANA

UNIVERSIDAD CATOLICA DE ORIENTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FISICA RECREACIÓN Y DEPORTES
MEDELLIN, ANTIOQUIA

2020

LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTRATEGÍA DE INTERVENCIÓN PARA EL
DESARROLLO DE HABITOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DEL GRADO
OCTAVO DE INSTITUCIÓN EDUCATIVA RAFAEL URIBE URIBE DEL MUNICIPIO DE
LA PINTADA

ANDRÉS ALEXANDER HINESTROSA CASTRO

ALBERTSON EDUARDO BORJA SANCHEZ

ANDRÉS FELIPE SERNA QUINTANA

Proyecto para obtener título de licenciatura en
Educación Física Recreación y Deportes

Asesora:

Magister Esmeralda Caballero Escorcía

UNIVERSIDAD CATOLICA DE ORIENTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FISICA RECREACIÓN Y DEPORTES
MEDELLIN, ANTIOQUIA

2020

NOTA DE ACEPTACIÓN

FIRMA DEL PRESIDENTE DE JURADO

FIRMA DE JURADO

FIRMA DE JURADO

Medellín, junio de 2.020

DEDICATORIA

A dios y a la Virgen

Infinitas gracias por que nos permiten lograr los objetivos propuestos y al alcanzar la certificación profesional y al adquirir estos conocimientos obtener un desempeño idóneo en el ámbito laboral.

A nuestros padres

Por ser las personas que nos apoyaron en este proceso tan importante de nuestra vida profesional, por los consejos, el amor e inculcarnos tantos valores como son el respeto, la perseverancia de nunca claudicar para así sacar este proyecto de vida adelante. A ellos mil gracias.

A nuestros familiares y amigos

Gracias a todas aquellas personas que a lo largo de nuestra carrera nos ofrecieron su apoyo, por estar ahí en los momentos buenos y en los no tan buenos brindándonos en todo momento su aliento y conocimiento sin esperar nada a cambio, con el único objetivo que nosotros alcanzáramos el nuestro. A todos nuestros amigos y familiares, infinitos agradecimientos.

AGRADECIMIENTO

A Nuestros Maestros

A todos y cada uno de nuestros profesores que nos orientaron y enseñaron a lo largo de nuestra carrera, por el conocimiento, el apoyo y motivación para nunca abandonar nuestro sueño de llegar a ser a corto plazo grandes docentes como cada uno de ellos. Un reconocimiento especial para nuestra docente y tutora de este proyecto de grados Esmeralda Caballero Escorcía quien a lo largo de los semestres que nos acompañó durante la ejecución de nuestro proyecto siempre estuvo presta a guiarnos, encaminarnos y a colaborarnos en todo momento no importando ni la hora ni el momento.

Bendiciones profesores y que Dios los siga iluminando para que puedan seguir orientando a nuevos estudiantes.

A todos, gracias totales e infinitas.

TABLA DE CONTENIDO

| | Pág. |
|--|-----------|
| 1. Antecedentes de Investigación | 12 |
| 1.1. Antecedentes Internacionales | 12 |
| 1.2. Antecedentes Nacionales | 17 |
| 1.3. Antecedentes Locales | 22 |
| 2. Planteamiento del Problema | 29 |
| 3. Pregunta de Investigación | 34 |
| 4. Justificación | 35 |
| 5. Objetivos | 38 |
| 5.1. Objetivo General | 38 |
| 5.2. Objetivos Específicos | 38 |
| 6. Marcos de Referencia | 39 |
| 6.1. Marco Teórico | 39 |
| 6.1.1. <i>Sedentarismo Infantil</i> | 39 |
| 6.1.2. <i>Obesidad en la edad preescolar</i> | 42 |
| 6.1.3. <i>Actividad Física en la niñez</i> | 44 |
| 6.1.4. <i>Estilos de vida</i> | 45 |
| 6.1.5. <i>Hábitos alimenticios.</i> | 46 |
| 6.2. Marco Legal | 48 |
| 7. Diseño Metodológico | 50 |
| 7.1. Tipo de Investigación | 50 |
| 7.2. Método de Investigación | 50 |
| 7.3. Población | 51 |
| 7.4. Muestra | 51 |

| | |
|---|-----------|
| | 7 |
| 7.5. Huella Metodológica | 52 |
| 7.5.1. <i>Observación</i> | 52 |
| 7.5.2. <i>Diagnóstico</i> | 53 |
| 7.5.3. <i>Acción</i> | 54 |
| 7.6. Técnicas para recolectar información | 55 |
| 8. Resultados y Discusión | 56 |
| 8.1. Diagnostico Estilos de Vida Población Estudiantil | 56 |
| 8.2. Propuesta de Intervención | 72 |
| 8.2.1. <i>Introducción</i> | 72 |
| 8.2.2. <i>Objetivos</i> | 72 |
| 8.2.3. <i>Metodología</i> | 72 |
| 8.2.4. <i>Estructura de las Sesiones</i> | 72 |
| 8.3. Análisis del impacto de la propuesta | 84 |
| 8.3.1. <i>Valoración general del proceso desarrollado</i> | 92 |
| 9. Conclusiones | 93 |
| Referencias Bibliográficas | 95 |
| Anexos y Apéndices | 99 |
| Formatos y Documentos | 99 |
| Registros Fotográficos | 101 |

LISTA DE GRÁFICAS

| | Pág. |
|--|------|
| Gráfica 1 Porcentaje de prevalencia de la Actividad Física en Infantes | 40 |
| Gráfica 2 Descriptor Estadístico Pregunta N° 1 | 56 |
| Gráfica 3 Descriptor Estadístico Pregunta N° 1A | 57 |
| Gráfica 4 Descriptor Estadístico Pregunta N° 2 | 57 |
| Gráfica 5 Descriptor Estadístico Pregunta N° 2A | 58 |
| Gráfica 6 Descriptor Estadístico Pregunta N° 3 | 58 |
| Gráfica 7 Descriptor Estadístico Pregunta N° 4 | 59 |
| Gráfica 8 Descriptor Estadístico Pregunta N° 4A | 60 |
| Gráfica 9 Descriptor Estadístico Pregunta N° 4B | 60 |
| Gráfica 10 Descriptor Estadístico Pregunta N° 5 | 61 |
| Gráfica 11 Descriptor Estadístico Pregunta N° 6 | 61 |
| Gráfica 12 Descriptor Estadístico Pregunta N° 7 | 62 |
| Gráfica 13 Descriptor Estadístico Pregunta N° 7A | 62 |
| Gráfica 14 Descriptor Estadístico Pregunta N° 8 | 63 |
| Gráfica 15 Descriptor Estadístico Pregunta N° 8A | 63 |
| Gráfica 16 Descriptor Estadístico Pregunta N° 9 | 64 |
| Gráfica 17 Descriptor Estadístico Pregunta N° 10 | 65 |
| Gráfica 18 Descriptor Estadístico Pregunta N° 11 | 65 |
| Gráfica 19 Descriptor Estadístico Pregunta N° 12 | 66 |
| Gráfica 20 Descriptor Estadístico Pregunta N° 13 | 67 |
| Gráfica 21 Descriptor Estadístico Pregunta N° 14 | 68 |

| | |
|--|----|
| Gráfica 22 Descriptor Estadístico Pregunta N° 15 | 69 |
| Gráfica 23 Descriptor Estadístico Pregunta N° 16 | 69 |
| Gráfica 24 Descriptor Estadístico Pregunta N° 17 | 70 |
| Gráfica 25 Descriptor Estadístico Pregunta N° 18 | 71 |
| Gráfica 26 Descriptor Estadístico Encuesta Pregunta 1 | 84 |
| Gráfica 27 Descriptor Estadístico Encuesta Pregunta 2 | 85 |
| Gráfica 28 Descriptor Estadístico Encuesta Pregunta 3 | 86 |
| Gráfica 29 Descriptor Estadístico Encuesta Pregunta 4 | 86 |
| Gráfica 30 Descriptor Estadístico Encuesta Pregunta 5 | 87 |
| Gráfica 31 Descriptor Estadístico Encuesta Pregunta 6 | 87 |
| Gráfica 32 Descriptor Estadístico Encuesta Pregunta 7 | 88 |
| Gráfica 33 Descriptor Estadístico Encuesta Pregunta 8 | 89 |
| Gráfica 34 Descriptor Estadístico Encuesta Pregunta 9 | 89 |
| Gráfica 35 Descriptor Estadístico Encuesta Pregunta 10 | 90 |
| Gráfica 36 Descriptor Estadístico Encuesta Pregunta 11 | 91 |
| Gráfica 37 Descriptor Estadístico Encuesta Pregunta 12 | 91 |

LISTA DE ILUSTRACIONES

| | Pág. |
|---|------|
| Ilustración 1 Modelo de Encuesta (Diagnostico) | 99 |
| Ilustración 2 Modelo de Encuesta de Satisfacción (Evaluación) | 100 |
| Ilustración 3 Desarrollo Actividades de Formación | 101 |
| Ilustración 4 Desarrollo Actividades de Fundamentación Conceptual | 101 |
| Ilustración 5 Desarrollo Actividades Grupales | 102 |
| Ilustración 6 Desarrollo de Talleres Prácticos | 102 |
| Ilustración 7 Desarrollo Actividad Física Dirigida | 103 |
| Ilustración 8 Momento Toma de Consciencia | 103 |

LISTA DE TABLAS

| | Pág. |
|--|------|
| Tabla 1 Síntesis Antecedentes Internacionales | 12 |
| Tabla 2 Síntesis Antecedentes Nacionales | 17 |
| Tabla 3 Síntesis Antecedentes Locales | 22 |
| Tabla 4 Factores de Incidencia de la Obesidad Infantil | 43 |
| Tabla 5 Descriptor Didáctico Sesión N° 1 | 73 |
| Tabla 6 Descriptor Didáctico Sesión N° 2 | 74 |
| Tabla 7 Descriptor Didáctico Sesión N° 3 | 75 |
| Tabla 8 Descriptor Didáctico Sesión N° 4 | 76 |
| Tabla 9 Descriptor Didáctico Sesión N° 5 | 77 |
| Tabla 10 Descriptor Didáctico Sesión N° 6 | 78 |
| Tabla 11 Descriptor Didáctico Sesión N° 7 | 79 |
| Tabla 12 Descriptor Didáctico Sesión N° 8 | 80 |
| Tabla 13 Descriptor Didáctico Sesión N° 9 | 81 |
| Tabla 14 Descriptor Didáctico Sesión N° 10 | 82 |
| Tabla 15 Descriptor Didáctico Sesión N° 11 | 83 |

1. Antecedentes de Investigación

La presente investigación requiere del rastreo de estudios y proyectos que ayuden a mejorar la propuesta investigativa que actualmente se plantea y así tener una comprensión más amplia de lo que representa la actividad física como un estilo de vida saludable desde una perspectiva diferente, incluyendo aspectos relevantes, cognoscitivos y educativos que puedan intervenir en el proceso de la actividad física como un estilo de vida saludable en la Institución Educativa Rafael Uribe Uribe del municipio de La Pintada.

El estudio realizado de los antecedentes se ha tomado de varias universidades tanto a nivel internacional, nacional y local, estos muy recientes en su realización, todos citados con autores, años y objetivos claros para así darle un enfoque holístico a este proyecto de investigación siempre orientando al cumplimiento de los objetivos de la propuesta investigativa.

1.1. Antecedentes Internacionales

Tabla 1

Síntesis Antecedentes Internacionales

| TÍTULO | AUTOR (AÑO) | PAÍS (REGIÓN) |
|--|-----------------------|-----------------------------|
| Promoción de estilos de vida saludable | Acuña y Cortés (2012) | Costa Rica (Esparza) |
| Estilos de vida saludables en grupo de estudiantes de una universidad particular | Grimaldo (2005) | Perú (Lima) |
| Estilos de vida saludables en hipertensos adultos | Buenaños (2016) | Ecuador (Provincia de Napo) |
| Hábitos saludables para una vida mejor | Sáez (2014) | Chile (Peñaflor) |

En el ámbito internacional los antecedentes encontrados en relación al proyecto de investigación son:

Promoción de estilos de vida saludable en el área de salud en Esparza Costa Rica, Acuña y Cortés (2012), cuya finalidad fue diagnosticar la situación actual respecto al estilo de vida saludable de los pobladores de la ciudad de Esparza, la importancia radicó en la identificación de oportunidades para área de salud de esta ciudad, de forma tal que contribuyera en la promoción de estilos de vida saludable; para ello, se propusieron la elaboración de un programa de promoción de estilos de vida saludable para dicha población en estudio. La investigación se realizó a partir de un tipo de estudio descriptivo, permitiendo este, describir los hechos y acontecimientos en relación a los hábitos de vida saludable; el tipo de estudio también fue de naturaleza transversal determinando la situación en un único momento, que para el caso fue el año 2011.

Por lo cual Acuña y Cortés (2012), diseñaron un cuestionario para la recolección de la información debido a que es económica, requiere de pocas personas y tiene menos riesgo de distorsión y donde se concluyó que a temprana edad son evidentes los cambios ya que muchos no practican deportes en el transcurso de sus vidas y los malos hábitos de vida saludables hace que aparezcan patologías, con ellas sus complicaciones y donde gracias a esta investigación el gobierno nacional ha planteado diversos programas para evitar que las próximas generaciones se vean afectadas con las enfermedades que enfrentaron la población en ese período.

La investigación arrojó como resultado que existen pocos hábitos de vida saludable en esta población en donde la obesidad y el sedentarismo están causando afecciones crónicas a nivel cardiovascular y de enfermedades como la diabetes.

Por otra parte, Grimaldo (2005), realizó un estudio con el objetivo principal de analizar sobre estilos de vida saludables en un grupo de estudiantes de una institución universitaria de Lima Perú. Para su investigación se basó en una metodología descriptiva – comparativa. Para la selección de la muestra optó por un muestreo por criterio o conveniencia, muestra que fue conformada por estudiantes de primer y segundo ciclo de psicología de una universidad particular de Lima, se tuvo en cuenta tanto el género femenino como el masculino.

Los resultados permitieron corroborar que existe deficiente alimentación debido a las comidas con alto índice de grasa y bebidas poco saludables, aparte la poca práctica de deportes ya que la mayoría de los estudiantes encuestados eran mujeres y esto se debe a las creencias culturales y la poca inclusión, otro aspecto de la falta de dicha práctica es que muchos de los jóvenes prefieren juegos en línea lo que ha llevado que muchos adopten el sedentarismo como estilo de vida. Se observó que, respecto al primer factor de actividades lúdico deportivas, la mayoría de los estudiantes no practican actividad física y no ocupan su tiempo en actividades lúdicas.

Se demostró que el juego no es una actividad relevante para estos estudiantes, utilizando el tiempo libre en otras actividades. Respecto a los deportes, se observan preferencias por los individuales al tratarse de una muestra basada en el sexo femenino. En cuanto a la alimentación es más por la vanidad y no por salud, ya que en distintos medios de comunicación vende la publicidad de que los únicos cuerpos saludables y deseados son de modelos, lo que lleva a que adopten estilos de vida saludables, como el consumo de frutas y comidas sanas o bajas en calorías y la prevención de enfermedades por medio de la práctica de diferentes deportes o el simple hecho de hacer cualquier actividad física.

Como conclusión de este aporte para el trabajo de grado se puede anexar el contexto en el que se menciona una mala alimentación como el consumo de comida con alto índice de grasa y

refrescos que son poco beneficiosos para un estilo de vida saludable, sin dejar de mencionar la actividad física que es cambiada por otro tipo de actividades como son los juegos en línea que son los que provocan el sedentarismo en los educandos de ambos sexos.

Otro antecedente que se encontró a nivel internacional y que es de gran ayuda para el proyecto de investigación es la propuesta de intervención educativa sobre estilos de vida saludables en hipertensos adultos Bellavista baja. Buenaños (2016) realizado este estudio con la finalidad de determinar la relación existente entre los conocimientos sobre estilos de vida saludables y las variables sociodemográficas seleccionadas, en pacientes adultos hipertensos del Barrio Bellavista Baja. La metodología tuvo en cuenta un estudio observacional, de tipo inferencial, con corte transversal, estudio realizado en el periodo 2015 – 2016.

Con los resultados del estudio se pretendió diseñar una propuesta de intervención educativa sobre los estilos de vida saludables en este tipo de pacientes. La recolección de información fue tomada en pacientes que acuden a la consulta del Subcentro de Salud de Paushiyacu y que presentan enfermedades como la hipertensión. Dentro de estudio se analizaron variables sobre estilos de vida en relación al ejercicio físico, sueño, estrés, hábitos alimenticios, consumo de sal, alcohol, consumo de tabaco y peso. Los resultados permitieron conocer que los estilos de vida son inadecuados en relación a estas variables y se debe al desconocimiento de los efectos contraproducentes de estos hábitos y tipos de consumo.

Por todo lo anterior se concluyó que por el desconocimiento de las diversas formas de emplear estilos de vida saludables debido a que la mayoría de los pacientes observados en esta investigación son personas de una edad avanzada persisten en la práctica e implementación de alimentos que para su edad y sus patologías son nocivas o deberán consumirse en pequeñas

cantidades esto se debe a que son muy arraigados a sus costumbres culturales, gracias a este estudio se logró caracterizar socio demográficamente a los participantes en la investigación.

Dentro del análisis expuesto en este antecedente como conclusión se pudo resaltar los estilos poco saludables como son la mala higiene del sueño, el consumo de sal, el estrés, la mala alimentación, el poco tiempo que se le dedica al ejercicio físico y en algunos casos tabaquismo, alcohol y drogadicción. Todos estos contraproducentes para el objetivo planteado, pero se le dió un enfoque óptimo para que los estudiantes intervenidos no caigan en estos ya que muchos desconocen sus efectos contraproducentes.

Como último antecedente internacional se tomó el proyecto de Sáez (2014) titulado “hábitos saludables para una vida mejor”. El estudio permitió conocer que a partir de estudios médicos realizados en la última década se ha demostrado que gran cantidad de enfermedades y patologías tienen su explicación en los hábitos de la vida cotidianos inadecuados. De acuerdo a informe de la organización Mundial de la salud – OMS (2004), “el 80% de las muertes prematuras por cardiopatías coronarias y enfermedades cerebrovasculares, se han producido por una mala alimentación y escasa actividad física” (p.1)

Así mismo, afirma de Sáez (2014), que las Naciones Unidas realizaron un estudio en el año 2013 en relación a una intervención paralela y complementaría al quehacer educativo diario de los estudiantes; en este se integró a diversas personas (alumnos, profesores, padres y apoderados) cuyo propósito fue la valoración de los hábitos de vida saludable en relación a la alimentación, la actividad física y su sustentabilidad.

La investigación fue desarrollada en cuatro fases; la presentación de la idea a la comunidad docentes, la Planificación de la intervención con aportes de diversos actores, el desarrollo de las

actividades de acuerdo a la planeación previa y la evaluación del proyecto de intervención. La realización de los talleres fueron un espacio efectivo para el mejoramiento y desarrollo de hábitos de vida saludable y conllevan a conocer la importancia de mantener estos estilos de vida a partir de cuatro ejes fundamentales: comer bien, mover el cuerpo, disfrutar de la familia y realizar actividades al aire libre.

Frente a la evidencia recaudada en este antecedente se pudo concluir como la organización mundial de la salud (OMS) y la organización de las naciones unidas (ONU) juegan un papel muy importante tanto en los hábitos y estilos de vida saludable como para la actividad física en los niños, jóvenes y adultos, y por ello se adoptarán sus estatutos de una manera adecuada en proyecto de grado con los estudiantes de la institución educativa intervenida.

1.2. Antecedentes Nacionales

Tabla 2

Síntesis Antecedentes Nacionales

| TÍTULO | AUTOR (AÑO) | PAÍS (CIUDAD) |
|---|-----------------|---|
| Hábitos alimentarios, estilos de vida saludable y actividad física en neo javerianos del programa de nutrición y dietética | Quintero (2014) | Colombia (Bogotá) |
| Estilo de vida en Jóvenes Universitarios de la Facultad de Psicología de la Fundación Universitaria de Los Libertadores | Beltrán (2016) | Colombia (Bogotá) |
| Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios, estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del colegio Cedit | Rojas (2011) | Colombia (Bogotá) |
| Fortaleciendo hábitos para gozar de una vida sana y saludable | Chaparro (2016) | Colombia (Pamplonita, Norte de Santander) |

En el contexto nacional se encontraron diversos proyectos, pero se eligieron aquellos que más tienen relación con la presente propuesta investigativa, entre ellos se encontró el estudio de Quintero (2014) en la ciudad de Bogotá, titulado “Hábitos alimentarios, estilos de vida saludable y actividad física en neo javerianos del programa nutrición y dietética”.

De la pontificia universidad Javeriana. El estudio tuvo como propósito la identificación de los hábitos de vida, el nivel de actividad física y el estado nutricional en estudiantes del primer semestre de nutrición y dietética, la finalidad de este fue orientar acciones de vigilancia alimentaria y nutricional, debido a la carencia de hábitos de vida saludable y nutrición que tenía la población objeto.

Se aplicó entonces, un estudio observacional, descriptivo y de corte transversal, elaborado. Dentro del proceso del estudio, se construyó una base de datos (Microsoft office Excel 2010) para el análisis de información. Los resultados permitieron corroborar que la población universitaria que formó parte del estudio, presenta buen estado nutricional, dentro de esta se percibió algunos comportamientos saludables como: bajo consumo de tabaco, bajo consumo de bebidas alcohólicas y un nivel de actividad física moderado.

Sin embargo, se requiere de la gestión de programas enfocados a la promoción de mejores hábitos alimentarios y comportamientos que favorezcan la salud de los estudiantes, que permitan prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas. De este análisis se puede concluir con respecto al proyecto que se está implementando el incluir a niños y jóvenes desde sus inicios para que tengan conciencia de la importancia del deporte, hábitos alimenticios y de la actividad física para así poder incluir un buen estado nutricional a sus vidas y conseguir un buen índice de masa corporal (IMC) para el deporte que practiquen.

Siguiendo con los antecedentes nacionales se encontró uno que es de gran ayuda para el proyecto de investigación: el estilo de vida en Jóvenes Universitarios de la Facultad de Psicología de la Fundación Universitaria de Los Libertadores (Beltrán, 2016). El objetivo principal de esta investigación fue analizar los estilos de vida de los estudiantes de la jornada nocturna del programa Psicología de la Fundación Universitaria Los Libertadores.

La metodología de este estudio estuvo basada en un tipo de estudio descriptivo, por medio del cual se procuró especificar las características del fenómeno de estudio. Beltrán (2014), aplicó una muestra conformada por cien (100) estudiantes universitarios de la jornada nocturna del programa de psicología, muestra compuesta por 23 hombres y 77 mujeres. Se tuvo en cuenta edades entre los 18 y 40 años. Algunas variables tenidas en cuenta para el estudio fueron: actividad física, tiempo de ocio, alimentación, consumo de alcohol, cigarrillo o drogas ilegales, relaciones interpersonales, afrontamiento y estado emocional.

Los resultados permitieron corroborar respecto al índice de masa corporal (IMC) se mantuvieron en la clasificación de bajo, normal, sobrepeso y obesidad. Se concluyó que el índice de masa corporal de la población mantiene un peso normal, que el 19% de la población tiene sobrepeso, encontrando mayores porcentajes en la población soltera y que trabaja actualmente. Teniendo en cuenta lo anterior es importante señalar que el IMC de la población se ve afectada por la falta de actividad física convirtiendo personas sedentarias y pasando a ser una causa elevada de enfermedades. Beltrán (2014).

Se resalta la investigación de Rojas (2011), sobre “la percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios, estado nutricional y práctica de actividad física en población desde los 9 años hasta los 11 años del colegio Cedit Ciudad Bolívar, Bogotá” (p.24).

Para este proyecto Rojas (2011), se basó en un estudio de análisis de corte transversal, el cual permite el análisis de la relación entre las variables planteadas dentro de la investigación en un tiempo determinado. Para la recolección de la información se realizó entrevista personalizada a los estudiantes en edades de 9 a 11 años. Los resultados presentaron hallazgos en relación a las variables estudiados como: hábitos alimentarios, estado nutricional, niveles de actividad física y percepción de alimentación saludable permitiendo determinar que la población objeto de estudio presenta un buen estado nutricional asociado al consumo de frutas y de alimentos como carnes, lácteos, huevos, verduras, leguminosas y al poco consumo de bebidas azucaradas, comidas rápidas y snack.

Por otra parte, el proyecto de Chaparro (2019) titulado proyecto pedagógico estilos de vida saludable. “Fortaleciendo hábitos para gozar de una vida sana y saludable”, cuyo planteamiento es “el quehacer educativo de la institución educativa, donde se observan inadecuados hábitos alimenticios, problemas de higiene y presentación personal, problemas de salud oral, inadecuado manejo del tiempo libre, entre otros” (p.3). Es indispensable centrarse en las TIC’S como el tipo de herramienta idónea para su tipo de investigación, ya que estas dan un enfoque comunicacional importante.

Basándose en esto Chaparro maneja tres momentos, establecidos de la siguiente manera:

1. Observando- comunicando: Se utilizó la observación participante como índice interactivo para observar un antes y un después, con el fin de visualizar los beneficios a corto y largo plazo sobre los hábitos de vida saludable, comunicar lo aprendido al entorno escolar y familiar.
2. Nuestra red social: Por medio de las redes sociales de los estudiantes y docentes de la institución diamantina compartió ejercicios, actividades, videos, imágenes, ‘memes’ realizados por los participantes del proyecto en hábitos de vida saludable.
3. Fundamentación: orientada al desarrollo habilidades y

destrezas mediante la aplicación de un esquema práctica - teoría - práctica como construcción colectiva del conocimiento, Chaparro (2019).

Cabe señalar que la metodología incluyó ejes transversales contemplados en el currículo escolar. Los resultados se canalizaron en tres momentos muy puntuales: diagnóstico, sobre el conocimiento de los estudiantes acerca de la alimentación, higiene, y estilos de vida saludables; durante la ejecución de actividades académicas y lúdicas con la finalidad de valorar los progresos de cada estudiante de manera individual y los progresos colectivos (familia, sociedad) en la construcción de una cultura alimentaria sana y saludable.

Por último y no menos importante el investigador buscó contribuir significativamente con la formación integral de los estudiantes “Diamantinos”, el mejoramiento continuo de la calidad educativa y elevar el nivel de la calidad de vida de los estudiantes y demás integrantes de la comunidad educativa, desarrollando también aprendizajes significativos y críticos que permitieron a los estudiantes presentar alternativas de solución a sus problemas y a satisfacer sus necesidades educativas en todos los aspectos con la orientación y asesoría de sus docentes y padres de familia.

Después de haber analizado el último antecedente nacional se pudo concluir para el proyecto que se implementó que la actividad física, la alimentación y el descanso no son los únicos los factores que influyen en un hábito de vida saludable. Otro aspecto muy importante que va relacionado para lograrlo es la higiene corporal, la manera de vestir de los jóvenes, la presentación personal, su vocabulario, como se expresan, la salud oral y otras más que en varias ocasiones no se les presta demasiada atención y son aspectos muy determinantes para que los hábitos de vida saludable sean de manera holística.

1.3. Antecedentes Locales

Tabla 3

Síntesis Antecedentes Locales

| TÍTULO | AUTOR / AÑO | PAÍS (UNIVERSIDAD) |
|---|-----------------|-------------------------------------|
| Aspectos Asociados a la Actividad Física en el Tiempo Libre en la Población Adulta | Castro (2008) | Colombia (Universidad de Antioquia) |
| Hábitos de vida saludable en los escolares del grado Octavo del Colegio IED Venecia | Buitrago (2018) | Colombia (Universidad Santo Tomás) |
| Diseño de un modelo de promoción de la salud, desde la perspectiva de la actividad física | Prieto (2003) | Colombia (Universidad Nacional) |

En el contexto local se encontraron algunos proyectos que permitieron dar una orientación más certera a la propuesta investigativa. Un gran aporte lo da el proyecto realizado por Castro, Patiño, Cardona y Ochoa (2008), denominado “Aspectos Asociados a la Actividad Física en el Tiempo Libre en la Población Adulta de un Municipio Antioqueño” (p.679). El objetivo principal fue describir aspectos que se asocian a la práctica de actividad física durante el tiempo libre (AFTL)¹ en la población adulta del Municipio de Guarne, Antioquia.

La investigación contó con un método de estudio mixto, con un tipo de estudio descriptivo y correlacional, el cual permitió la relación de dos o más variables. Como instrumento para la recolección de la información, se aplicó la encuesta, la entrevista y la observación directa con la finalidad de explorar diversos aspectos (sociales, culturales, políticos, institucionales y de entorno). Los resultados permitieron conocer que el 52 % de las personas manifestaron practica

¹ Actividad física durante el tiempo libre

de AFTL, teniendo una mayor frecuencia el género masculino, en personas con nivel de educación superior y con una percepción buena del estado de salud. La barrera predominante fue la carencia de tiempo, entre otras. Se concluyó que los aspectos asociados a la práctica de AFTL por parte de la población adulta en el Municipio de Guarne, en el nivel individual y contextual, así como algunas relaciones entre ellos.

Después de analizar el antecedente anterior se pudo concluir que para la población con la que se trabajó, no solo se analizó a través de la aplicación de encuestas, entrevistas y observaciones sino que se llegó a explorar más a fondo en aspectos tan importantes como son los culturales, sociales, institucionales, políticos y también haciendo énfasis en los espacios físicos con que cuenta la institución y el municipio en general para la práctica de actividades deportivas para el desarrollo tanto a nivel individual como colectivo.

Otro antecedente local se encontró en la universidad Santo Tomás, investigación realizada por Buitrago (2018), por medio de la cual busco “establecer las características y componentes de las intervenciones didácticas que, en la clase de EF², promueven “hábitos de vida saludable” en los escolares del grado Octavo del Colegio IED Venecia Jornada de la Mañana” (p.17). La investigación contó con un tipo de estudio descriptivo, un enfoque cualitativo y un método de investigación acción por medio del cual se realizó una sistematización arrojando como resultado 12 unidades didácticas en educación física mediadas por la utilización del tiempo extra escolar y el uso de las TIC³ con la finalidad de promover hábitos de vida saludables, especialmente aumentando la cantidad de actividad física que los estudiantes realizaban semanalmente.

² Educación física

³ Tecnología de la información y la comunicación

Teniendo en cuenta esto se propuso en primer lugar, el desarrollo de las unidades didácticas planteadas en este proyecto, se realizó el análisis documental de antecedentes, donde se pudo evidenciar que no existían documentos con aportes contundentes que pudieran haber contribuido al desarrollo de esta investigación. En segundo lugar, y con la ausencia de puntos fuertes sobre los cuales se apoyó el trabajo de investigación, se realizó la construcción del marco teórico el cual abarcó conceptos determinantes como salud, AF⁴, AF en la escuela, AF para la salud, escuela promotora de salud, hábitos saludables y unidades didácticas.

De tal manera, los conceptos anteriores se tomaron como punto de partida en el diseño e implementación de las unidades didácticas con el objetivo de aumentar el tiempo de AF que los estudiantes realizaban semanalmente. Finalmente, mediante el uso de los instrumentos de recolección de información se obtuvieron los datos necesarios para realizar el análisis correspondiente. La A.F., dentro de éste proyecto de investigación fue adoptada como aquel hábito saludable sobre el cual se podría tener más impacto a partir de la clase de EF, la fase inicial se estableció mediante el uso de cuestionarios de preguntas cerradas, que el nivel de AF que los estudiantes realizaban semanalmente era en gran porcentaje de menos de un día a la semana y muchos de ellos reconocían llevar una vida totalmente sedentaria en su cotidianidad.

A causa de este diagnóstico se implementaron distintas actividades con el propósito de aumentar este tiempo de práctica de AF, lo cual no fue del todo productivo, aunque al realizar un control terminada la investigación se podría afirmar que el porcentaje de AF aumentó semanalmente para los estudiantes. El análisis de los datos obtenidos durante la investigación evidenció claramente que para los participantes adoptar una cultura de práctica de AF no era algo

⁴ Actividad física

que estuvieran dispuestos a realizar. Así, por ejemplo, fue común encontrar opiniones que afirmaban que los estudiantes no querían hacer AF porque era algo que nunca habían hecho en su vida. Por el contrario, dentro de la muestra había algunos integrantes para quienes la AF hacía parte de su vida desde edades tempranas y para ellos cualquier actividad relacionada era muy agradable de realizar. En consecuencia, se pudo afirmar que la AF para personas sedentarias (en este caso estudiantes) no es algo que ellos estén dispuestos a adoptar en su cotidianidad de una forma fácil, más aún, cuando se les exponen las recomendaciones de AF que la OMS⁵ plantea, pues para ellos eso obligaría un cambio drástico en sus estilos de vida.

Es por esto que durante el desarrollo de las unidades didácticas fue necesario realizar adaptaciones a la metodología de aplicación de éstas, y se encontró que el punto de inflexión necesario radicaba en la obligatoriedad que ellos asimilaban frente a la AF, es decir, los participantes vieron las prácticas como algo obligado, éste argumento manifestado por una estudiante es muy importante pues expresa directamente que así ella realizara AF no lo haría como un proceso de adquisición de hábito saludable, sino, como una actividad académica y obligatoria.

Llegado a éste punto era claro que las actividades no podían ser vistas como una orden por parte de los estudiantes, así que se iniciaron otras unidades didácticas que eran a priori más motivantes para ellos, fue así como se logró una participación masiva e importante en la unidad didáctica de “Descansos activos”, ésta unidad llevo a la población un aspecto que pocas veces vivencian dentro del Institución educativa distrital Venecia el cual es el juego competitivo, el impacto de esta unidad se evidenció en las prácticas de los encuentros deportivos

⁵ Organización mundial de la salud

y al preguntar a los estudiantes sobre esta metodología de forma casi totalitaria afirmaron que “se hace AF al tiempo que se divierten” (Diario de campo unidad didáctica Descansos Activos, 2017), de igual forma fue común el concepto de que se hace AF sin la presión de una nota. En cuanto al proceso de modificación del micro currículo se concluye que la programación de actividades de aula debe dejar a un lado el sentido deportivista y de pruebas físicas que actualmente tiene el IED Venecia y optar por actividades que propicien la adquisición de hábitos de vida saludables.

Frente al alcance de esta investigación, se concluyó que las características que debe tener una unidad didáctica para que fomente las adquisiciones de hábitos de vida saludable en los jóvenes intervenidos son: que las actividades no estén enmarcadas en un sentido de obligatoriedad para el estudiante, recurrir al juego competitivo como estrategia adecuada para lograr la motivación de realizar AF, exaltar el papel del estudiante como líder en AF y finalmente recurrir a actividades extra escolares.

De igual forma se concluyó que los componentes de estas unidades son: la realización de actividad física como objetivo principal de cada unidad didáctica, la interdisciplinariedad en el proceso de adquisición de hábitos de vida saludable, el uso de las TIC como instrumento de enseñanza-aprendizaje y finalmente el diagnóstico y seguimiento de indicadores corporales como el IMC⁶.

El siguiente aporte lo realizó Prieto (2003), con el “diseño de un modelo de promoción de la salud, desde la perspectiva de la actividad física, dirigido a la comunidad estudiantil que conforma Universidad Nacional de Colombia en el año 2003” (p.1). la investigación plantea la

⁶ Índice de masa corporal

importancia del fomento de la actividad física para el control de las enfermedades crónicas no trasmisibles a raíz del sedentarismo.

La investigación estuvo orientada al planteamiento de un modelo de fomento de actividad física en el entorno educativo con la finalidad de buscar solución a la problemática del sedentarismo. La recolección de información se realizó de forma empírica y mediante fuentes secundarias. Los resultados evidenciaron “complementariedad en la relación existente entre el sedentarismo y la presencia de lesiones por sobre uso y la enfermedad crónica; el sedentarismo y el desconocimiento de prácticas saludables; los problemas de género y la actividad física” (Prieto, 2003.p.5).

Este proyecto generó como conclusión para el trabajo planteado con los estudiantes de la institución educativa Rafael Uribe Uribe el desarrollo de la metodología de diseño de modelos con enfoque multinivel, para una situación problemática específica. Al tiempo que permitió integrar desde una perspectiva práctica, las estrategias y enfoques de la promoción de la salud, la actividad física y los estilos de vida saludable.

Como resultado de la investigación de los antecedentes realizados anteriormente tanto a nivel internacional, nacional y local estos arrojaron unos resultados muy importantes para el proyecto de investigación planteado, aportando a la propuesta investigativa de forma más precisa, un conocimiento profundo de todo lo relacionado con las actividades deportivas, la higiene del sueño, las actividades recreativas, las TIC, la alimentación, el descanso, la integración con los compañeros, el reconocimiento de su cuerpo y sus habilidades, en otras palabras: un estilo de vida saludable.

Los proyectos anteriormente mencionados tienen unos resultados muy puntuales que dieron un gran aporte al objetivo planteado por este grupo de trabajo para la realización del proyecto de investigación. También como conclusión se puede mencionar el apoyo en los proyectos anteriormente mencionados los cuales fueron claves para la identificación de materiales, propuestas y otros temas que aportaron soluciones para la problemática que se abordó.

2. Planteamiento del Problema

La práctica de ejercicio físico en los niños favorece el desarrollo tanto físico como cognitivo, pero además aporta beneficios a la salud a corto, mediano y largo plazo, toda vez que contribuye a la obtención de una vida sana y evita la aparición de enfermedades que pueden comprometer la salud y calidad de vida del niño a futuro.

Según Pérez y Tejero (2018), el deporte en la infancia es la realización de actividad física que beneficia en la condición física porque produce aumento en el gasto energético, mejorando a diferencia del juego, la resistencia física, la fuerza muscular, la flexibilidad y contribuye a mantener el peso corporal. Los ejercicios recomendados para para niños de 0 a 1 año son los juegos realizados en la cama o el baño, con movimiento de brazos y piernas, girar el cuerpo, la cabeza, gatear, ponerse de pie y andar.

Para los niños de 12 a 18 meses la actividad física se realiza varias veces al día (3 horas). Los columpios, toboganes, balancines resultan apropiados para la edad y para los niños de 2 a 6 años 1 actividad física (ejercicios) al menos una vez por semana. Así mismo, la Organización Mundial de la Salud recomienda mínimo una hora de ejercicio al día para niños en estas edades, pero que, si se aumenta el tiempo dedicado a esta práctica, aporta beneficios para la salud en relación a la coordinación, equilibrio y sentido del ritmo.

Según la OMS (2018) la tendencia de obesidad en niños va en aumento y está relacionada con la falta de actividad física y con las dietas alimenticias adquiridas en su rutina de vida, además de la relación socioeconómica que también influye por el sin número de productos que se ofrece el mercado global. Esta situación se convierte en un problema de salud pública, lo que conlleva a

pensar en trabajar psicosocialmente para avanzar y en la calidad de vida de los niños y adolescentes del mundo.

Por otra parte, la encuesta (ENSANUT) de Ecuador informó que el 29% de niños entre 5 y 11 años tienen sobrepeso y obesidad, teniendo en cuenta que los patrones alimenticios de cada región y/o país del mundo son diferentes pero al no controlar la ingesta de alimentos y el sedentarismo desde temprana edad y mantener ese ritmo de vida durante su crecimiento conlleva a la generación de enfermedades como diabetes mellitus tipo 2, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y cardiopulmonares y ciertos tipos de cáncer (Moreira, Rodríguez, Mera, Medranda, Medranda, y Avendaño (2018).

Los niños desde temprana edad “empiezan a ajustar el comportamiento social a las emociones expresadas por las personas encargadas de su cuidado” (Romana, 2008. p.5); es por esto que, para adquirir un buen desarrollo emocional, los menores requieren del acompañamiento en dicho proceso de los docentes y las familias para que a través de programas los niños aprendan a resolver conflictos, dominar la ira, entre otras que terminan por generar trastornos emocionales en esta población.

Urge entonces la necesidad de que tanto padres de familia, como docentes y demás actores presentes en la vida de los niños, se preocupen por la calidad de vida de estos, toda vez que están creciendo en un ambiente sedentario, lleno de tecnología y aparatos electrónicos que absorben su tiempo y no deja espacio para la realización de actividad física que le aporte a la salud tanto en el presente como en la vida futura del niño.

La problemática se centra en el alto índice de sedentarismo en particular, la que se está presentando en los niños que forman parte de la Institución Educativa Rafael Uribe Uribe del

Municipio de la Pintada, los niños pasan mucho tiempo en la casa, realizando actividades pasivas como ver televisión, jugar con las consolas de video juegos, el computador, entre otros dispositivos, que no permiten que el niño realice actividades al aire libre.

Actualmente la demanda laboral exige mayor tiempo a los padres, viéndose obligados a dejar a los niños con otras personas para su cuidado; sin embargo, muchas de estas personas a menudo no se preocupan de generar espacios de actividades físicas que contribuyan a un mejor bienestar de los menores, limitándose a que los niños realicen actividades pasivas al interior de la casa.

Es importante resaltar que, en tiempo atrás los niños se divertían jugando permitiendo una mayor interacción, integración, un sano esparcimiento, socializando y recreándose, contrastando con un entorno actual donde los jóvenes y adultos se direccionan al entretenimiento y aprovechamiento del tiempo libre en las múltiples opciones que está brindando la tecnología, sin tener en cuenta que estos tipos de hábitos serían causantes de múltiples problemas de salud, como obesidad, problemas cardíacos, estrés, a causa de ese sedentarismo excesivo reflejando un mal estilo de vida, y sumándole el hecho de que aparte de ser sedentarios, también nos volvimos facilistas y consumidores de comida con altos contenidos calóricos, que obviamente repercute nocivamente en nuestra salud.

Algo muy importante y que va en pro con el deporte y la actividad física es la alimentación ya que no sirve de mucho que una persona realice algún tipo de actividad y no se alimente bien. Todo es una cadena que va desde una buena alimentación, realizar algún deporte y tener una adecuada dosis de sueño. Es muy importante crear conciencia en cada uno de los niños y sus familias que los hábitos de vida saludable nos sirven para prevenir enfermedades del corazón, enfermedades mentales, problemas de salud como la obesidad, la hipertensión, el estrés. Se

evidencia entonces considerablemente el alto índice de malos hábitos de vida saludable los cuales están afectando grandemente al entorno educativo y, por ende, llegando a una expansión al núcleo familiar y, por último, comunidad en general.

Así que, la tarea que se tuvo para el desarrollo de este proyecto fue crear conciencia en cuanto a la actividad física y una buena alimentación, así que teniendo un amplio conocimiento de la problemática de hábitos de vida saludable inadecuados en la institución educativa ya que la población contando con un centro de acondicionamiento y fomento de participación en deportes de conjunto e individuales, la participación de niños y jóvenes no supera a un 20% muy probablemente por lo que se enunciaba anteriormente ya que no se tiene el conocimiento y la importancia de tener unos estilos de vida saludable y los grandes beneficios en el vivir.

Basados en lo anterior, se llega a inferir que se debe profundizar significativamente en dar a conocer a los jóvenes lo fundamental de practicar actividad física y una adecuada alimentación, concientizar sobre los problemas de salud que se generan a mediano y largo plazo como lo son enfermedades degenerativas e incitando a empezar a cambiar esa vida de sedentarismo y mala alimentación; y desde su infancia y adolescencia combatir múltiples enfermedades como lo podrían ser los problemas de corazón, problemas articulares y fallas respiratorias que son de las más propensas en el municipio de La Pintada.

Esto nos llevó a hacer énfasis especial a la institución educativa Rafael Uribe Uribe del municipio de La Pintada, donde se evidenció un alto índice de niños y adolescentes con una vida muy sedentaria y de poca actividad física, generándose, de esta forma, déficit educativo y múltiples enfermedades derivadas de estos malos hábitos ya que los jóvenes le prestan más importancia a la tecnología como método de entretenimiento, que a los deportes, provocando también un déficit de atención y poca retención de información y conocimientos educativo. Otro

punto muy importante a tener en cuenta es la poca información en la instrucción sobre pautas de una buena nutrición y la importancia para nuestra vida de la actividad física, lo cual debería ser transmitido por el educador de educación física.

3. Pregunta de Investigación

Tomando como referencia, el estado del arte y del objeto de investigación descrito anteriormente, surge la siguiente pregunta de investigación:

¿De qué manera la Actividad Física, puede contribuir al desarrollo de hábitos de vida saludables, en los estudiantes del grado octavo de la Institución Educativa Rafael Uribe Uribe del municipio de La Pintada?

4. Justificación

Para este proyecto de investigación, se decidió intervenir en la institución educativa Rafael Uribe Uribe del municipio de la Pintada a los alumnos del grado 8vo de bachillerato, para nadie es un secreto que hace más o menos 2 décadas la forma de alimentarnos a cambiado mucho y esto se nota ya que la mayoría de los alimentos que se están consumiendo son procesados, lo que ha llevado al desarrollo de diversas enfermedades como: cáncer, diabetes, obesidad, etc.

La promoción de la salud y la prevención de la enfermedad en niños es una gestión que corresponde a todos desde la familia, la academia y la misma sociedad; toda vez que es una gran responsabilidad para que estos logren alcanzar un bienestar físico, mental, emocional, intelectual y una forma de vida sana.

La propuesta de estrategias de intervención que faciliten la utilización de la actividad física para el desarrollo de hábitos de vida saludable en los estudiantes del grado octavo de la Institución Educativa Rafael Uribe Uribe del Municipio de La Pintada, esta encaminada hacia el mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes a través de la realización de ejercicios físicos, y es importante porque contribuye a la disminución de los riesgos a futuro relacionados con patologías como la obesidad, enfermedades coronarias, colesterol alto, trastornos del sistema inmune, diabetes, osteoporosis, entre otros.

Según Oyarce Valladares, Elizondo y Obregón (2016), en la actualidad tanto los cambios socioculturales como el consumo de alimentos ricos en grasas y azúcares están aumentando las cifras de obesidad en los niños menores de 5 años. Se reporta que, en la última década, ha existido una alta prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños con de edad inferior a los cinco años, sucesos ocurridos tanto a nivel nacional como internacional por causas como el deterioro de la alimentación

y el sedentarismo ocasionando exceso de peso y con este, generando altos riesgos de enfermedades crónicas en edad temprana Ledesma, Sepúlveda, Cárdenas y Manjarrez (2016).

La obesidad constituye un problema de salud para todas las personas, pero en especial para los niños cuyas causas es la interacción de factores tanto genéticos como ambientales. Los factores genéticos se manifiestan a través de la respuesta metabólica del organismo (menor gasto energético) y ambientales como los malos hábitos alimentarios y el sedentarismo, entre otros. La prevalencia de estos factores influye en el aumento de la obesidad debido a la excesiva ingesta calórica y vida sedentaria.

Es por esto que, proponer estrategias de intervención que faciliten la utilización de la actividad propuesta para el mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes, contribuye a la realización de una serie de actividades físicas que prevengan y controlen dichos factores ambientales y permita que estos jóvenes prevengan la obesidad a través de ejercicios que ayuden a reducir las calorías acumuladas por la mala alimentación y el sedentarismo y con esto, contribuir a la reducción de los riesgos de enfermedades en edad más avanzada, a la adquisición de hábitos de vida saludable y a lograr una mejor calidad de vida en el edad actual.

Teniendo en cuenta todos estos factores y comprometidos con los jóvenes de esta comunidad educativa se tomó la decisión de buscar estrategias pedagógicas para fomentar en esta población de alumnos diferentes estilos de vida saludable desde la actividad física y en ellas incluidas la higiene, principios de una buena nutrición, hidratación y por supuesto un buen dormir.

Pero para que esto funcione también se debe contar con el acompañamiento de los padres, ya que son de importancia para los resultados puesto que no sería suficiente con la solo intervención en la institución, en los hogares es de vital importancia inculcar hábitos de vida

saludables, como el aprovechamiento del tiempo libre en que el joven no solo este prestando importancia a los diferentes medios tecnológicos que les generan un alto grado de importancia y atención donde no se concientiza que esto los está llevando al sedentarismo y dejando a un lado la importancia de la práctica deportiva para generar una calidad de vida optima y saludable.

El programa se pretende desarrollar en la Institución educativa Rafael Uribe Uribe del municipio de la Pintada a los alumnos del grado 8vo de bachillerato. Se ha elegido esta institución puesto que en la actualidad no cuenta con un programa de prevención y control de la obesidad y sobre peso, mediante la adquisición de buenos hábitos de vida, entre ellos, la actividad física para los jóvenes que forma parte de esta y así contribuir a mejorar la calidad de vida de los mismos.

La implementación del programa también es relevante porque permitió corroborar el conocimiento y las capacidades adquiridas durante la realización de la carrera profesional, permitiendo confrontar la teoría con la práctica y llevarla a cabo en otras instituciones en donde se tenga la posibilidad de aportar la experiencia y contribuir con la salud de los niños y jóvenes.

5. Objetivos

5.1. Objetivo General

Desarrollar una propuesta de intervención, basada en la Actividad física, para el desarrollo de hábitos de vida saludable en los estudiantes del grado octavo de la Institución Educativa Rafael Uribe Uribe del Municipio de La Pintada.

5.2. Objetivos Específicos

Diagnosticar, la prevalencia de hábitos de vida saludables en los estudiantes del grado octavo de la institución educativa Rafael Uribe Uribe del municipio de La Pintada.

Diseñar una propuesta de intervención basada en la actividad física para el desarrollo de hábitos de vida saludable en los estudiantes del grado octavo de la Institución Educativa Rafael Uribe Uribe del Municipio de La Pintada.

Evaluar, desde una perspectiva cualitativa, el impacto generado por la propuesta de intervención, a la luz del desarrollo de hábitos saludables en la comunidad de investigación seleccionada.

6. Marcos de Referencia

6.1. Marco Teórico

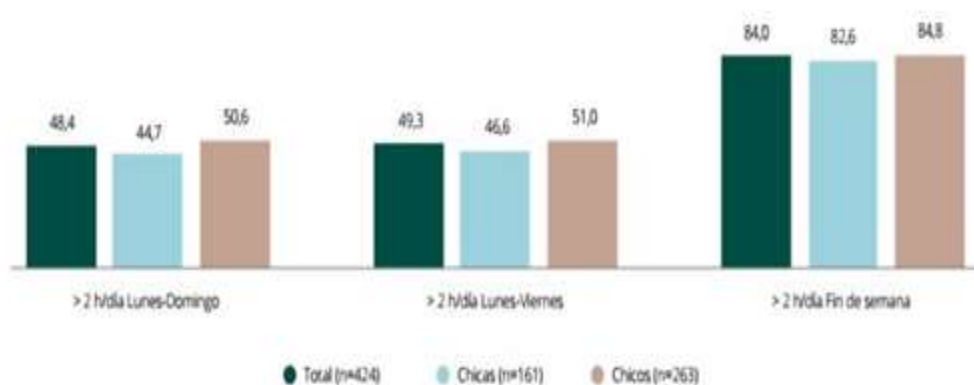
Sabiendo esto se implementaron herramientas que proporcionaron información acertada del grupo de estudiantes a los cuales se intervinieron; las herramientas usadas fueron: entrevistas y vivencias con las cuales se logró identificar algunos problemas como: el sedentarismo infantil, Obesidad en los niños de preescolar, Actividad física en los niños, estilos de vida saludables y hábitos alimenticios.

6.1.1. *Sedentarismo Infantil*

El sedentarismo en niños y adolescentes ha estado en aumento en los últimos años, este ya es un hábito, gracias a los avances tecnológicos que están haciendo que estos permanezcan durante mucho más tiempo al frente de un apantalla. Según Soteras (2017). Manifiesta el “El 84,4% de los menores pasa, durante el fin de semana, más de dos horas al día delante de una pantalla (ordenador, televisión, consola...), mientras que el 49,3% superaba este tiempo en los días entresemana” (p.1). Por otra parte, afirma que, para el caso de los niños, el 38.5% y el 60% de adolescentes pasan más de dos horas frente a la pantalla entre semana y el 82.2% y 85.8% respectivamente los fines de semana, en la siguiente gráfica se detalla de manera puntual.

Gráfica 1

Porcentaje realización A.F. infantes



Nota: En la gráfica se observa el total, de niños y adolescentes (9 a 17 años) que pasan más de 2h/día realizando actividades sedentarias (%). Fuente: Soteras (2017).

De acuerdo a la gráfica N° 1, este tiempo que pasan lo menores frente a la pantalla está directamente asociado con el sedentarismo. Por lo tanto, la Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda que los niños ya adolescentes deben de realizar actividades físicas al menos 60 minutos diarios con actividad moderada con la finalidad de contrarrestar el sedentarismo. Según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), los niños y adolescentes de entre 5 y 17 años deberían realizar al menos 60 minutos de actividad física diaria de intensidad moderada a vigorosa para evitar así el sedentarismo.

Por otra parte, Cigarroa, Sarqui y Zapata (2016), manifiestan que la mayor reducción de la actividad física aparece en el periodo de infancia y adolescencia y no en la adultez como se ha creído a través del tiempo. Se genera entonces el sedentarismo causado por factores como los biológicos que son inherentes a la fisiología del niño, por factores socioculturales como resultado de la situación social y económica del país.

Afirman Cigarroa, Sarqui y Zapata (2016), que, en los tiempos modernos, la forma de jugar y de divertirse ha cambiado. Hacia el siglo XX los juegos que predominaban eran propios del campo, el patio o la plaza, mediante la utilización de juguetes tradicionales como los caballitos de madera, la cuerda, las muñecas; mientras que en la actualidad los juegos son comúnmente en la casa, mediante la utilización de pantallas (televisión, computador, dispositivos móviles, tabletas, entre otros). Su uso está asociado a una menor participación de actividades deportivas y físicas y a la generación de patologías crónicas propias de las personas de la edad adulta.

En relación a lo anterior, afirma Gallego (2017), que cada vez las estadísticas de la inactividad física son más altas a nivel mundial y el sedentarismo es el causante de la muerte de niños y adolescentes (6% muertes en el mundo). El sedentarismo es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular, por el cual mueren alrededor de 117mil personas. Así mismo afirma Gallego (2017), que estas patologías puede evitarse mediante la adopción de hábitos de vida más saludables, alimentación más sana y la práctica de ejercicio físico.

Hay que mencionar, además, que diversas organizaciones se han dedicado a realizar estudios sobre sedentarismo infantil y los problemas que está ocasionando a los niños y adolescentes de diferentes edades. Un estudio realizado por FUPRECOL (Asociación de la Fuerza Prensil con Manifestaciones Tempranas de Riesgo Cardiovascular en Niños y Adolescentes Colombianos) en el año 2017, permitió corroborar la existencia del sedentarismo infantil en 24 instituciones educativas de Bogotá en niños y adolescentes de 9 a los 17 años. Las conclusiones estadísticas fueron:

Alrededor del 13% de los niños sobrellevan síndrome metabólico (problemas de diabetes, la obesidad y cardiacos propios de los adultos). Bajos niveles de fuerza en sus extremidades: el 58% del total tiene baja capacidad de fuerza en los brazos y el 83% en las

piernas. El 23% calificó dentro del riesgo cardiovascular futuro por baja capacidad aeróbica, además del sobrepeso y obesidad. El 54% de los niños tenía una dieta desbalanceada al momento del estudio, un 21,1% reportó trastornos de sueño. Las niñas puntuaron peor en casi todos los indicadores físicos, como el de mala flexibilidad (21% frente al 8% masculino) y sobrepeso (27% frente al 17% masculino) (Franco, 2017.p.42).

Lo anterior demuestra la alta incidencia del sedentarismo en las afecciones de salud de los menores, por lo que se requiere del estímulo de actividades físicas y hábitos de vida saludable por parte de padres y docentes, que ayude a los niños para que no estén conectados a las pantallas más de dos horas diarias.

6.1.2. Obesidad en la edad preescolar

En la actualidad tanto los cambios socioculturales como el consumo de alimentos ricos en grasas y azúcares están aumentando las cifras de obesidad en los niños menores de 5 años. Según Oyarce Valladares, Elizondo y Obregón (2016).

Por otra parte, se reporta que, en la última década, ha existido una alta prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños con de edad inferior a los cinco años, sucesos ocurridos tanto a nivel nacional como internacional por causas como el deterioro de la alimentación y el sedentarismo ocasionando exceso de peso y con este, generando altos riesgos de enfermedades crónicas en edad temprana (Ledesma, Sepúlveda, Cárdenas y Manjarrez (2016).

Según Dias y Enríquez (2007), la obesidad infantil es una situación problema que se ve envuelta en la influencia epidemiológica ya que los niños no tienen desde cierto punto de vista la capacidad para decidir que le hace bien o mal sin haberlo probado y de igual manera es muy evidente que al ir generando gustos alimenticios en desproporcionada cantidad generaría

situaciones de movilidad reducida, colesterol alto e incapacidad para realizar ciertas actividades de prueba que en el desarrollo humano son importantes como resistencia al correr o capacidad de mantener ocupado durante un rango determinado de tiempo .

Según la OMS (2018) la tendencia de obesidad en niños va en aumento en ciertos lugares del planeta más que en otros por obvias condiciones pero es de preocuparse al ver que esta situación se ve afectada en todo el planeta viéndose así relacionado con las dietas alimenticias adquiridas en su rutina de vida, la relación socioeconómica también influye ya que el sin número de productos que se ofrece en el mercado global permite elegir una gran variedad de productos pero también con una alta variedad de costos y/o beneficios. Esta situación es netamente de salud pública y desde allí se puede trabajar psicosocialmente para avanzar y progresar en los niños y adolescentes del mundo.

Tabla 4

Factores de incidencia Obesidad Infantil

| TEORÍAS | EXPLICACIÓN |
|------------------------|--|
| Psicoanalítica | <ul style="list-style-type: none"> - Fijación o regresión a la fase oral de desarrollo - Sobre ingesta por estados disfóricos (estrés, ansiedad) - Disfunción relación madre-hijo |
| Sistémica | <ul style="list-style-type: none"> - Circuito cerrado entre estructura familiar y obesidad. - Rasgos familiares: "Hiperresponsabilidad", sobreprotección, rigidez, crítica continua, hostilidad. |
| Cognitivo - conductual | <p>Factores diferenciadores de conducta alimentaria como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Peso</u>: regulación de alimentación por las características de los alimentos y no por requerimientos fisiológicos. - <u>Deprivación</u>: regulación hipotalámica de la alimentación. - <u>Restricción</u>: Presión biológica para ganar peso en personas que reducen su peso por debajo del biológicamente programado. - <u>Dieta</u>: frecuencia y calidad de alimentos y horarios. - <u>Estrés</u>: modelo de efecto general y modelo de diferencias individuales. |

Según López y Mancilla (2006), en la encuesta nacional de nutrición de México (ENSANUT) reportó que en todo México se podía encontrar datos como la prevalencia de la obesidad, aumentó de 5,3% a 9,4 % siendo así un 77% de la población estudiada de niños, en las niñas de dio un 5,9% a 8,7% siendo así un 47% de la población de niñas aumentando gradualmente la enfermedad entre las dos poblaciones en edades entre 5 y 11 años.

Según Moreira Ochoa , Rodríguez Ortiz , Mera Cedeño , Medranda Zambrano , Medranda Ortiz , Avendaño Alonzo (2018), en la encuesta (ENSANUT) de ecuador informó que el 29% de niños entre 5 y 11 años tienen sobrepeso y/o obesidad, teniendo en cuenta que los patrones alimenticios de cada región o y país del mundo son diferentes pero al tener un descontrol alimenticio desde temprana edad, mantener ese ritmo de vida durante su crecimiento es altamente probabilístico que así sea, enfermedades como diabetes mellitus tipo 2, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y cardiopulmonares y ciertos tipos de cáncer. Otros factores pueden ser: disminución de la autoestima, apnea del sueño, acentuación de las desviaciones de la columna, problemas cardiacos, problemas respiratorios, estrías de la piel, problemas del hígado, riesgo de diabetes, aumento de las lesiones en las articulaciones, pie plano, entre otros.

6.1.3. Actividad Física en la niñez

Según Pérez y Tejero (2018), el deporte en la infancia es la realización de actividad física que beneficia en la condición física porque produce aumento en el gasto energético, mejorando a diferencia del juego, la resistencia física, la fuerza muscular, la flexibilidad y contribuye a mantener el peso corporal.

Los ejercicios recomendados para para niños de 0 a 1 año son los juegos realizados en la cama o el baño, con movimiento de brazos y piernas, girar el cuerpo, la cabeza, gatear, ponerse de pie y andar. Para los niños de 12 a 18 meses la actividad física se realiza varias veces al día (3

horas). Los columpios, toboganes, balancines resultan apropiados para la edad y para los niños de 2 a 6 años l actividad física (ejercicios) al menos una vez por semana.

Así mismo, la Organización Mundial de la Salud recomienda mínimo una hora de ejercicio al día para niños en estas edades, pero que, si se aumenta el tiempo dedicado a esta práctica, aporta beneficios para la salud en relación a la coordinación, equilibrio y sentido del ritmo.

6.1.4. Estilos de vida

Al hablar de estilos de vida normalmente se hace en relación a la salud, a la calidad de vida. Y en ellos a la promoción de la salud como estrategia para la adquisición y desarrollo de aptitudes de las personas que conducen hacia cambios de comportamiento relacionados con la salud y el fomento de estilos de vida saludables que contribuyen al mejoramiento de la calidad de vida de las personas y la sociedad, porque tienen como consecuencia la disminución de los costos económicos del proceso salud-enfermedad, de la productividad y de la atención de los servicios de salud, como lo proponen Giraldo (2010).

Todo ello causado porque la promoción de la salud aparece en el horizonte de la formulación de políticas públicas saludables y la investigación en salud, orientadas hacia el conocimiento de la persona y el manejo no medicado de la prevención en salud y al igual el manejo de lo físico e intelectual en las personas y la sociedad.

Porque la promoción en salud, como lo enumeran Giraldo (2010), de acuerdo con pautas de OPS (Organización Panamericana de la Salud), se resume en: autocuidado (decisiones personales que apuntan al beneficio de la propia salud), ayuda entre los miembros de las comunidades o sociedades de acuerdo con sus condiciones de vida y la creación y mantenimiento

de entornos saludables que potencian el desarrollo de las capacidades, la educación y las habilidades propias de cada sujeto.

Según Rodríguez (1999), que el término estilo de vida contemple conocimientos, valoraciones, gustos actitudinales, ocio y estados de ánimo que se traducen en comportamientos rutinarios, sistemáticos y que configuran un tipo de persona social e individual. Esto es, un tipo de construcción que aglutina las formas de pensar, actuar y sentir dentro de un determinado contexto, que en este punto específico se refiere a la salud individual y a la salud del grupo social y las organizaciones orientadas a la prestación de los servicios de prevención e intervención en la salud.

6.1.5. Hábitos alimenticios.

Referirse a hábitos alimenticios es hacerlo en relación con la dieta de los individuos en analogía con el consumo de otros grupos poblacionales y la calidad de la ingesta relacionada con las condiciones de vida y la salud, fácilmente identificables en esa comparación. El análisis de aquellos contribuye a la comprensión de su “autoecología” como lo manifiestan Cortés (2002) y al entendimiento de las relaciones tróficas de los individuos, en la utilidad para identificar sus hábitos, su supervivencia y la calidad de sus entornos vitales (a la par con el entendimiento de los trastornos alimenticios relacionados con la salud de aquellos y atribuibles a la insuficiencia o mala calidad de sus ingestas).

El estilo de vida de los grupos poblacionales puede asociarse con hábitos alimentarios y modelos dietéticos y de actividad física que igualmente se asocian con la salud o con el riesgo de enfermedades crónicas predecibles o potencialmente previsibles. En ellos, como lo deducen Sáenz (2011), la educación y el desarrollo social y económico de las sociedades, conllevan un cambio en los individuos que repercuten en sus estilos de vida.

De ahí que intervenir en los estilos de vida se convierta en una acción eficaz para la prevención de condiciones de salud y para la promoción de la salud de los individuos. Y una de esas intervenciones es precisamente en la calidad de los hábitos alimenticios, tipo, calidad, cantidad y variedad, como manera de generar condiciones de vida saludables. Que unidos a una cantidad necesaria de ejercicio y deporte mejoren los aspectos socio-demográficos, físicos y conductuales de los individuos y sus grupos sociales.

Para que se pueda hablar de estilos de vida y además saludables debemos tener en cuenta características como factores internos y externos ya que ellos dan a conocer la personalidad y los diferentes gustos o preferencias de las personas, promoción de la salud como estrategia de estilos de vida saludable (Giraldo, 2010)

Nola (2018), es recordada como una de las mejores enfermeras estadounidenses que optaron por desarrollar el estilo de vida de sus pacientes en Michigan por medio de la promoción de la salud, ella en conjunto de su equipo de trabajo tomo la estrategia de promover el estado anímico de los pacientes para que así no se les medicara más de lo necesario y así podían tomar decisiones a la hora de prevenir ciertas enfermedades secundarias a las que ya padecían, las conductas y los estados de ánimo muchas veces son la cura y la auto regulación perfecta para avanzar el umbral crítico.

Espinosa (2018), dice que como intuitivamente es necesario resaltar el desarrollo cultural y humano dentro de los estilos de vida, el hombre ha fomentado cambios muy destructivos y poderosos dentro y fuera de la naturaleza, hoy en día se vive en sociedades materialistas las cuales han perdido las creencias espirituales y físicas que nos desvían realmente del bienestar que se necesita.

Además, como lo dice García (2012) los estilos de vida siempre están marcados por etapas, la más preocupante y la más importante es la etapa de adolescencia y universitaria de modo tal que en estas dos es donde las personas pueden entrar en situaciones de alcohol, drogas entre otros. En estas dos situaciones es donde más cambios comportamentales y anímicos se evidencian y allí quizá puedan encontrar factores nocivos que generen a largo plazo daños irreversibles.

6.2. Marco Legal

Este proyecto de investigación “la actividad física en la creación de un estilo de vida saludable en la institución educativa Rafael Uribe Uribe del municipio de La Pintada en el departamento de Antioquia” está en marcado dentro del ámbito sistémico, legal, de la salud, administrativo, educativo, todos estos involucrados con conceptos claros que se rigen dentro de un marco legal dentro de la institución educativa y los servicios que podemos aportar dentro de dicho establecimiento, pero para que esto ocurra debemos regirnos a unos aspectos legales que deben tomarse en cuenta para no infringir ninguna ley, por lo que se debe hacer referencia de los estatutos que tienen relación con el tema, en los cuales se encuentran las bases teóricas de los conceptos aplicados al proyecto de investigación. Estos ámbitos son:

- Organismos e instituciones reglamentarios de salud OMS
- Constitución política de Colombia
- Código laboral

Referente al Art. 15 del decreto 4138 del 2011 este contempla Orientar la formulación de documentos de política, en Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre que orienten las acciones del Gobierno hacia la articulación y coordinación de políticas públicas, con una visión de Estado en el largo plazo”, donde del despacho subdirección

general se ha creado estrategias para la formulación e implementación de políticas públicas para generar valor público por medio de la toma decisiones informada (Procuraduría, 2011. p.650).

Por lo anterior desde el 2014 inicia un proceso de construcción de política pública sectorial con circulación desde el 2018 hasta el 2028, lo que permitió que se plantearan estrategias de articulación, investigación, generación de conocimiento y crecimiento y fortalecimiento sectorial, las cuales están compiladas en el documento de la política, cuyo énfasis ha sido presentado en los diferentes espacios institucionales, fomentando la participación ciudadana por medios físicos y virtuales y se ha construido junto con los miembros del Sistema Nacional del Deporte, la ciudadanía colombiana y la academia especializada.

Haciendo que Coldeportes pueda fomentar el crecimiento del sector desde el nivel local, con un proceso participativo de los entes territoriales, los miembros públicos del Sistema Nacional del Deporte y los deportistas y ciudadanos de todos los rincones del territorio nacional. Con este instrumento la política pública imparte lineamientos y generen el fortalecimiento de lo público en el sistema nacional del deporte y con la tarea que ha impuesto el país a través de la construcción de una visión con proyección a largo plazo que facilite los procesos de gestión y, el impacto de las políticas al servicio del bienestar y mejoramiento de la calidad de vida. (Coldeportes, 2018.p.9).

Para complementar anexo: “La intervención y participación de entes gubernamentales, mesas de trabajo y participación ciudadana permitió recopilar e integrar las observaciones de los diferentes sectores en cuanto al Proyecto de Ley 052 del 2015 y el Proyecto de Ley 264 del 2017, radicado en la Comisión Séptima de la Cámara de Representantes del Congreso de la República”.

7. Diseño Metodológico

7.1. Tipo de Investigación

El tipo de investigación cualitativo es definido como aquel que “atribuye lo interpretativo como una característica de las investigaciones cualitativas, basadas en la intuición y observación de sucesos y acontecimientos que resultan relevantes durante la interacción de los individuos.” (Galeano, 2004. p.42).

Al abordar la investigación desde una perspectiva cualitativa, se tiene en cuenta técnicas como la revisión documental, análisis de contenido y rastreo bibliográfico que contribuyan a comprender y describir el suceso dentro de una realidad social. El tipo de estudio brinda un antes, durante y después sin tener que llevar a cabo una medición numérica, el proceso de intervención con los estudiantes es más dinámico puesto que este permite estar en constante valoración del grupo al paso de cada sesión propuesta y de ahí observar que impacto educativo y social se logrará.

7.2. Método de Investigación

El método de estudio en el que se enfocó la investigación fue acción en educación. Según Torres (2015), “la investigación acción – educación es una forma de entender la enseñanza y constituye una vía de reflexiones sistemática sobre la práctica con el fin de optimizar los procesos de enseñanza-aprendizaje” (p.1).

Este tipo de investigación otorgó las pautas necesarias para la propuesta y permitió la recolección de información holística del grupo de octavo grado de la institución educativa Rafael Uribe Uribe del municipio de la Pintada por medio de encuestas y entrevistas durante la primera etapa; en la segunda etapa se llevó a cabo un trabajo de intervención idóneo para dando solución a la problemática en el grupo de bachillerato en estudio.

Como conclusión, este tipo de estudio permitió tomar acciones de concientización y participar en diferentes actividades para así bajar el impacto que tiene la práctica de estilos de vida poco saludables.

Cabe resaltar que se debe contar con patrones de interpretar su cultura, historicidad, cambios y transformaciones, estar en capacidad de adaptación a las personas objeto de estudio como lo son aspectos como persona, sus entornos y circunstancias de vida, por esto también se implementará conceptos que nos brinda la investigación etnográfica ya que permitirá definir el objeto y área del estudio de investigación, generar una recolección de información primaria de los estudiantes y seguido de esto un análisis al finalizar de dicha información.

7.3. Población

Esta investigación se realizó en la Institución Educativa Rafael Uribe Uribe del municipio de La Pintada, la cual es una institución pública estatal homogénea que presta el servicio educativo en los niveles preescolar, básica, media académica y técnica con énfasis en sistemas, cuya finalidad es formar a sus estudiantes desde el estudio de las áreas básicas del conocimiento como personas comprometidas con el desarrollo sostenible, donde el ser y hacer se fundamentan en los principios axiológicos, científicos, filosóficos y tecnológicos que conllevan a una formación integral incluyente respetando las diferencias colectivas e individuales.

7.4. Muestra

En esta investigación se tomó como muestra a estudiantes del grado octavo que están en unas edades entre 13 a 14 años; se planteó en estos jóvenes debido a que, se observó índices de obesidad y sedentarismo en el 90% de los estudiantes donde no se toma con importancia la práctica de la actividad física o algún deporte y tampoco se tiene en cuenta los mínimos requerimientos de una buena nutrición, de la higiene del sueño, y de una buena higiene postural.

Otro punto por cual se eligió este grupo de estudiantes es porque están en una edad en la cual pueden recepcionar fácilmente los consejos de concientización e importancia de tener buenos hábitos de vida saludable.

7.5. Huella Metodológica

7.5.1. Observación

En el diseño de investigación, la observación juega un papel determinante ya que es un proceso en el cual es posible obtener información de los hechos y acciones con las cuales trabajan los estudiantes, y esto se realiza mediante diferentes técnicas que ayudan al docente en la percepción de la actividad física de los estudiantes, como lo serian: la recopilación de datos como método de investigación.

Es de resaltar que la observación se presentó en la población de la institución educativa Rafael Uribe Uribe del municipio de La Pintada, con una muestra del grado octavo, donde se realizaron unas sesiones de intervención en las cuales quedaron unos registros acerca de la conducta de cada estudiante; en las cuales se observó la duración de los entrenamientos que fueron de menor a mayor complejidad, la conducta, el avance y el progreso el cual quedó registrado en un diario de campo para así observar sus progresos, el respeto por su cuerpo y por el de los demás, obteniendo unos resultados donde cada estudiante superó sus expectativas y su nivel de actividad física, alimentación, higiene corporal y eficacia del sueño, calidad de vida para cada uno de ellos y la de sus familias, ya que como objetivo se buscó que el estudiante replique sus conocimientos y estilo de vida con sus familiares, amigos y en general con la comunidad.

Durante la observación se comprobó la fiabilidad y el entendimiento de los estudiantes acerca de cada intervención, con esto aseguraremos que se cumplieron con los requerimientos y los requisitos que se establecieron desde un principio de la investigación. Otro aspecto muy

importante que se pudo visualizar durante la observación fue que se generaron lazos de amistad, la interacción social con los compañeros, y así poder ver en ellos conductas que se relacionen con las actividades planteadas.

En la observación del proyecto la actividad física como estrategia de intervención para el desarrollo de hábitos de vida saludable se debe tener presente que se trabajó con uno de los tres niveles de sistematización, como lo es la observación semisistemática, siendo la encargada de la generación de objetivos, donde se planifica el tiempo y el orden, y permite especificar la conducta o evento, el núcleo observado y la conducta del evento posterior.

7.5.2. Diagnóstico

En un proceso de visualización e interacción previa se observó el grupo de estudiantes de octavo grado de bachillerato de la institución educativa Rafael Uribe Uribe del municipio de La Pintada donde se encontró un grupo de adolescentes con poca aceptación por la práctica de actividad física tanto en el tiempo que se le da la asignatura en la institución, como en el aprovechamiento del tiempo libre al ejercer algún tipo de deporte o actividad que fomente la actividad física como beneficio para su salud, esto reflejó más de un 50% de los estudiantes con problemas de obesidad a muy temprana edad, adicional con unos conocimientos nulos de una buena alimentación con el balance nutricional adecuado, teniendo en cuenta que el investigador participó en doce clases de educación física iniciales, se alcanzó a observar la poca participación de los estudiantes de grado octavo en la clase planificada por el educador, adicional a esto en una breve charla con cada estudiante se logró notar la poca aceptación de estos por practicar en sus tiempos libres algún tipo de actividad física o deporte que genera un bienestar en su salud. Del mismo modo se logró evidenciar que los estudiantes de este grado según su corporalidad arrojan un rasgo de obesidad o un IMC de obesidad tipo I.

7.5.3. Acción

La población educativa con la que se realizó el estudio fueron estudiantes del grado octavo de la institución educativa Rafael Uribe Uribe del municipio de La Pintada del departamento de Antioquia. La implementación de dicha prueba diagnóstica se hizo con un total de 45 estudiantes del grado, esto se realizó con estos estudiantes para medir como perciben la importancia de la actividad física y todo lo que esta implica (su salud física, su salud mental, los hábitos alimenticios, su higiene del sueño, sus hábitos posturales, la realización de estos en su incorporación a algún deporte, su incorporación a la vida social, a su competencia del pensamiento creativo). Se hizo pertinente la utilización de mecanismos como fueron las encuestas, las entrevistas y la observación para así estimar y valorar el perfil de cada estudiante y pretender educarlo dentro de unos parámetros idóneos y así tener claro el objetivo de la propuesta de investigación que se planteó.

Es importante tener claro que el grupo que realizó esta trabajo son licenciados en Educación física, Recreación y Deporte, por ende en la observación se deben Interpretar no solo los hechos de la actividad física y el deporte, sino también en elementos del entorno, como son los hechos sociales, educativos, políticos y económicos, para así tener bases y criterios para diseñar proyectos, programas, y sesiones de clase planes orientados al campo de la actividad física como un estilo de vida saludable para los educandos.

La propuesta de acción se implementó en 12 sesiones de clases en la institución educativa, unas clases teóricas de principios de nutrición por medio de charlas y concientización; seguido de esto, en la placa polideportiva que se tiene en el colegio se promovió la actividad física como método de estilo de vida saludable, generando prácticas de actividades recreativas, lúdicas y deportivas en los estudiantes. También incentivándolos para que en el tiempo libre aprovechen y realicen actividades al aire libre en su comunidad y con su familia.

7.6. Técnicas para recolectar información

Para el proyecto, el cual se enfocó en la institución educativa Rafael Uribe Uribe en el municipio de La Pintada en el departamento de Antioquia las técnicas de recolección de información se basaron en un análisis en el cual se emplearon las siguientes técnicas:

- Verbales: entrevistas, encuestas (ver apéndice A y B)
- Oculares: Observación

Estas técnicas se utilizaron para observar los aspectos institucionales y socio-culturales, tanto en chicos como chicas. Primero se enfocó el estudio en un ámbito holístico, con la población haciendo encuestas a personas de varias edades: niños, jóvenes, adultos y adulto mayor cuestionando acerca de las actividades deportivas y recreativas que realizaban en su tiempo libre. Mirando también su comportamiento en dichas actividades y en su vida de esparcimiento en general.

También se prestó demasiada importancia a los escenarios deportivos y a las áreas en las que los jóvenes pueden ejercer dichas actividades. Se dialogó con padres y madres de familia para saber que concepto tenían del deporte que realizaban sus hijos, de las actividades extra clase que ellos hacían, el acompañamiento que como padres o tutores tenían de los chicos y chicas y por último y no menos importante eran los hábitos alimenticios que tenían los chicos, que les gustaba consumir, que llevaban en sus loncheras, cuando llegaban de la institución que alimentos consumían y a la hora de ir a la cama cuál era su higiene del sueño. Todo esto para saber en qué parte del ciclo se estaba rompiendo la cadena para darle un mayor énfasis a este y así lograr el objetivo que se planteó con el proyecto.

8. Resultados y Discusión

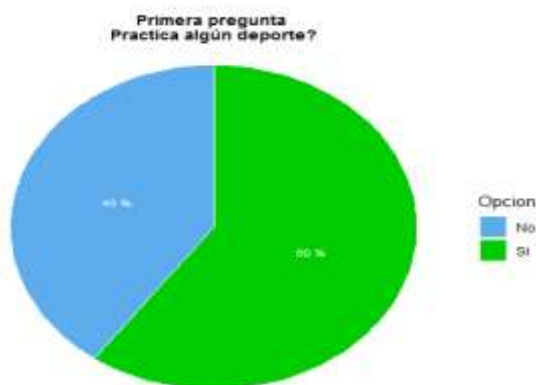
Del proceso de investigación realizado, emergen tres productos en especial que guardan coherencia con los objetivos específicos fijados para el proyecto; en primera instancia, se presentan los resultados de un diagnóstico sobre estilos de vida en la población estudiantil; luego se hace puntual explicación de la propuesta de intervención desarrollada; para, en definitiva, aportar elementos a modo de evaluación del proceso desarrollado.

8.1. Diagnostico Estilos de Vida Población Estudiantil

Con la finalidad de lograr el objetivo de esta investigación, se llevó a cabo un diagnóstico que permitiera conocer los estilos de vida saludable y hábitos alimenticios presentes en los estudiantes de la institución; por lo tanto, en el siguiente análisis estadístico se muestra la información adquirida a través de una encuesta de estudio de Estilos de vida saludable en la institución educativa Rafael Uribe Uribe para los estudiantes de grado octavo tomados en el primer semestre del 2019 con un total de 45 muestras. La primera pregunta estaba orientada a identificar la prevalencia de la práctica de algún deporte o Actividad Física por parte de los infantes, interrogante del que surgen estos resultados.

Gráfica 2

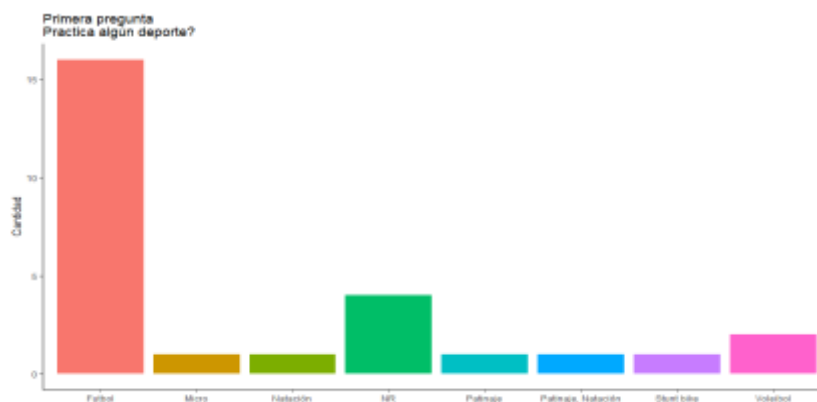
Descriptor Gráfico Pregunta N° 1



Análisis. En el gráfico de torta se observa que el 40% de los estudiantes no practica ningún deporte y el 60% de los estudiantes de los estudiantes practica algún deporte entre los deportes que más practican los estudiantes es Fútbol, seguido de Voleibol, también se observa que 4 estudiantes que si practican algún deporte se abstuvieron de responder, en la siguiente gráfica se detalla.

Gráfica 3

Descriptor Estadístico Pregunta N° 1A



En segunda instancia se proyectó explorar el grado de participación e integración de la Actividad Física en el área puntual de Educación Física, logrando los siguientes resultados.

Gráfica 4

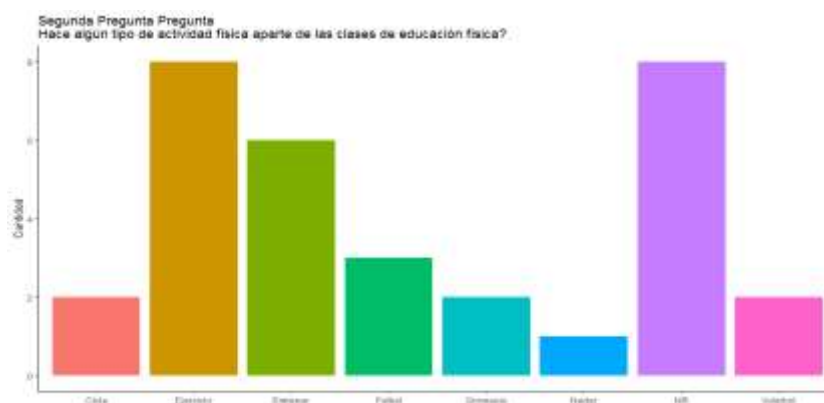
Descriptor Estadístico Pregunta N° 2



En el gráfico de torta se observa que el 29,89% de los estudiantes no practica ninguna actividad física aparte de las clases de educación física y el 71,11% de los estudiantes de los estudiantes practica alguna actividad física aparte de las clases de educación física, la actividad que más practican los estudiantes es ejercicio en general, seguido de entrenar, además se observa que 8 estudiantes se abstuvieron de responder, en el siguiente gráfico se amplía dicha información.

Gráfica 5

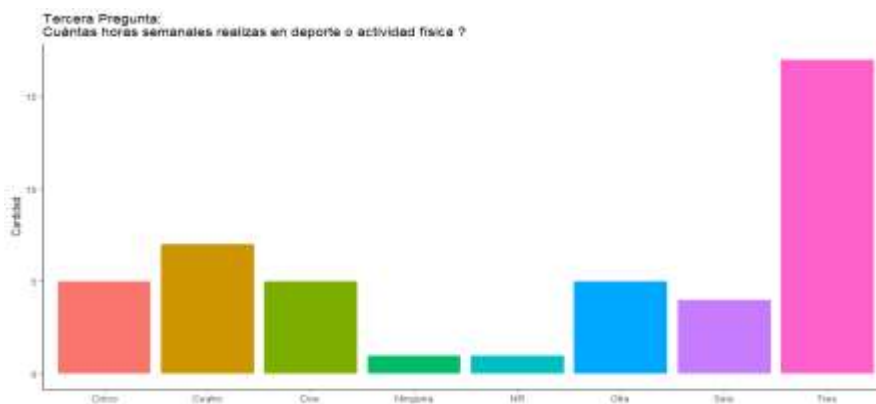
Descriptor Estadístico Pregunta N° 2A



Definido el contexto de actuación, se profundizó en el desarrollo de la Actividad Física, cuantificando la dedicación que cada estudiante le confiere al desarrollo de estas actividades.

Gráfica 6

Descriptor Estadístico Pregunta N° 3



En el anterior gráfico se observa que la cantidad de horas que más practican los estudiantes son 3, seguido de 4 horas. También se observa que 73,33% de los estudiantes practica más de 3 horas de ejercicio a la semana, aunque la organización mundial de la salud recomienda que los jóvenes entre 5 a 17 años deben realizar un tiempo mínimo de 60 minutos por día a la semana una intensidad moderada (8), lo que en horas sería un total como mínimo 7 horas por lo tanto se recomienda incentivar a los estudiantes a aumentar el tiempo de la rutina de ejercicio.

Retomando las veras de la participación institucional, posteriormente se interrogó sobre la participación de los infantes en actividades de bienestar propuestas por la Institución.

Gráfica 7

Descriptor Estadístico Pregunta N° 4

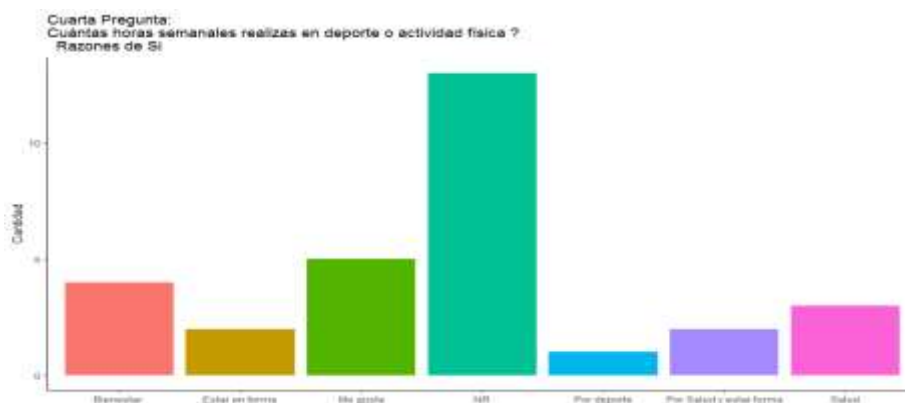


Se observa en el gráfico anterior que el 2,22% se abstuvieron de responder, 4,44% no respondieron de forma correcta y por lo tanto se anuló la muestra, 66,67% de los estudiantes aprovecha las actividades de bienestar institucional, la razón principal es por gusto, seguido de bienestar, en esta pregunta los estudiantes que respondieron que si se abstuvieron de gran medida de dar sus razones, también se observa que 26,67% de los estudiantes no aprovechan las actividades de bienestar institucional, la razón principal es porque no le gusta, seguido de tiempo u horario, en esta pregunta los estudiantes que respondieron que no se abstuvieron de gran medida

de dar sus razones; a continuación se complementan las razones dadas por los estudiantes para elaborar la actividad física.

Gráfica 8

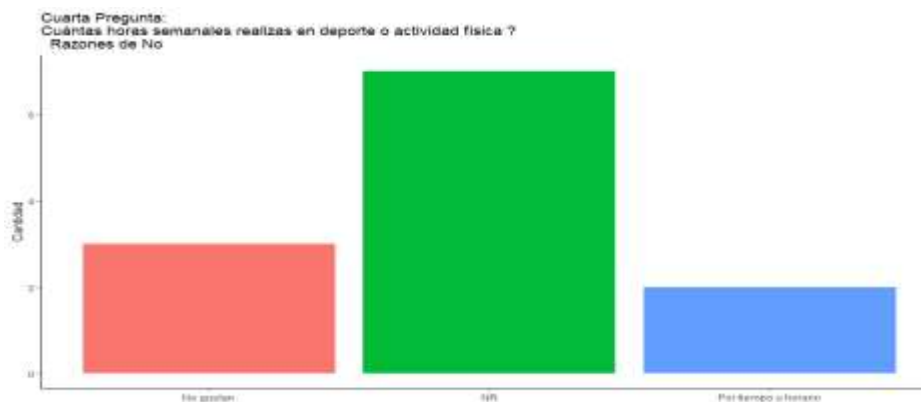
Descriptor Estadístico Pregunta N° 4A



Con el objetivo de tener un panorama más amplio de actuación se solicitó precisar las razones que les impedían la realización de la actividad física, detallando estas en la siguiente gráfica.

Gráfica 9

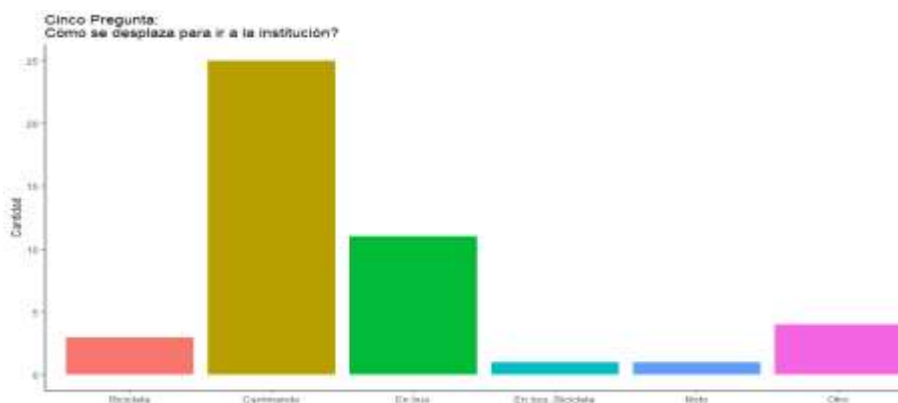
Descriptor Estadístico Pregunta N° 4B



En complemento, y entendiendo la dinámica misma de la escuela y la población, se buscó precisar los desplazamientos realizados por el estudiantado para ingresar a la institución.

Gráfica 10

Descriptor Estadístico Pregunta N° 5

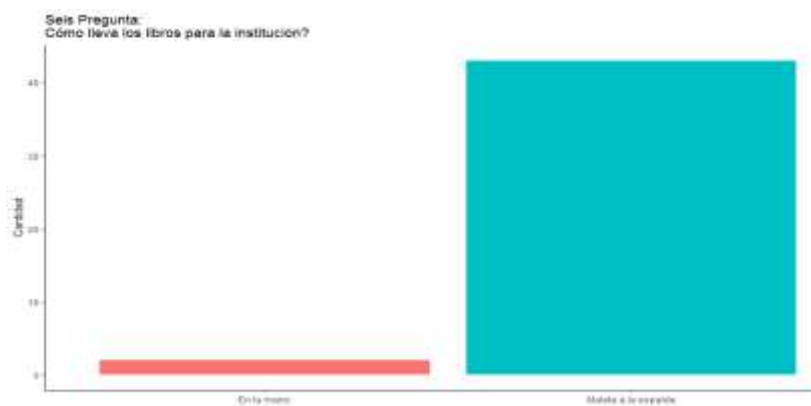


Se observa en el gráfico anterior que el principal medio de desplazamiento de los estudiantes es caminando, seguido de en bus, además se agregó la opción de ir en moto, dado que uno de los estudiantes lo especificó en la opción otro, además también se agregó la respuesta múltiple de uno de los estudiantes que es transportarse en Bus y Biciclata.

En la misma línea se proyectó auscultar sobre la manera en qué llevan los libros y útiles escolares los infantes, obteniendo los siguientes resultados.

Gráfica 11

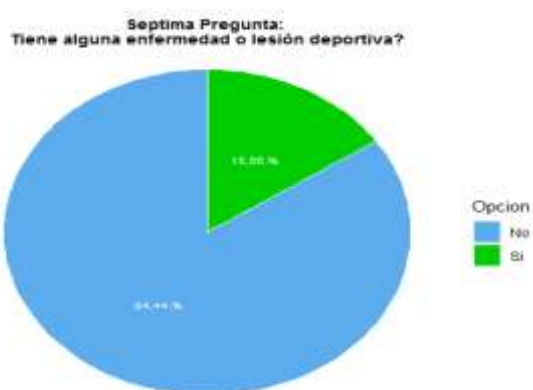
Descriptor Estadístico Pregunta N° 6



En el gráfico anterior se observa que la principal forma en que los estudiantes llevan sus libros es en la maleta en la espalda, seguido de en la mano, ninguno de los estudiantes lleva la maleta cruzada o maleta en ruedas. Posteriormente se procedió a profundizar en el tema de enfermedades o impedimentos motrices que pudiesen llegar a condicionar a los estudiantes para el desarrollo de la A.F.

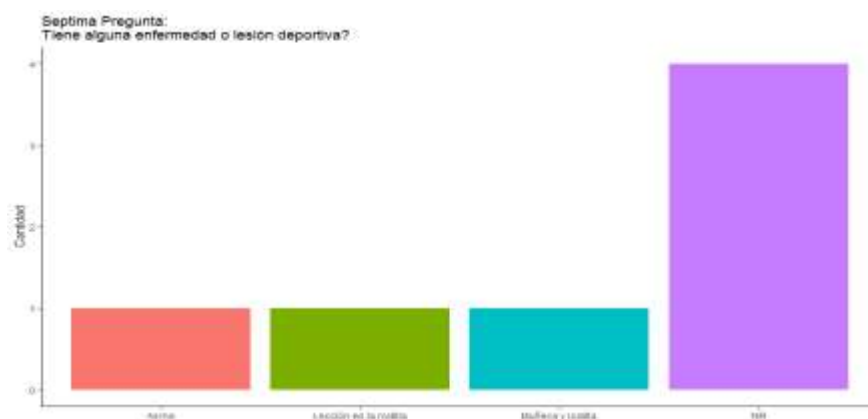
Gráfica 12

Descriptor Estadístico Pregunta N° 7



En el gráfico anterior se observa que el 84,44% de los estudiantes no tienen alguna enfermedad o lesión deportiva, y un 15,56% si tiene alguna enfermedad o lesión deportiva, las cuales son muy variadas, además se observa que una gran parte se abstuvo de especificar.

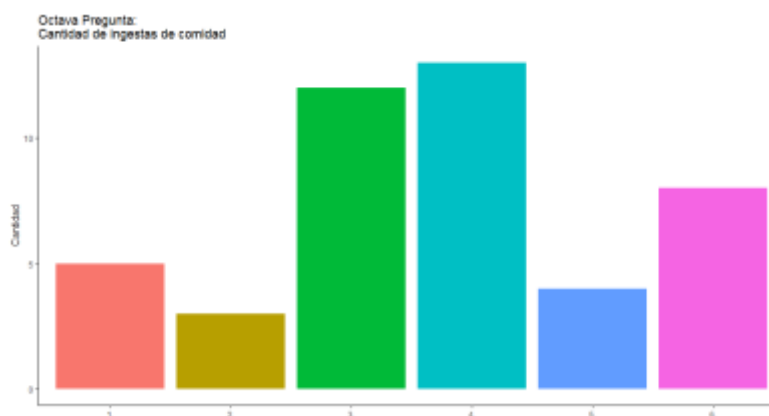
Gráfica 13 *Descriptor Estadístico Pregunta N° 7A*



Posteriormente, se procede a tomar referencia de los hábitos alimenticios de la población escolar, comprendiendo que estos, junto al desarrollo de Actividad Física son determinantes.

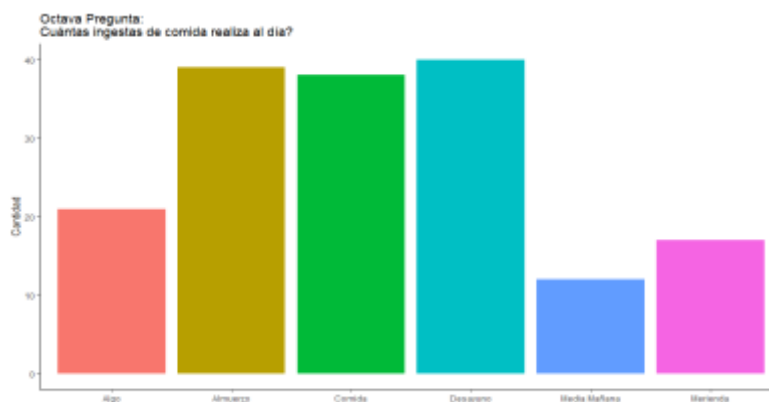
Gráfica 14

Descriptor Estadístico Pregunta N° 8



Se observa en el gráfico anterior que la mayor proporción de estudiantes come de 4 ingestas de comida al día, seguida de 3 ingestas de comida, entre las cuales las que más se consumen son desayuno, almuerzo y comida, además los estudiantes que no consumen desayuno es 11,11% de los 45 estudiantes, Almuerzo es 13,33% de los 45 estudiantes y Comida es 15,56% de los 45 estudiantes, es decir para cada ingesta de comida de desayuno, almuerzo o comida de 5 a 7 estudiantes no consumen nada, lo que es una buena proporción de los estudiantes.

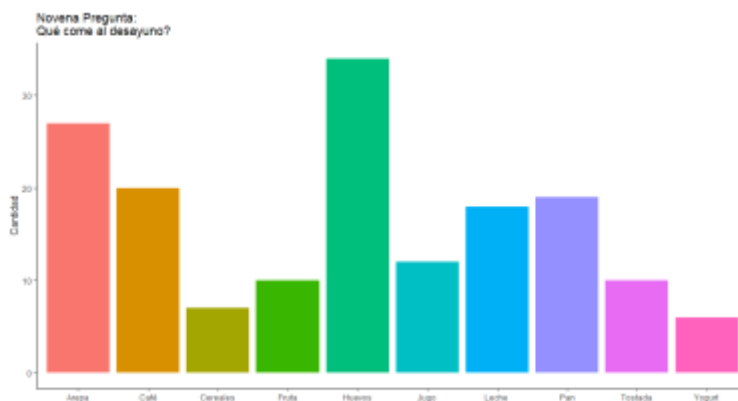
Gráfica 15 Descriptor Estadístico Pregunta N° 8A



Entendiendo la importancia del primer alimento del día, se procedió a precisar qué consumían los estudiantes en horas de la mañana a modo de desayuno.

Gráfica 16

Descriptor Estadístico Pregunta N° 9



En el gráfico anterior se observa que la mayoría de los estudiantes consume huevos y Arepa como desayuno y los alimentos que menos se consumen es yogurt y Cereales. Se tiene que “El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha, especialmente después de las largas horas de ayuno transcurridas desde la cena.

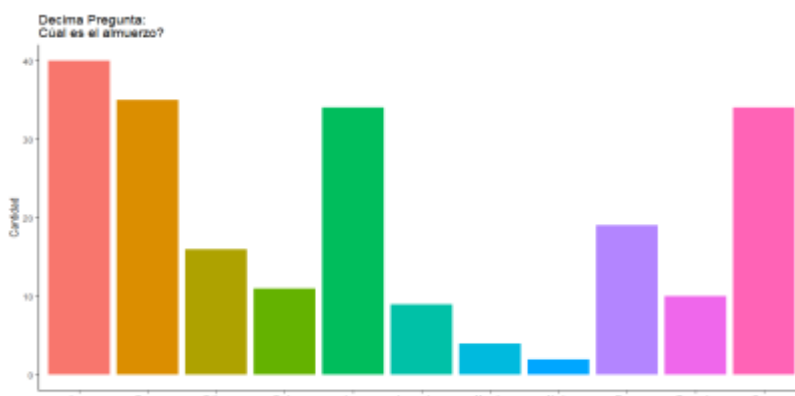
El desayuno aporta, precisamente, la energía para empezar la jornada, por ello es una de las ingestas alimentarias más importantes, debería de cubrir el 25-30% de las necesidades nutritivas diarias e incluir alimentos de tres de los grupos básicos: lácteos, cereales y frutas. (2)”

Dado los resultados obtenidos para el curso de octavo se tiene que entre los alimentos esenciales y poco consumidos entre los estudiantes se tiene los cereales, yogurt y la fruta que deben ser esenciales en la etapa de desarrollo en la que se encuentran los estudiantes. Por supuesto es necesario considerar los márgenes de incertidumbre y mutabilidad de las respuestas a la luz de factores como el condicionamiento de investigación y la presión social.

Dando continuidad a la línea de trazabilidad alimenticia, posteriormente se solicita referir el tipo de alimentos que se consumen a la hora del almuerzo.

Gráfica 17

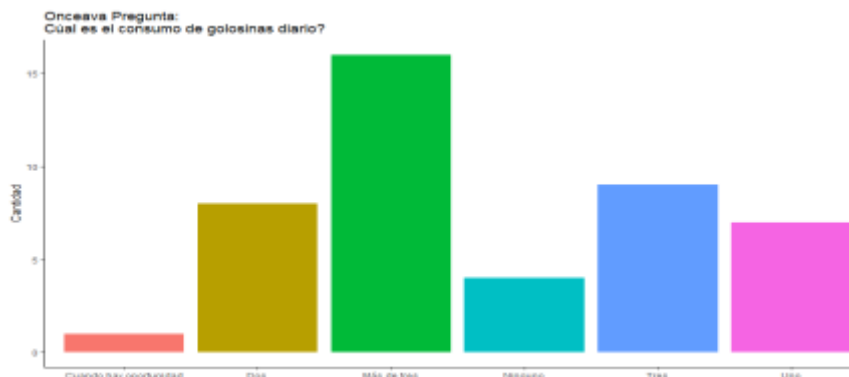
Descriptor Estadístico Pregunta N° 10



En el gráfico anterior se observa que los alimentos que más consumen son Arroz, Carne, jugo y sopa, y que además hay una persona que no consume nada de almuerzo, aspecto preocupante a la luz de las garantías mínimas de bienestar que deben tener los infantes y sus familias.

Pasando al contexto de los snacks o golosinas, se procedió a preguntas sobre la prevalencia de este tipo de productos en la nieta de los infantes, obteniendo los siguientes resultados.

Gráfica 18 Descriptor Estadístico Pregunta N° 11

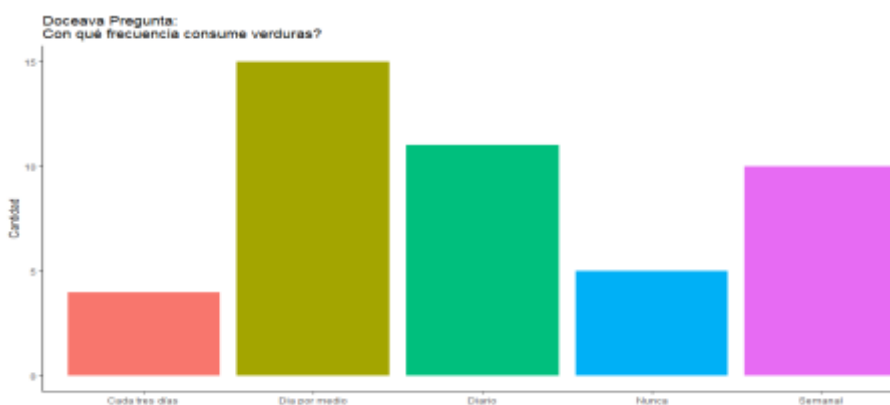


Se observa en el gráfico anterior que los estudiantes consumen más de tres golosinas a diario, y que en general los estudiantes consumen dulces todos los días. Dado que algunos estudios determinan que “la frecuencia de ingestión del azúcar tiene más influencia en el desarrollo de la caries que el total consumido” (1), es decir una de las variables más importantes para la generación de caries es la frecuencia con la que se consume, en el caso de los estudiantes de octavo solo 5 de los 45 estudiantes no consume o consume con poca frecuencia, lo que indica que se puede generar un problema de caries entre los estudiantes de ese curso.

Pasando a un contexto antagónico e ideal se buscó precisar el consumo de alimentos saludables como es el caso de las verduras, obteniendo los siguientes resultados.

Gráfica 19

Descriptor Estadístico Pregunta N° 12



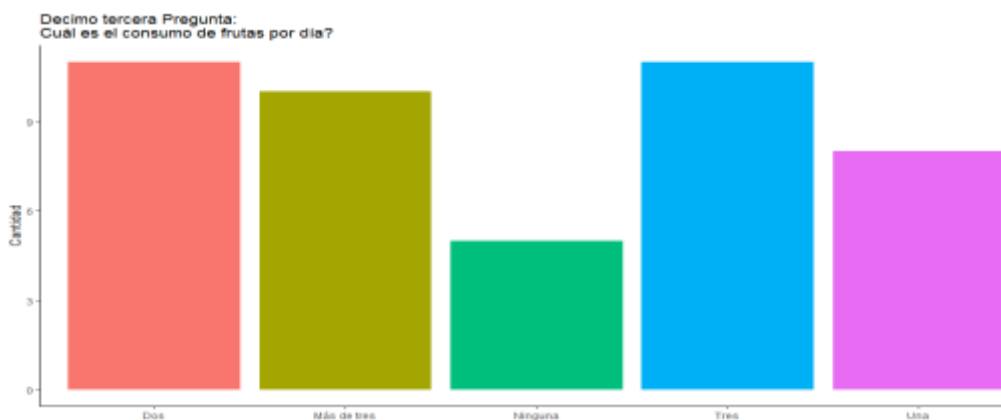
Se observa en el gráfico anterior que la mayor proporción de estudiantes consume verduras día de por medio, seguido de la proporción de estudiantes que come verduras a diario. Se tiene “El consumo de frutas y verduras en una cantidad de 400g al día o 5 porciones diarias de ellas es una estrategia aceptada desde tiempo atrás para prevenir el sobrepeso y la obesidad en niños escolares”(4), se observa que solo 11 estudiantes comen a verduras a diario y que 29 consumen al menos una vez a la semana y 5 estudiantes nunca consumen, es bueno incentivar a los estudiantes

a consumir las frecuentemente como una medida para prevenir el sobrepeso u obesidad y como una forma de mantener una dieta equilibrada.

En este mismo campo, se buscó precisar el consumo de frutas en la dieta de los estudiantes y sus familias.

Gráfica 20

Descriptor Estadístico Pregunta N° 13



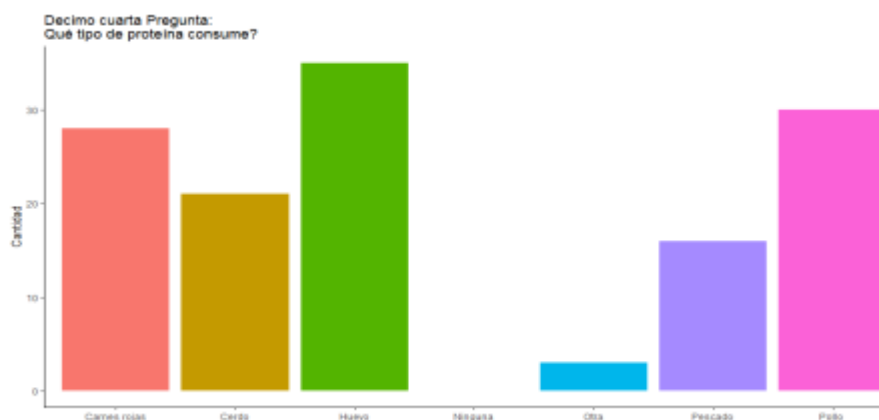
Se observa que la mayor proporción de estudiantes come de 2 a 3 frutas a diario. Se tiene “El grupo de frutas y verduras es muy importante para el desarrollo físico del menor dado su aporte en fibras, tocoferoles, folatos, vitamina C, beta-carotenos, fitoestrógenos y polifenoles⁶. Ninguna persona debería ingerir menos de 400 gramos de frutas frescas y verduras al día: esto se traduce en unas 2-4 piezas de frutas y de 3-5 raciones de verdura diarias. (3)”

En los resultados obtenidos se tiene que la mayoría los estudiantes consumen la proporción de fruta necesaria, por su parte se debe incentivar a los que consumen menos de 2 frutas o ninguna a consumir más fruta dado que es necesario para su desarrollo físico.

Posteriormente se buscó precisar el nivel de consumo de proteína de los estudiantes, entendiendo la importancia de la misma en el proceso nutricional y físico de los estudiantes.

Gráfica 21

Descriptor Estadístico Pregunta N° 14



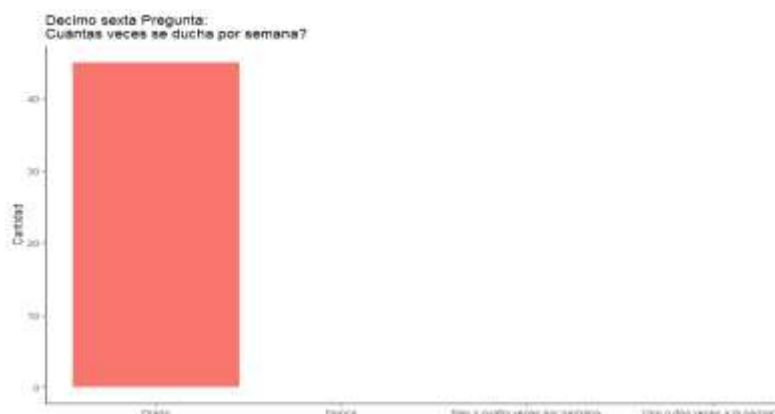
Se observa que en el gráfico anterior que la proteína que más se consume es huevo seguido de carnes rojas. Se tiene “Las proteínas son vitales para el buen desarrollo de las células. Están encargadas de dirigir la mayor parte de los procesos vitales. Una dosis diaria de proteína es recomendada para asegurar el funcionamiento adecuado de los distintos órganos del cuerpo humano. Los alimentos que provienen de fuentes biológicas como el huevo y los lácteos son fuentes esenciales de proteína. Las carnes, el pollo y el pescado aportan una cantidad considerable de proteínas necesarias. (6)” por lo anterior se entiende que todos los estudiantes consumen al menos una proteína a diario por lo tanto es suficiente para obtener la energía para realizar sus actividades.

En la línea de hábitos de vía saludables se procedió a revisar las conductas asociadas con la salud y el aseo personal, ejercicio que develo los siguientes resultados; en el gráfico se observa que la mayoría de los estudiantes se lavan los dientes al levantarse, después de cada comida y antes de acostarse. Como se comentó con anterioridad en la pregunta 11, se sabe que las golosinas y dulces son los principales causantes de caries, pero no es lo único una dieta mal equilibrada puede generar caries si se consume con frecuencia, por lo tanto es necesario que los estudiantes se laven

los dientes periódicamente, los resultados evidencian que los estudiantes se lavan los dientes de forma frecuencia, lo que ayudaría a disminuir las caries.

Gráfica 22

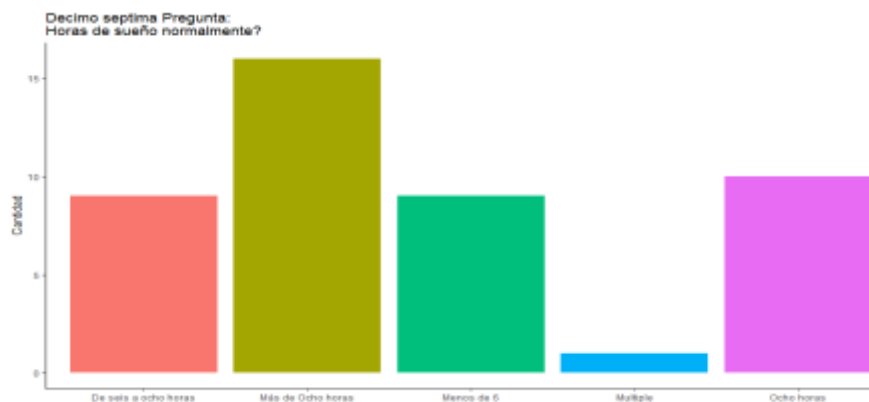
Descriptor Estadístico Pregunta N° 15



En complemento la encuesta buscó precisar hábitos de vida asociados a las horas de sueño, reposo y descanso de los infantes, generando los siguientes resultados.

Gráfica 23

Descriptor Estadístico Pregunta N° 16



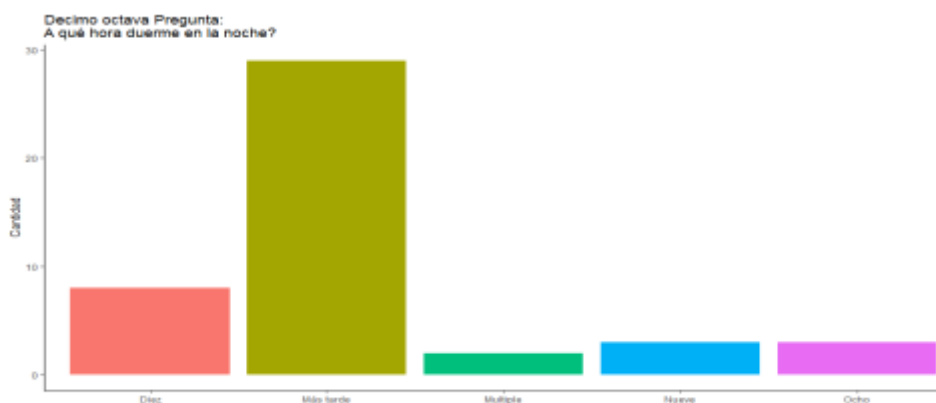
En el gráfico anterior se observa que la mayor parte de los estudiantes duerme más de ocho horas. Se tiene “Diversos estudios, apoyados por Sánchez-Carpintero (2009) han resaltado la importancia de descansar un mínimo número de horas dependiendo de la edad de los individuos,

y al tratarse de niños/as pequeños, esto cobra aún más importancia: la duración del sueño a partir de la adolescencia es de 9-7 horas (7)” por lo anterior se tiene que solo 26 de los estudiantes duermen la cantidad de horas necesarias para su edad, 9 duermen de 6 a 8 horas y 9 estudiantes duermen menos de 6 horas, menos de lo necesario para su edad.

Muy atada a esta pregunta se proyectó precisar los itinerarios u horarios familiares que manejaban los infantes para garantizar o no sus horas de descanso y reposo, obteniendo las siguientes respuestas.

Gráfica 24

Descriptor Estadístico Pregunta N° 17



En el gráfico anterior se observa que la mayor parte de los estudiantes duerme más tarde de las 10 de la noche. Por la pregunta 17, se tiene que, si los estudiantes se acuestan muy tarde, no consiguen conciliar la cantidad de horas de sueños necesarias.

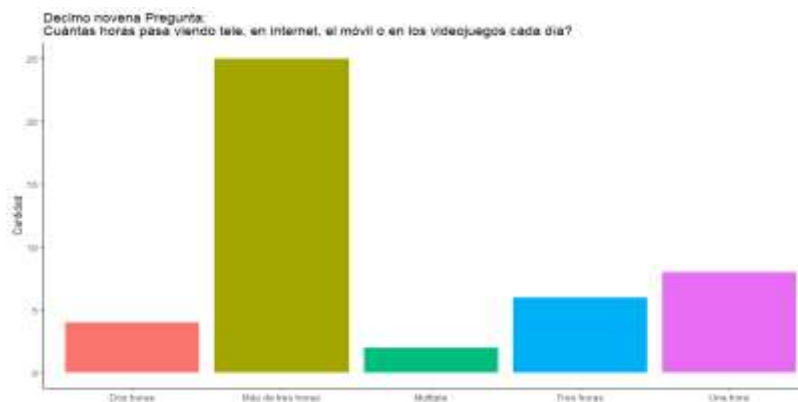
Finalmente, se buscó precisa la asignación de tiempo que le demandan al estudiantado, el consumo de medios de comunicación y acceso a la internet, obteniendo los siguientes resultados, En el gráfico anterior se observa que la mayoría de los estudiantes están en internet, televisión o video juegos más de tres horas.

Se tiene “Los videojuegos y la televisión pueden también contribuir a un estilo de vida sedentario, y de hecho diversos estudios los asocian a elevados niveles de obesidad. Los usuarios de videojuegos de ordenador pueden además verse afectados por los síntomas que la literatura asocia con este soporte, y que se pueden resumir en fatiga visual, fatiga física y fatiga mental o psicológica.” (5).

Se observa que una gran proporción de los estudiantes está viendo televisión, en internet o en video juegos más de tres horas, lo que puede generar problemas con la obesidad y de fatiga, por lo tanto, es necesario generar una cultura de deporte para mitigar los efectos de sedentarismo.

Gráfica 25

Descriptor Estadístico Pregunta N° 18



Nota: Las gráficas presentadas a lo largo del presente ejercicio de diagnóstico fueron elaboradas por el equipo de investigación apelando a una recolección directa de la información y su posterior registro, tabulación y sistematización a través del software de Hoja de Cálculo y expresión, estadística Excel; de ahí que su fuente es totalmente propia y da cuenta del trabajo realizado con la comunidad educativa en el marco de la investigación proyectada, teniendo como uso exclusivo el académico y de consulta.

8.2. Propuesta de Intervención

8.2.1. Introducción

La propuesta pedagógica a la implementación de la actividad física como estilo de vida saludable en el grado octavo de la institución educativa Rafael Uribe Uribe del municipio de La Pintada, se realizó como investigación acción-educativa, está estructurada con un enfoque humanista, por tanto, se toma en cuenta al estudiante desde sus experiencias, su trabajo y su calidad de vida.

8.2.2. Objetivos

Guardando coherencia con el objetivo general del proyecto, la propuesta busca promover, a través del uso de la actividad física, el desarrollo de hábitos de vida saludables en estudiantes del grado cuarto de la Institución Educativa Rafael Uribe Uribe, del municipio de la Pintada.

8.2.3. Metodología

El desarrollo de la propuesta se basa en la ejecución de doce sesiones de apoyo y acompañamiento, compuestas por talleres, actividades y acciones formativas que involucraron tanto a los estudiantes como al docente, generando procesos de reconocimiento, análisis y reflexión sobre la importancia del desarrollo de hábitos de vida saludable.

8.2.4. Estructura de las Sesiones

Para un uso efectivo del tiempo de aula y siendo coherentes con los momentos de implementación de toda técnica de construcción social – cualitativa, cada una de las sesiones se compone de tres momentos: Parte inicial (sensibilización y explicación de reglas y acciones), parte principal (desarrollo de las acciones de aprendizaje) Parte Final (Toma de consciencia de las actividades desarrolladas, hilando su contenido al aprendizaje).

Tabla 5*Descriptor Didáctico Sesión N° 1*

| INSTITUCION EDUCATIVA RAFAEL URIBE URIBE | | | |
|---|---|--|---|
| SESIÓN: 01 | | DURACIÓN: 2 HORAS | FECHA: 06-03-2019 |
| LOGRO: RECONOCER LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MEDIANTE CHARLAS DE CONCIENTIZACIÓN | | | |
| INDICADOR: Realiza actividades teórico- prácticas propuestas en el aula para el afianzamiento de los variados estilos de vida saludable | | | |
| METODO: Inductivo | | | |
| GRADO: Octavo | | | |
| Periodo | Descripción de las actividades | Estrategias Didácticas | Estrategias de Evaluación |
| Parte Inicial | <p>En el aula: Se inicia la clase con un dialogo motivador acerca de los hábitos de vida saludable, avivando el interés de los estudiantes, para que luego se pueda enfocar en los temas a tratar. Conceptualizar a los alumnos acerca de los estilos de vida saludable. Explicar los estatutos que regulan la salud, el deporte, y temas relacionados con este como son: la constituyente, la organización mundial de la salud y demás entes que regulan el tema tratado. Reconocer los diferentes estilos de vida saludable de los estudiantes. Reconocer en cada estudiante el manejo de su estilo de vida. Socializar con el grupo el tema planteado a partir de conocimientos o vivencias previas.</p> | <p>Diálogos Charlas. Lluvia de ideas. Cartillas.</p> | <p>Participación. Compromiso. Observación directa.</p> |
| Parte principal | <p>En el aula: para el inicio de la parte central de la clase se tendrá ya la información clara para la aplicación y ejecución del tema: Desarrollar el tema con actividades tales como se definen a continuación: Se realizarán actividades lúdicas relacionadas con el tema Se complementa con actividades didácticas para entendimiento del tema. Resolver encuestas que apunten al desarrollo de los estilos de vida saludable. Desarrollo de talleres, donde se involucre al estudiante con el tema propuesto.</p> | <p>Trabajos individuales y grupales con implementos lúdicos, talleres, revistas, libros y otros documentos en los que se puedan desarrollar las bases para los estilos de vida saludable en los estudiantes.</p> | <p>Disposición. Competencias grupales. Observación directa.</p> |
| Parte final | <p>En el aula: Evaluación del tema expuesto (oral o escrito).</p> | <p>Trabajo en grupo. Conversatorio. Talleres. Examen.</p> | <p>Retroalimentación. Autoevaluación personalizada Evaluación oral o escrita.</p> |
| Observaciones: Hacer seguimiento personalizado para reconocer el estilo de vida saludable de cada estudiante. | | | |

Tabla 6

Descriptor Didáctico Sesión N° 2

| INSTITUCION EDUCATIVA RAFAEL URIBE URIBE | | | |
|--|--|--|--|
| SESIÓN: 02 | | DURACIÓN: 2 HORAS | FECHA:13 -03-2019 |
| LOGRO: INVESTIGAR Y RECONOCER QUE Y CUALES SON LAS DIFERENTES ACTIVIDADES FÍSICAS Y CUAL ES SU IMPACTO. | | | |
| INDICADOR: Ejecutar y desarrollar actividades físicas en donde los estudiantes reconozcan sus aptitudes y actitudes con respecto a las tareas planteadas por el docente. | | | |
| METODO: Inductivo | | | |
| GRADO: Octavo | | | |
| Periodo | Descripción de las actividades | Estrategias Didácticas | Estrategias de Evaluación |
| Parte Inicial | <p>En el aula: Para la fase inicial se comienza con una lluvia de ideas acerca de que son las actividades físicas. Introducir al estudiante el conocimiento de los conceptos básicos de las actividades físicas. Reconocer la actividad física como el movimiento del cuerpo que hace trabajar lo músculos. Recordar cuales son las actividades físicas que pueden realizar los estudiantes, como son: caminar, correr, bailar, nadar, jugar, trabajar en una huerta, entre otras. En el aula se debe explicar al estudiantado los tipos de actividad física, para luego poner en práctica los conceptos estudiados. Reconocer los tipos de actividad física como son: El trabajo cardiovascular, el trabajo de fuerza y el trabajo de estiramiento, todo esto para que el Estudiante pueda interactuar bien en sus sesiones prácticas. Reconocer en el grupo de estudiantes las diferentes actividades físicas para así realizarles una buena fundamentación. Se dan instrucciones a los estudiantes para salir a la cancha para realizar la práctica de las actividades.</p> | <p>Actividades individuales Trabajos grupales. Conversatorios. Charlas.</p> | <p>Respeto. Observación directa. Participación. Seguimiento. Evaluación oral.</p> |
| Parte principal | <p>En la placa deportiva: Para la parte central de la clase se dividirá el grupo en varios subgrupos para realizar las diferentes actividades físicas planteadas anteriormente tales como: Saltar lazo -Marcha. -Grupos de baile. -Correr. Desarrollar actividades recreativas y lúdicas en base a las actividades físicas propuestas. Seguir perfeccionando las habilidades perceptivo-motrices, físico-motrices y socio-motrices de los estudiantes mediante este tipo de actividades. Desarrollo de trabajos físicos donde se involucre al estudiante con el tema propuesto. Implementar ejercicios donde se desarrolle la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad. Utiliza positivamente el tiempo libre a través de las actividades físicas, deportivas y recreativas. Hidratación.</p> | <p>Reconocimiento de los espacios donde se realizarán las prácticas. Talleres grupales con implementos. Caminata. Trote Utilización de lazos, conos, discos, aros, música.</p> | <p>Evaluación práctica. Observación de las actividades grupales. Competencias grupales. Observación directa.</p> |
| Parte final | <p>En la placa deportiva: Se realiza un estiramiento general para evitar futuras lesiones. Hidratación En el aula: Socializar con los estudiantes el tema que se trabajó. Evaluación del tema expuesto (oral o escrito).</p> | <p>Trabajo en grupo. Conversatorio. Talleres.</p> | <p>Retroalimentación. Autoevaluación personalizada Evaluación oral o escrita.</p> |
| Observaciones: Integrar al grupo de estudiantes en torno a la actividad física e implementar estrategias para un mejor desempeño. | | | |

Tabla 7*Descriptor Didáctico Sesión N° 3*

| INSTITUCION EDUCATIVA RAFAEL URIBE URIBE | | | |
|---|---|--|--|
| SESIÓN: 03 | | DURACIÓN: 2 HORAS | FECHA: 20 -03-2019 |
| LOGRO: ADQUIRIR HABITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES Y UNA HIGIENE ADECUADA APLICANDO CONOCIMIENTOS PARA EL AUTOCUIDADO DE SU CUERPO | | | |
| INDICADOR: Empezar y realizar actividades teóricas y lúdicas en las cuales los educandos logren reconocer la importancia de la higiene y de los alimentos y cual beneficioso pueden llegar a ser. | | | |
| METODO: Inductivo | | | |
| GRADO: Octavo | | | |
| Periodo | Descripción de las actividades | Estrategias Didácticas | Estrategias de Evaluación |
| Parte Inicial | <p>En el aula: Se comienza con una lluvia de ideas para romper el hielo con el tema que se va a tratar. Presentar al estudiante los saberes de los conceptos básicos de la higiene y de los alimentos. Darle la importancia a las frutas y verduras para involucrarlas en la dieta de los estudiantes. En el aula se debe explicar los tipos de dietas que hay. Recordar al grupo los beneficios de una buena higiene oral, higiene corporal, higiene postural y una buena higiene del sueño que son fundamentales a la hora de un buen rendimiento tanto en las clases de educación física, como en las actividades físicas, en el deporte y en general en la vida diaria. El estudiante deberá luego de las explicaciones pertinentes interactuar con sus compañeros de clase recibida. Procurar llevar siempre el uniforme de la forma indicada, esto hace parte de una buena higiene. Reconocer los principios nutritivos de una alimentación balanceada y de una buena higiene personal.</p> | <p>Trabajos Charlas. Actividades grupales e individuales de la sesión. Diapositivas.</p> | <p>Respeto. Observación directa. Participación. Seguimiento.</p> |
| Parte principal | <p>En el aula: Educar a los estudiantes acerca de los macronutrientes, sus beneficios y la importancia para el organismo. Desarrollar en los estudiantes hábitos alimenticios sanos para que ellos puedan replicar estos conceptos en sus hogares. Implementar con charlas educativas el uso de las frutas y las verduras en sus comidas y la importancia de estas. Crear conciencia mediante videos, actividades lúdicas la importancia de las loncheras saludables Crear conciencia de lo dañino que son los alimentos chatarra en el cuerpo de los estudiantes, Perfeccionar las habilidades socio-motrices de los estudiantes, relacionados a la publicidad que generan los medios en cuanto a las golosinas y las comidas rápidas.</p> | <p>Exposiciones por parte de los grupos del tema tratado. Talleres individuales acerca de la higiene Crucigramas Ensayos</p> | <p>Evaluación práctica. Observación de las actividades Competencias grupales. Observación directa.</p> |
| Parte final | <p>En el aula: Socializar con los estudiantes el tema que se trabajó. Evaluación del tema expuesto (oral o escrito).</p> | <p>Trabajo en grupo. Talleres. exámenes</p> | <p>Retroalimentación. Autoevaluación personalizada Evaluación oral o escrita.</p> |
| Observaciones: concientizar a los estudiantes de la importancia de una buena alimentación para su vida deportiva y también en su vida cotidiana. | | | |

Tabla 8*Descriptor Didáctico Sesión N° 4*

| INSTITUCION EDUCATIVA RAFAEL URIBE URIBE | | | |
|---|--|---|--|
| SESIÓN: 04 | DURACIÓN: 2 HORAS | FECHA:27 -03-2019 | |
| LOGRO: INCENTIVAR EN LOS ESTUDIANTES LA PRÁCTICA DEL DEPORTE COMO UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE. | | | |
| INDICADOR: Desarrollar habilidades y destrezas en los estudiantes para así obtener una buena fundamentación en los diferentes deportes. | | | |
| METODO: Inductivo | | | |
| GRADO: Octavo | | | |
| Periodo | Descripción de las actividades | Estrategias Didácticas | Estrategias de Evaluación |
| Parte Inicial | <p>En el aula: Reconocer en el grupo de estudiantes las diferentes actividades físicas para así realizarles una buena fundamentación. Se impartirá el conocimiento de las reglas de los deportes que se tienen en la institución. Concientizar a cada alumno de la importancia que tiene el deporte para su vida. Desarrollar en el estudiante una conciencia deportiva mediante la implementación de juegos lúdicos, actividades grupales y afines. Presentar con responsabilidad los trabajos teóricos de la asignatura. El estudiante esta presto para interactuar con sus compañeros en los deportes que se expusieron en la parte teórica. Se dan instrucciones a los estudiantes para salir a la cancha para realizar la práctica de los deportes.</p> | <p>Estrategias Didácticas Conversatorios Comunicados de prensa Revistas deportivas Actividades individuales Trabajos grupales. Conversatorios. Charlas.</p> | <p>Estrategias de Evaluación Disposición Observación directa. Participación. Seguimiento. Responsabilidad . Evaluación oral.</p> |
| Parte principal | <p>En la placa deportiva: Realizar pruebas, test, sondeos en cancha con los estudiantes para el mejoramiento de su condición física. Presentar por grupos planes para la organización y desarrollo de juegos predeportivos. Crear grupos para jugar en equipo de una forma responsable, siempre aplicando conceptos técnicos y tácticos de los deportes implementados. Trabajar en forma armónica las capacidades físicas, cardiovasculares. dichas capacidades son de suma importancia para un buen rendimiento físico. Motivación hacia una buena práctica deportiva, siempre enfatizando la unión entre los compañeros y con objetivos e intereses claros. Realizar actividades con los estudiantes de los deportes que pongan en práctica sus habilidades. Siempre una buena hidratación es fundamental para el rendimiento deportivo.</p> | <p>Reconocimiento de la cancha. Actividades de calentamiento. Sesiones de estiramiento. Juegos con balón. Platillos, aros, discos, escaleras, música</p> | <p>Evaluación práctica. Observación de las actividades Competencias grupales. Observación directa. Partidos de fogueo.</p> |
| Parte final | <p>En la placa deportiva: Se termina con un trote por la pista para la vuelta a la calma. Estiramiento de los músculos y articulaciones para evitar lesiones. Hidratación En el aula: Socializar con los estudiantes acerca de los deportes realizados. Evaluación del tema expuesto.</p> | <p>Taller Trabajo individual y grupal. Conversatorio.</p> | <p>Retroalimentación. Autoevaluación Evaluación</p> |
| Observaciones: incentivar en cada alumno la actividad física y el deporte no solo para la clase del colegio, sino para la vida. | | | |

Tabla 9*Descriptor Didáctico Sesión N° 5*

| INSTITUCION EDUCATIVA RAFAEL URIBE URIBE | | | |
|--|---|---|---|
| SESIÓN: 5 | | DURACIÓN: 2 HORAS | FECHA: 03-04-19 |
| LOGRO: REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS Y ACTIVIDADES FISICAS RECONOCIENDO AQUELLAS CUALIDADES FISICAS ASOCIADAS A LA SALUD Y A UNA CALIDAD DE VIDA | | | |
| INDICADOR: Realiza actividades prácticas propuestas en el aula para el mejoramiento de la postura corporal al realizar los ejercicios propuestos | | | |
| METODO: Deductivo | | | |
| GRADO: Octavo | | | |
| Periodo | Descripción de las actividades | Estrategias Didácticas | Estrategias de Evaluación |
| Parte Inicial | <p>En el aula: Se inicia la clase con un conversatorio donde se le dará a conocer al estudiante las alteraciones posturales, aptitud física, actividad física y vida saludable, programas de entrenamiento y utilización del tiempo libre.</p> <p>Después se guiarán los alumnos al espacio de la cancha se da inicio con un calentamiento con 5 vueltas a la cancha acompañado con skiping y velocidad, seguido se harán trabajos de elasticidad de grupos musculares de forma dinámica.</p> | <p>Diálogos Charlas. Diapositivas.</p> | <p>Participación. Compromiso. Observación directa.</p> |
| Parte principal | <p>En la placa deportiva Se formarán parejas para hacer competencia de caballos a lo largo de la cancha y después carrera de carretilla. se dividirá el curso en dos grupos, estos se ubicarán frente unas hileras de vallas las cuales se deberán saltar a pie junto ida y vuelta pasando todos los alumnos. Se realizarán variaciones de este trabajo como saltar con un pie o pasar las vallas a rodillas al pecho.</p> | <p>Reconocimiento del lugar donde se realizarán las prácticas deportivas. Utilización de cuerdas y conos. El ejercicio como parte fundamental para estilo de vida saludable en los estudiantes.</p> | <p>Disposición. Evaluación práctica. Observación directa.</p> |
| Parte final | <p>En la placa deportiva: Hidratación Vuelta a la calma con trabajos de estiramientos controlados y trabajos de buena respiración y relajación. Socializar</p> | <p>Conversatorio.</p> | <p>Retroalimentación. Evaluación oral o escrita.</p> |
| Observaciones: interiorizar en el grupo la práctica de actividad física como estilo de vida saludable. | | | |

Tabla 10*Descriptor Didáctico Sesión N° 6*

| INSTITUCION EDUCATIVA RAFAEL URIBE URIBE | | | |
|---|---|--|--|
| SESIÓN: 6 | DURACIÓN: 2 HORAS | FECHA: 10-04-19 | |
| LOGRO: INCENTIVAR AL ESTUDIANTE A OCUPAR DE FORMA ADECUADA SU TIEMPO LIBRE EN UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE. | | | |
| INDICADOR: Apreciar los valores de solidaridad, cooperación y juego limpio, a través de su vivencia en actividades lúdicas, deportivas, expresivo-motrices y recreativas. | | | |
| METODO: Inductivo | | | |
| GRADO: Octavo | | | |
| Periodo | Descripción de las actividades | Estrategias Didácticas | Estrategias de Evaluación |
| Parte Inicial | En el aula: Charla con los estudiantes para prevenir o corregir alteraciones en su organismo y, por otra parte, ocupar su tiempo libre de manera saludable, fomentar las distintas formas de actividad física aun recreativas y la importancia que estas generan para una mejor calidad de vida. Dar a conocer parámetros de entrenamiento para que el estudiante aproveche su tiempo libre. Se pasará a la cancha y con ayuda de balones de basquetbol, se realizarán distintos tipos de lanzamientos hacia un compañero: altos (por detrás de la cabeza), bajos (con rodillas flexionadas), de pecho y laterales. Elongación tren superior | Actividades individuales Trabajos grupales. Conversatorios. Charlas. | Respeto. Observación directa. Participación. Seguimiento. |
| | Parte principal | En la cancha; Se realizarán ejercicios localizados para tren superior, en parejas sobre colchonetas. Abdominales cortos, profundos, bajos y laterales: -30 de c/u- Periodo de recuperación: cambio de compañero. Dorsales con ayuda del compañero en los pies. -20 por alumno- Periodo de recuperación: cambio de compañero. Flexo-extensiones de codos Variaciones: manos apoyadas por sobre la altura de los hombros y a la altura de los hombros. - hombres 20, mujeres 15 con rodillas en apoyo. | Reconocimiento de los espacios donde se realizarán las prácticas. |
| Parte final | En el aula: Movilidad articular y elongaciones de tren superior Socializar con los estudiantes el tema que se trabajó. | Conversatorio. | Retroalimentación. Evaluación escrita personalizada |
| Observaciones: Adquieren compromisos personales asociados a la práctica de programas de entrenamiento que permitan, por una parte, prevenir o corregir alteraciones en su organismo | | | |

Tabla 11*Descriptor Didáctico Sesión N° 7*

| INSTITUCION EDUCATIVA RAFAEL URIBE URIBE | | | |
|--|---|---|---|
| SESIÓN: 7 | | DURACIÓN: 2 HORAS | FECHA:17-04-19 |
| LOGRO: RECONOCER LA IPORTANCIA DE MANTENER EN MOVIMIENTO NUESTROS DIFERENTES GRUPOS MUSCULARES Y SUS RESPECTIVOS BENEFICIOS. | | | |
| INDICADOR: Ejecutar y desarrollar actividades físicas en donde los estudiantes reconozcan como se puede entrenar físicamente el tren inferior o miembros inferiores. | | | |
| METODO: Inductivo | | | |
| GRADO: Octavo | | | |
| Periodo | Descripción de las actividades | Estrategias Didácticas | Estrategias de Evaluación |
| Parte Inicial | <p>En el aula: Para la fase inicial se comienza con un conversatorio sobre que músculos están situados em nuestros miembros inferiores y como se deben ejercitar de la forma idónea. Recordar cuales son las actividades físicas que pueden realizar los estudiantes con sus miembros inferiores, como son: caminar, correr, bailar, etc. En la cancha Con una cuerda por parejas, realizamos saltos sobre esta. Duración: 3 sesiones de 1 minuto</p> | <p>Estrategias individuales Trabajos grupales. Conversatorios. Charlas.</p> | <p>Respeto. Observación directa. Participación. Seguimiento.</p> |
| Parte principal | <p>En la placa deportiva: Ejercicios localizados para tren inferior, en parejas sobre colchonetas. Sentadilla media: 3 sesiones de 30 repeticiones por alumno, cambio de compañero Sentadilla profunda: 3 sesiones de 20 repeticiones por alumno, cambio de compañero Aductores: 3 sesiones de 15 repeticiones por alumno, cambio de compañero.</p> | <p>Reconocimiento de los espacios donde se realizan las prácticas. Talleres grupales con implementos. Caminata. Trote Utilización de lazos, conos, aros música.</p> | <p>Evaluación práctica. Observación de las actividades grupales. Observación directa.</p> |
| Parte final | <p>En la placa deportiva: Se realiza un estiramiento de miembros inferiores y ejercicios de respiración Hidratación En el aula: Socializar con los estudiantes el tema que se trabajó. Evaluación del tema expuesto.</p> | <p>Trabajo en grupo. Conversatorio. Talleres.</p> | <p>Retroalimentación. Autoevaluación personalizada Evaluación oral o escrita.</p> |
| Observaciones: reconocer cuales son los miembros inferiores, para que sirven estos músculos y como fortalecerlos. | | | |

Tabla 12*Descriptor Didáctico Sesión N° 8*

| INSTITUCION EDUCATIVA RAFAEL URIBE URIBE | | | |
|--|--|--|--|
| SESIÓN: 8 | | DURACIÓN: 2 HORAS | FECHA:24-04-19 |
| LOGRO: VALORAR EL SENTIDO Y SIGNIFICADO DE LAS DIFERENTES ACTIVIDADES FISICAS QUE INTERVIENEN EN LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE | | | |
| INDICADOR: Ejecutar y desarrollar actividades físicas en donde los estudiantes reconozcan sus aptitudes y actitudes con respecto a las tareas planteadas por el docente. | | | |
| METODO: Deductivo | | | |
| GRADO: Octavo | | | |
| Periodo | Descripción de las actividades | Estrategias Didácticas | Estrategias de Evaluación |
| Parte Inicial | <p>En el aula:</p> <p>1- Realiza 3 vueltas a la cancha.</p> <p>2- Realiza una hilera en la esquina de la cancha y al silbato del profesor trotan diagonalmente hasta el poste izquierdo luego en carrera corren en línea diagonal llegando hasta la esquina superior, por la línea de fondo trotan nuevamente hasta la esquina contraria llegando nuevamente al punto de inicio.</p> <p>3- Realiza trabajo de 4 estaciones, la primera estación se ejecutará trabajo de flexiones de brazos, segunda estación abdominal, tercera estación dorsales y en la última estación sentadillas.</p> <p>Cada estación durara 1 minuto aproximadamente</p> | <p>Actividades individuales</p> <p>Trabajos grupales.</p> <p>Conversatorios.</p> <p>Charlas.</p> | <p>Respeto.</p> <p>Observación directa.</p> <p>Participación.</p> <p>Seguimiento.</p> <p>Evaluación escrita.</p> |
| Parte principal | <p>En la placa deportiva:</p> <p>Para la parte central de la clase se dividirá el grupo en varios subgrupos para realizar las diferentes actividades físicas planteadas anteriormente.</p> <p>Desarrollar actividades recreativas y lúdicas con base a las actividades físicas propuestas.</p> <p>Seguir perfeccionando las habilidades perceptivo-motrices, físico-motrices y socio-motrices de los estudiantes mediante este tipo de actividades.</p> <p>Implementar ejercicios donde se desarrolle la fuerza, la velocidad y la resistencia.</p> | <p>Reconocimiento de los espacios donde se realizarán las prácticas de Utilización de conos.</p> | <p>Evaluación práctica.</p> <p>Observación de las actividades grupales.</p> <p>Observación directa.</p> |
| Parte final | <p>En la placa deportiva:</p> <p>Se realiza un estiramiento general de grupos musculares superiores e inferiores.</p> <p>Hidratación</p> | <p>Trabajo en grupo.</p> <p>Conversatorio.</p> | <p>Retroalimentación.</p> <p>Autoevaluación personalizada</p> <p>Evaluación oral o escrita.</p> |
| Observaciones: fomentar la actividad física y sus diferentes variantes como estilo de vida saludable. | | | |

Tabla 13*Descriptor Didáctico Sesión N° 9*

| | | | |
|--|---|--|--|
| INSTITUCION DUCATIVA RAFAEL URIBE URIBE | | | |
| SESIÓN: 9 | | DURACIÓN: 2 HORAS | FECHA: 08-05-2019 |
| LOGRO: APRENDER A REALIZAR LOS EJERCICIOS CON LA TÉCNICA ADECUADA | | | |
| INDICADOR: Realiza actividades prácticas propuestas en el aula para el mejoramiento de la postura corporal al realizar los ejercicios propuestos | | | |
| METODO: Deductivo | | | |
| GRADO: Octavo | | | |
| Periodo | Descripción de las actividades | Estrategias Didácticas | Estrategias de Evaluación |
| Parte Inicial | En el aula: Se inicia la clase con una charla acerca de los errores más comunes cuando realizamos ejercicio. Por medio de diapositivas se comparan imágenes en donde deben reconocer y elegir cual es la forma correcta de hacer cada ejercicio. Explicar las consecuencias al ejecutar de forma incorrecta los ejercicios. | Diálogos Charlas. Diapositivas. | Participación. Compromiso. Observación directa. |
| | En la placa deportiva: Estiramiento. Calentamiento. Para el inicio de la parte central de la clase se formarán grupos de 6 estudiantes os cuales tendrá que pasar por varias estaciones realizando una serie de ejercicios con la técnica adecuada con una duración de dos minutos y se descansara un minuto. 1 estación: sentadillas, 2 estación: abdominales, 3 estación: dorsales, 4 estación: flexiones de pecho, 5 estación: salto con cuerda, 6 estación: payasito. Hidratación. Actividad recreativa físico-preceptivo-motriz: (triki) Práctica deportiva libre | Reconocimiento del lugar donde se realizarán las prácticas deportivas. Utilización de cuerdas y conos. El ejercicio como parte fundamental para estilo de vida saludable en los estudiantes. | Disposición. Evaluación práctica. Observación directa. |
| Parte principal | | | |
| Parte final | En la placa deportiva: Hidratación Vuelta a la calma. Estiramiento para evitar lesiones Socializar | Conversatorio. | Retroalimentación. Evaluación oral o escrita. |
| | | | |
| Observaciones: interiorizar en el grupo la práctica deportiva como estilo de vida saludable. | | | |

Tabla 14

Descriptor Didáctico Sesión N° 10

| INSTITUCION EDUCATIVA RAFAEL URIBE URIBE | | | |
|--|--|--|--|
| SESIÓN: 11 | | DURACIÓN: 2 HORAS | FECHA:22 -05-2019 |
| LOGRO: RECONOCER A LA GIMNASIA UN BUEN COMPLEMENTO DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE | | | |
| INDICADOR: Ejecutar y desarrollar actividades físicas en donde los estudiantes reconozcan sus aptitudes y actitudes con respecto a las tareas planteadas por el docente. | | | |
| METODO: Inductivo | | | |
| GRADO: Octavo | | | |
| Periodo | Descripción de las actividades | Estrategias Didácticas | Estrategias de Evaluación |
| Parte Inicial | <p>En el aula: Para la fase inicial se comienza con una lluvia de ideas acerca de la gimnasia. Introducir al estudiante el conocimiento de los conceptos básicos de la gimnasia como actividad física. Reconocer la actividad física como el movimiento del cuerpo que hace trabajar lo músculos. En el aula se debe explicar al estudiantado las diferentes modalidades que tiene la gimnasia, para luego poner en práctica los conceptos estudiados. Reconocer las diferentes modalidades de la gimnasia tales como son: gimnasia artística, rítmica, aeróbica y acrobática y el trabajo de estiramiento, todo esto para que el estudiante pueda interactuar bien en sus sesiones prácticas. Reconocer en el grupo de estudiantes las diferentes modalidades para así realizarles una buena fundamentación a la de la práctica física.</p> | <p>Actividades individuales Trabajos grupales. Conversatorios. Charlas.</p> | <p>Respeto. Observación directa. Participación. Seguimiento. Evaluación oral.</p> |
| Parte principal | <p>En la placa deportiva: Para la parte central de la clase se dividirá el grupo en varios subgrupos para realizar las diferentes actividades físicas planteadas anteriormente. Desarrollar actividades recreativas y lúdicas con base a las actividades físicas propuestas. Seguir perfeccionando las habilidades perceptivo-motrices, físico-motrices y socio-motrices de los estudiantes mediante este tipo de actividades. Desarrollo de trabajos físicos donde se involucre al estudiante con el tema propuesto. Implementar ejercicios donde se desarrolle la fuerza, la velocidad y la resistencia, flexibilidad, hidratación.</p> | <p>Reconocimiento de los espacios donde se realizarán las prácticas. Talleres grupales con implementos. Caminata. Trote Utilización de lazos, conos, discos, aros, música.</p> | <p>Evaluación práctica. Observación de las actividades grupales. Competencias grupales. Observación directa.</p> |
| Parte final | <p>En la placa deportiva: Se realiza un estiramiento general. Hidratación En el aula: Socializar con los estudiantes el tema que se trabajó. Evaluación del tema expuesto (oral o escrita).</p> | <p>Trabajo en grupo. Conversatorio. Talleres.</p> | <p>Retroalimentación. Autoevaluación personalizada Evaluación oral o escrita.</p> |
| Observaciones: Integrar al grupo de estudiantes en torno a la actividad física e implementar estrategias para un mejor desempeño. | | | |

Tabla 15

Descriptor Didáctico Sesión N° 11

| INSTITUCION EDUCATIVA RAFAEL URIBE URIBE | | | |
|---|--|--|--|
| SESIÓN: 12 | | DURACIÓN: 2 HORAS | FECHA: 29 -05-2019 |
| LOGRO: INCENTIVAR EL USO DE LAS MODALIDADES DEL ATLETISMO COMO UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES. | | | |
| INDICADOR: Ejecutar y desarrollar actividades físicas en donde los estudiantes reconozcan el atletismo como parte importante de un estilo de vida saludable | | | |
| METODO: Deductivo | | | |
| GRADO: Octavo | | | |
| Periodo | Descripción de las actividades | Estrategias Didácticas | Estrategias de Evaluación |
| Parte Inicial | <p>En el aula: Para la fase inicial se comienza con una lluvia de ideas acerca del atletismo. Introducir al estudiante el conocimiento de los conceptos básicos del atletismo como actividad física. Reconocer la actividad física como el movimiento del cuerpo que hace trabajar lo músculos. En el aula se debe explicar al estudiantado las diferentes modalidades que tiene el atletismo, para luego poner en práctica los conceptos estudiados. Reconocer las diferentes modalidades del atletismo tales como son: Los 100 ms. planos, 200 ms., 4x400, 1000 ms., salto largo, salto alto, triple salto, lanzamiento de bala, lanzamiento de disco, lanzamiento de martillo, etc. y el trabajo de estiramiento, todo esto para que el estudiante pueda realizar bien sus prácticas físicas Reconocer en el grupo de estudiantes las diferentes modalidades para así realizarles una buena fundamentación.</p> | <p>Actividades individuales Trabajos grupales. Conversatorios. Charlas.</p> | <p>Respeto. Observación directa. Participación. Seguimiento. Evaluación escrita.</p> |
| Parte principal | <p>En la placa deportiva: Para la parte central de la clase se dividirá el grupo en varios subgrupos para realizar las diferentes actividades físicas planteadas anteriormente. Desarrollar actividades recreativas y lúdicas con base a las actividades físicas propuestas. Seguir perfeccionando las habilidades perceptivo-motrices, físico-motrices y socio-motrices de los estudiantes mediante este tipo de actividades. Desarrollo de trabajos físicos donde se involucre al estudiante con el tema propuesto. Implementar ejercicios donde se desarrolle la fuerza, la velocidad y la resistencia. Hidratación.</p> | <p>Reconocimiento de los espacios donde se realizarán las prácticas Utilización de conos, discos, bastones</p> | <p>Evaluación práctica. Observación de las actividades Competencias grupales. Observación directa.</p> |
| Parte final | <p>En la placa deportiva: Se realiza un estiramiento general para evitar futuras lesiones. En el aula: Socializar con los estudiantes el tema que se trabajó.</p> | <p>Trabajo en grupo. Conversatorio.</p> | <p>Retroalimentación. Autoevaluación personalizada Evaluación oral o escrita.</p> |
| Observaciones: Integrar al grupo de estudiantes en torno a la actividad física e implementar estrategias para un mejor desempeño. | | | |

8.3. Análisis del impacto de la propuesta

Desarrollada la actividad, y con el objetivo de conocer el impacto que generó en las concepciones y hábitos de los estudiantes, el desarrollo de la propuesta se diseñó un instrumento de medición (encuesta de satisfacción) basado en un total de preguntas que dieron cuenta de cada una de las principales prioridades de aprendizaje identificadas en el diagnóstico.

En primer lugar, se preguntó a los estudiantes ¿Después de realizar los ejercicios implementando con técnicas adecuadas, cree usted que ha mejorado su físico?, obteniendo las siguientes respuestas.

Gráfica 26

Descriptor Estadístico Encuesta P: 1



En el gráfico se observa que se obtuvo resultados positivos con los ejercicios implementados, ya que el 80% de los estudiantes ha visto mejoras en su físico gracias a los ejercicios implementados. Lo que podría entrelazar con respecto a la anterior encuesta que los estudiantes que no practicaban ningún deporte han empezado a mejorar su físico por medio de alguna actividad física.

En segunda instancia, se preguntó al grupo ¿Ha tomado alguna medida, en cuanto a su alimentación después de las charlas tomadas en la institución?, obteniendo las siguientes respuestas.

Gráfica 27

Descriptor Estadístico E P:2

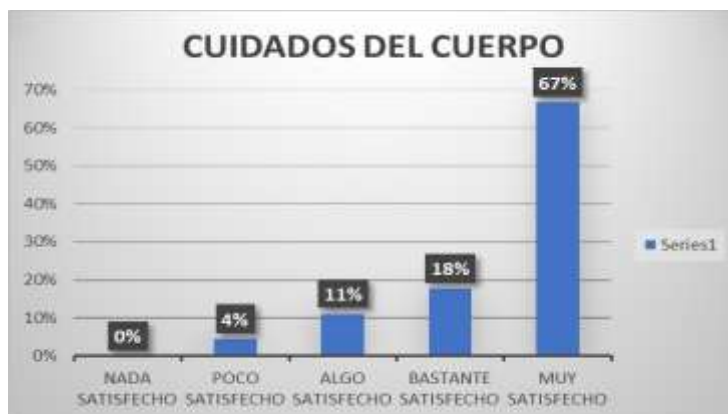


En el gráfico se observa que se obtuvo resultados positivos con respecto a la información adquirida en la charla, ya que el 73% de los estudiantes ha tomado medidas con respecto a su alimentación que se esperan que sean encaminadas a una mejoría. Esto es bueno dado que los estudiantes solo consumían en su mayoría de 3 a 4 ingestas de comida en la encuesta anterior.

En tercer lugar, se interrogó al estudiantado sobre si ¿Se sintió satisfecho con la información repartida en las charlas sobre el cuidado del cuerpo?, En el gráfico que se presenta se observa que el 67% de los estudiantes quedaron muy satisfechos con la información adquirida, un 18% quedaron bastante satisfechos, un 11% de los estudiantes quedaron algo satisfechos y solo un 4% de los estudiantes quedaron poco satisfechos. Se observa una gran respuesta por parte de los estudiantes con respecto a las charlas y se podría pensar en una continuidad de las charlas.

Gráfica 28

Descriptor Estadístico E P:3



La cuarta pregunta, apuntaba a conocer si ¿Usted seguiría practicando lo que se le enseñó en las actividades lúdicas?, logrando las siguientes respuestas.

Gráfica 29

Descriptor Estadístico E P: 4

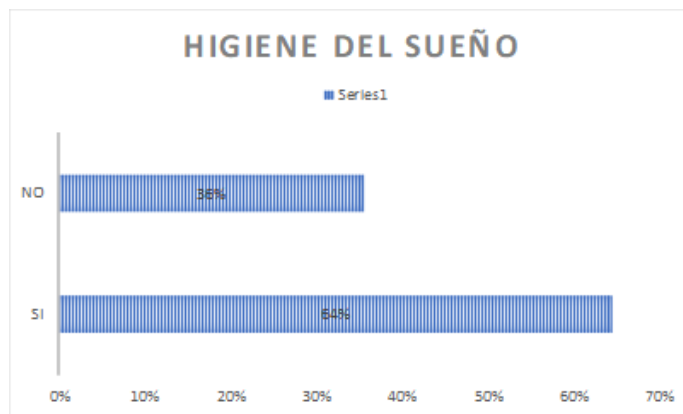


Para este gráfico se observa que el 87% de los estudiantes seguirán practicando las actividades lúdicas y un 13% de los estudiantes no van a practicar lo que se enseñó, lo que se deberá realizar un seguimiento de los motivos por lo que 6 estudiantes prefieren no continuar con las actividades.

Posteriormente, se preguntó al estudiantado ¿Ha implementado lo aprendido en la clase Higiene del sueño? Consolidando las siguientes respuestas.

Gráfica 30

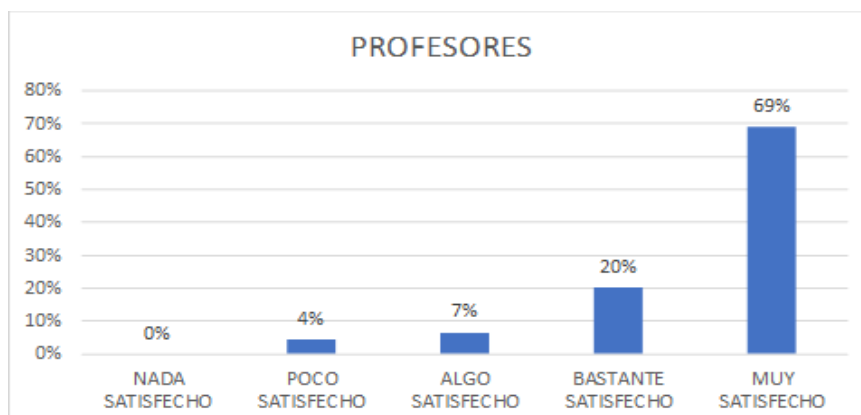
Descriptor Estadístico E P: 5



En el grafico 24, se observa que el 64% de los estudiantes seguirá implementando lo aprendido en la clase de higiene del sueño y un 36% no lo ha implementado, se debe hacer seguimiento a la higiene del sueño dado que 16 estudiantes no entendieron, no les gusto lo visto o por algún otro motivo no lo han implementado.

Posteriormente se preguntó al estudiantado ¿Se sintió satisfecho con la actitud de los instructores durante las clases?

Gráfica 31 *Descriptor Estadístico E P: 6*

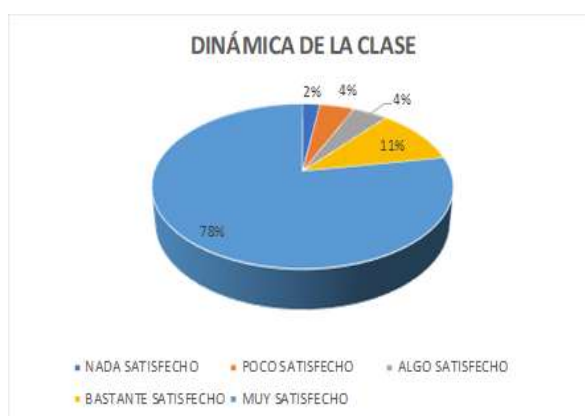


En el gráfico se observa que el 69% de los estudiantes quedaron muy satisfechos con la actitud de los instructores, un 20% quedaron bastante satisfechos, un 7% de los estudiantes quedaron algo satisfechos y solo un 4% de los estudiantes quedaron poco satisfechos. En general la respuesta de los estudiantes a los instructores fue bastante buena solo 2 estudiantes quedaron insatisfechos.

La siguiente pregunta da cuenta del grado de satisfacción de los estudiantes, ¿Se sintió satisfecho con la dinámica que manejo durante las actividades? Al respecto se generó

Gráfica 32

Descriptor Estadístico E P: 7

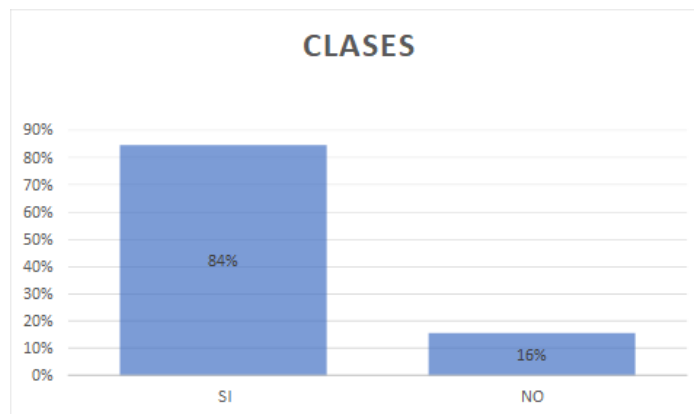


En el gráfico que se muestra a continuación se observa que el 78% de los estudiantes quedaron muy satisfechos con la dinámica que manejo la clase, un 11% quedaron bastante satisfechos, un 4% de los estudiantes quedaron algo satisfechos, 4% de los estudiantes quedaron poco satisfechos y 2% de los estudiantes quedaron nada satisfechos. En general la respuesta de los estudiantes a las actividades fue bastante buena dado que la mayoría quedaron satisfechos, y se podría pensar que la dinámica es amena para este tipo de actividades.

Posteriormente se preguntó a los estudiantes ¿A usted le gustaría que se continuara con más clases de este estilo? Logrando las siguientes respuestas.

Gráfica 33

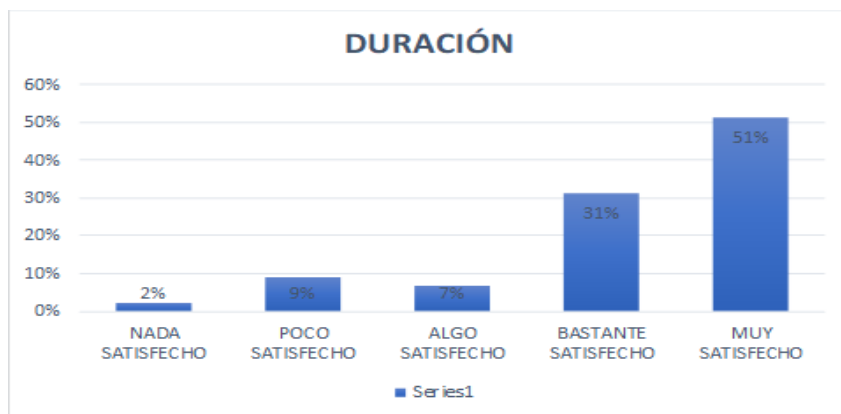
Descriptor Estadístico E P: 8



En el siguiente gráfico se observa que el 84% de los estudiantes le gustaría que continuaran más clases de este estilo y 16% de los estudiantes no les gustaría más clases de este estilo, lo que supone a 7 estudiantes no desean continuar con las actividades.

Posteriormente, se buscó conocer el grado de satisfacción de los estudiantes, preguntando: ¿Se sintió satisfecho con la duración de las actividades?, lo que generó las siguientes respuestas:

Gráfica 34 *Descriptor Estadístico E P: 9*

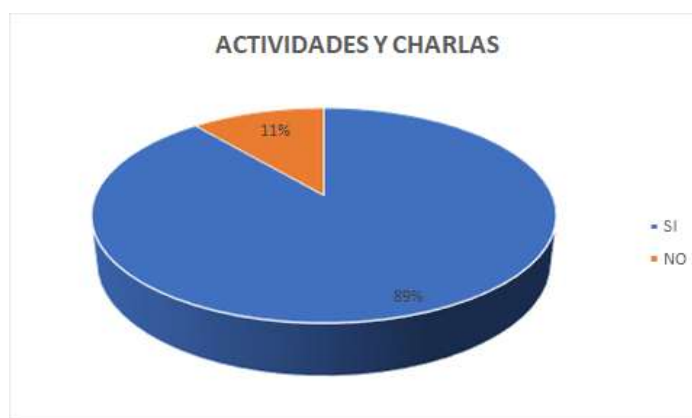


En el gráfico 28, se observa que el 51% de los estudiantes quedaron muy satisfechos con la duración de las actividades, un 31% quedaron bastante satisfechos, un 7% de los estudiantes quedaron algo satisfechos, 9% de los estudiantes quedaron poco satisfechos y 2% de los estudiantes quedaron nada satisfechos, En general la respuesta de los estudiantes fue bastante buena es decir quedaron satisfechos con la duración de las actividades.

La encuesta continua, preguntando. ¿Le gusto lo aprendido en las diferentes actividades o charlas? Pregunta que generó las siguientes respuestas:

Gráfica 35

Descriptor Estadístico E P: 10



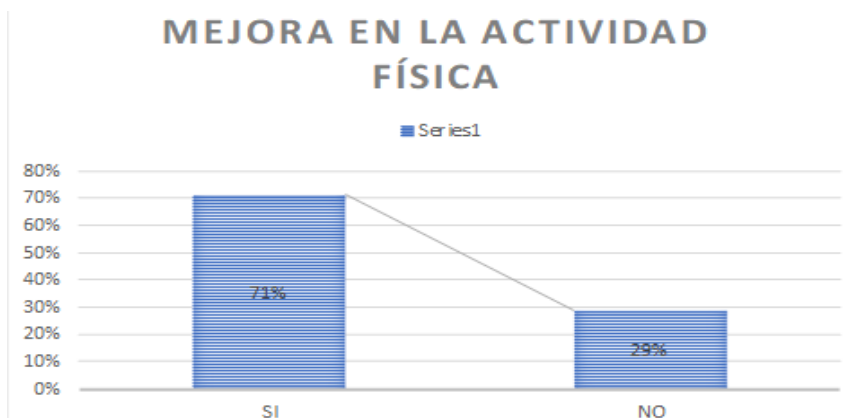
En el gráfico se observa que el 89% de los estudiantes le gusto lo aprendido en las diferentes actividades o charla y un 11% no les gusto, aunque la mayoría de los estudiantes le gusto lo aprendido y desarrollado en las actividades, hay 5 estudiantes que no les gusta, se debería hacer seguimiento de las dificultades de estos estudiantes ante las actividades.

Posteriormente, y con el objetivo de conocer el impacto del proceso en los infantes, se preguntó: ¿Ha mejorado en la práctica de algún deporte?, En el gráfico se observa que el 71% de los estudiantes ha mejorado en la práctica de algún deporte y un 29% de los estudiantes no ha mejorado en algún deporte, lo que tiene relación con que en la encuesta anterior un 40% de los

estudiantes no practique ningún deporte. Lo que podría sugerir que más estudiantes practican deportes.

Gráfica 36

Descriptor Estadístico E P:11



Para dar cierre al ejercicio se preguntó al estudiantado ¿Ha notado alguna diferencia con su cuerpo o estilo de vida, antes y después de las Actividades? Obteniendo como resultado.

Gráfica 37

Descriptor Estadístico E P: 12



En el gráfico se observa que el 78% de los estudiantes ha visto alguna diferencia con su cuerpo o estilo de vida, antes y después de las actividades y 22% no vio ninguna mejoría, es decir

para 10 estudiantes antes y después de las actividades no noto mejoría en su estilo de vida, ni en su cuerpo.

8.3.1. Valoración general del proceso desarrollado

Efectuada la encuesta de satisfacción, se observaron resultados positivos ya que como se evidenció en las tablas graficas los cambios en cuanto a hábitos de vida saludable obtuvieron muy buena aceptación logrando una concientización en los estudiantes de grado octavo de la institución educativa Rafael Uribe Uribe con repercusiones muy positivas al núcleo familiar de cada uno de estos alumnos.

9. Conclusiones

Con los resultados obtenidos se observó que para la mayoría de los estudiantes les fue útil las charlas obtenidas y actividades realizadas para una vida saludable, dado que la proporción de estudiantes que respondieron poco satisfecho o nada satisfecho es muy baja a comparación de los que quedaron muy satisfecho o bastante satisfecho.

Se observó que se debe realizar un seguimiento a la higiene del sueño dado que en los resultados obtenidos en la anterior encuesta se tiene que la mayoría de estudiantes duerme la cantidad de horas necesarias para su edad siempre hay un 20% de estudiantes que duermen menos de 6 horas, asociado a un 36% de estudiantes que no ha implementado la higiene del sueño.

Con los resultados obtenidos se observó que a pesar de las capacitaciones sobre alimentación un 27% no ha tomado medidas sobre su alimentación, lo que sugiere que se debe concientizar en este tema en particular dado que en la encuesta anterior solo 6 estudiantes consumían las 6 ingestas de comida.

Las gráficas y preguntas corresponden a la encuesta de satisfacción realizada a los estudiantes de octavo grado de la institución educativa Rafael Uribe Uribe del municipio de La Pintada. Dicha intervención fue ejecutada por los compañeros practicantes de la universidad católica de oriente. Esta se basó en la aplicación de una serie de preguntas para así medir el grado de aceptación y satisfacción de los estudiantes del grado con respecto al tema planteado: estilos de vida saludable, dicha encuesta permitió ver la calificación que cada alumno le dió a los ítems planteados en cada intervención realizada en el grupo para así ver los logros obtenidos.

Las gráficas manifiestan los resultados que se aplicaron a cada estudiante involucrado en el proyecto, mostrando en su gran mayoría unos porcentajes muy elevados de satisfacción por

cumplir las metas trazadas. Se observó en las gráficas como los estudiantes se encuentran satisfechos de la atención recibida por parte de los compañeros docentes ya que un 78% de la población encuestada vio cambios después de terminada la intervención, calificando el programa como un acierto para la comunidad educativa y la de sus familias.

Por último, se pudo ver que los estudiantes calificaron de exitoso el proyecto “la actividad física como estrategia de intervención para el desarrollo de hábitos de vida saludable”, ya que aprendieron de higiene del sueño, nutrición, actividades físicas, ejercicios, lúdica, recreación para ellos y así poder replicar estas enseñanzas en sus familias, en sus barrios y en su comunidad educativa.

Esta intervención arrojó unos resultados significativos ya que con las sesiones propuestas se logró esa concientización en el grupo de octavo grado de la institución educativa Rafael Uribe Uribe, sobre la importancia de tener unos estilos de vida saludable y convertirse en multiplicadores en sus hogares de los beneficios de llevar un estilo de vida saludable, como lo serían prevención de patologías o afecciones a la salud, beneficios de la actividad física como fortalecimiento óseo y muscular, disminución de riesgo de obesidad, disminución de enfermedades cardiovasculares, riesgo de ansiedad y depresión, todo esto ligado a una alimentación balanceada, cabe resaltar que donde en las instituciones se le otorgue el grado de importancia a que los estudiantes obtengan esta información y concientización sobre estilos de vida saludable y se genere esta expansión a los diferentes núcleos familiares, se puede decir que se estaría encontrando una gran estrategia para mejorar la calidad de vida de toda una sociedad.

Referencias Bibliográficas

- Acuña Castro Y y Cortes Solís R (2012). Tesis: Promoción de estilos de vida saludable área de salud de esparza. Trabajo de grado.
http://biblioteca.icap.ac.cr/BLIVI/TESIS/2012/acuna_castro_yessika_sa_2012.pdf
- Buitrago Castellanos Of. (2018). Características y componentes de las intervenciones didácticas que, en la clase de educación física, promueven hábitos de vida saludable en los estudiantes de grado octavo del Colegio IED Venecia jornada de la mañana.
<https://repository.usta.edu.co/handle/11634/10172>
- Castro-Carvajal JA, Patiño-Villada FA; Cardona-Rendón BM y Ochoa- Patiño V (2008). Aspectos Asociados a la Actividad Física en el Tiempo Libre en la Población Adulta de un Municipio Antioqueño.
https://www.researchgate.net/publication/240973803_Aspectos_Associados_a_la_Actividad_Física_en_el_Tiempo_Libre_en_la_Población_Adulta_de_un_Municipio_Antioqueño
- Coldeportes, (2018). Política pública Nacional del deporte. Política pública nacional para el desarrollo del deporte la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre hacia un territorio de paz.
<http://imdri.gov.co/web/images/2018/NORMATIVIDAD/Politica-Publica-FINAL.pdf>
- Cortés, A., Rau, J. R., Miranda, E., Jiménez, J. E. (2002). Hábitos alimenticios de *Lagidium viscacia* y *Abrocoma cinerea*: roedores sintópicos en ambientes altoandinos del norte de Chile. Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0716-078X2002000300009&script=sci_arttext

Escalante Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. Rev. Esp. Salud Publica vol.85 no.4 Madrid jul./ago. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000400001

Grimaldo Muchotrigo. MP (2005). Estilos de vida saludables en un grupo de estudiantes de una universidad particular de la ciudad de lima. LIBERABIT. Lima (Perú) 11: 75-82. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272005000100009

Galeano María E. (2004), Diseño de proyectos de la investigación cualitativa, fondo editorial Eafit. Primera edición. Medellín – Colombia. pág. 11-77

Giraldo Osorio, A., Toro Rosero, M. Y., Macías Ladino, A. M., Valencia Garcés, C. A., Palacio, Rodríguez, S. (2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126693010.pdf>

Holch J, Ricard I, Stintzing S, Modest D y Heinermann V. (2017), La relevancia de la ubicación del tumor primario en pacientes con cáncer colorrectal metastásico: un metaanálisis de ensayos clínicos de primera línea. [https://www.ejcancer.com/article/S0959-8049\(16\)32490-X/pdf](https://www.ejcancer.com/article/S0959-8049(16)32490-X/pdf)

Ledesma Ríos NI, Sepúlveda Herrera DM, Cárdenas Sánchez DL y Manjarrés Correa LM (2016). Ingesta De Energía Y Nutrientes en Niños De 2-4 Años Que Asisten Al Programa “Buen Comienzo”, Medellín (Colombia) Energy and Nutrients Intake in Childre. Nutr Hosp. Pubmed , 33 (5), 566. Sep. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27759970-ingesta-de-energia-y-nutrientes-en-ninos-de-2-4-anos-que-asisten-al-programa-buen-comienzo-medellin-colombia-energy-and-nutrients-intake-in-childre/>

Moreira Ochoa D.C, Rodríguez Ortiz V.P, Mera Cedeño J.P, Medranda Zambrano R.G, Medranda Ortiz F.J, Avendaño Alonzo G.C (2018). Factores de Riesgo más relevantes en el aumento de obesidad infantil. Revista Científica de Investigación actualización del mundo de las Ciencias. Vol. 2 ISSN: 258 pp. 24-40

Marily Beltrán Corredor M (2016). Estilo de Vida en Jóvenes Universitarios de la Facultad de Psicología de la Fundación Universitaria de Los Libertadores. Trabajo de Grado para Optar el Título de Psicólogo.
<https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/958/Beltr%C3%A1nCorredorMarily.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Organización Mundial de la Salud. OMS. (2018). La obesidad. Recuperado de <https://www.who.int/topics/obesity/es/>

Oyarce Merino K, Valladares Vega M, Elizondo-Vega R y Obregón AM. (2016). Conducta Alimentaria en Niños Review Nutr Host, 33 (6), 1461-1469, Nov. DOI: [10.20960/nh.810](https://doi.org/10.20960/nh.810). Recuperado de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28000481-conducta-alimentaria-en-ninos/>

Organización Panamericana de la salud (s.f). Módulo Obesidad Infantil. Salud del Niño y del Adolescente Salud Familiar y Comunitaria. Recuperado de <https://www.aepap.org/sites/default/files/aiapi-obesidad.pdf>

Prieto Rodríguez A. (2003). Modelo de Promoción de la Salud, con Énfasis en Actividad Física, para una Comunidad Estudiantil Universitaria Rev. salud pública. 5 (3):284-300, www.medicina.unal.edu.co/ist/revistasp.

(<https://pdfs.semanticscholar.org/ca02/f8b79554f253fe00ca226852285c64700df9.pdf>)

Procuraduría, (2011). DECRETO 4138 DE 2011, “Por el cual se crea la Agencia Colombiana para la Reintegración de Personas y Grupos Alzados en Armas y se establecen sus objetivos y estructura.” Artículo 15.

p.650).https://www.procuraduria.gov.co/portal/media/file/docs/ddr/CompiladoNormativo_Parte4.pdf

Quintero Godoy, JV. (2014). Hábitos alimentarios, estilos de vida saludables y actividad física en neojaverianos del programa nutrición y dietética de la PUJ primer periodo 2014 trabajo de grado Presentado como requisito parcial para optar al título de Nutricionista Dietista. <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/16030/QuinteroGodoyJinnethViviana2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rojas Infante DM (2011). Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del Colegio Cedit Ciudad Bolívar, Bogotá. Trabajo de grado presentado como requisito parcial para optar al título de nutricionista Dietista. <https://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/ciencias/tesis704.pdf>

Salas L. (2013). Según la OMS: el sedentarismo es una “epidemia mortal” <https://archivo.crhoy.com/segun-la-oms-el-sedentarismo-es-una-epidemia-mortal/nacionales/salud/>

Sáenz Durán, S., González Martínez, F., Díaz Cárdenas, S. (2011). Hábitos y Trastornos Alimenticios asociados a factores Socio-demográficos, Físicos y Conductuales en Universitarios de Cartagena, Colombia. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2011000300003


Anexos y Apéndices

Formatos y Documentos

Ilustración 1

Modelo de Encuesta Diagnostica

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN A DISTANCIA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE



ENCUESTAS DE ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Fecha: _____

Nombre: _____


Sexo: _____

1. ¿Practica algún deporte? Si _____ No _____
2. ¿Hace algún tipo de actividad física aparte de las clases de educación física? Si _____ No _____
3. ¿Cuántas horas semanales realizas el deporte o la actividad física?
Tres _____ Cuatro _____ Cinco _____ Seis _____ Otra _____
4. ¿Aprovecha las actividades de bienestar institucional de la institución? Si _____ No _____
5. ¿Cómo se desplaza para ir a la institución?
En bus _____ Caminando _____ Bicicleta _____ Otro _____
6. ¿Cómo lleva los libros para la institución?
En la mano _____ Maleta a la espalda _____ Maleta con ruedas _____ Maleta cruzada _____
7. ¿Tiene alguna enfermedad o lesión deportiva? Si _____ No _____ Cuál _____
8. ¿Cuántas ingestas de comida realiza durante el día?
Desayuno _____ Media mañana _____ Almuerzo _____ Algo _____ Comida _____ Merienda _____
9. ¿Qué come al desayuno?
Cereales _____ Huevos _____ Yogurt _____ Fruta _____ Pan _____ Arepa _____ Tostada _____
Café _____ Leche _____ Jugo _____
10. ¿Cuál es el almuerzo?
Arroz _____ Sopa _____ Carne _____ Jugo _____ Papa _____ Fruta _____ Fritos _____ Legumbres _____
Pescado _____ Mecato _____ Nada _____
11. ¿Cuál es el consumo de golosinas diario?
Uno _____ Dos _____ Tres _____ Más de tres _____ Ninguno _____
12. ¿Con qué frecuencia consume verduras?
Diario _____ Día por medio _____ Cada tres días _____ Semanal _____ Nunca _____
13. ¿Cuál es el consumo de frutas por día?
Una _____ Dos _____ Tres _____ Más de tres _____ Ninguna _____
14. ¿Qué tipo de proteína consume?
Carnes rojas _____ pescado _____ Pollo _____ Cerdo _____ Huevo _____ Otra _____ Ninguna _____
15. ¿Cuándo se lavas los dientes?
Al levantarme _____ Después de cada comida _____ Antes de acostarme _____ Pocas veces o nunca _____
16. ¿Cuántas veces se ducha por semana?
Nunca _____ uno o dos veces a la semana _____ tres o cuatro veces por semana _____ Diario _____
17. ¿Horas de sueño normalmente?
Más de ocho horas _____ Ocho horas _____ De seis a ocho horas _____ Menos de 6 _____
18. ¿A qué hora se duerme en la noche?
Siete _____ Ocho _____ Nueve _____ Diez _____ Más tarde _____
19. ¿Cuántas horas pasa viendo la tele, en internet, el móvil o en los video juegos cada día?
Una hora _____ Dos horas _____ Tres horas _____ Más de tres horas _____

Ilustración 2

Modelo Encuesta de Satisfacción

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN A DISTANCIA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE
ENCUESTA DE SATISFACCIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LA


UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE
Urb. M. B. M. B. M. B.

Nombre: _____
 Curso: _____
 Fecha: _____
 Edad: _____

1. ¿Después de realizar los ejercicios implementados con técnicas adecuadas, cree usted que ha mejorado su físico?
 SI NO
2. ¿Ha tomado alguna medida, en cuanto a su alimentación después de las charlas tomadas en la institución?
 SI NO
 ¿Si su respuesta anterior fue si, responda cuáles?:

3. ¿Se sintió satisfecho con la información repartida en la charla sobre el cuidado del cuerpo?
 Nada Satisfecho Poco Satisfecho Algo Satisfecho Bastante Satisfecho Muy Satisfecho
4. ¿Usted seguiría practicando lo que se le enseñó en las actividades lúdicas?
 SI NO
5. ¿Ha implementado lo aprendido en la clase Higiene del sueño?
 SI NO
6. ¿Se sintió satisfecho con la actitud de los profesores durante las clases?
 Nada Satisfecho Poco Satisfecho Algo Satisfecho Bastante Satisfecho Muy Satisfecho
7. ¿Se sintió satisfecho con la dinámica que manejo durante las actividades?
 Nada Satisfecho Poco Satisfecho Algo Satisfecho Bastante Satisfecho Muy Satisfecho
8. ¿A usted le gustaría que se continuara con más clases de este estilo?
 SI NO
9. ¿Se sintió satisfecho con la duración de las actividades?
 Nada Satisfecho Poco Satisfecho Algo Satisfecho Bastante Satisfecho Muy Satisfecho
10. ¿Le gusto lo aprendido en las diferentes actividades o charlas?
 SI NO
11. ¿Ha mejorado en la práctica de algún deporte?
 SI NO
12. ¿Ha notado alguna diferencia con su cuerpo o estilo de vida, antes y después de las actividades?
 SI NO

Alguna recomendación:

Registros Fotográficos

Ilustración 3

Actividades de formación



Nota: Desarrollo de charla sobre anatomía y fisiología humana, conceptualización básica para la formación de consciencia sobre la importancia de la Actividad Física.

Ilustración 4

Actividades de Fundamentación Teórica



Nota: Desarrollo de charla sobre nutrición y balance dietario en la época de la juventud, otorgando elementos y principios básicos para un correcto desarrollo.

Ilustración 5*Actividades de Reflexión Grupal*

Nota: Desarrollo de charla acerca de la importancia de la Actividad Física para el correcto desarrollo corporal. Musculo – esquelético y psicosocial.

Ilustración 6*Talleres de Formación Práctica*

Nota: Desarrollo de Actividades recreativas, construcción de un circuito de actividades de moderada exigencia para el desarrollo psico y sociomotriz.

Ilustración 7*Desarrollo de Actividad Física Dirigida*

Nota: Desarrollo de Actividades recreativas, construcción de un circuito de actividades de moderada exigencia para el desarrollo psico y sociomotriz.

Ilustración 8*Momento Toma de Consciencia*

Nota: Desarrollo de charla acerca de la importancia de la Actividad Física para el correcto desarrollo corporal. Musculo – esquelético y psicosocial.