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

Presentado por:

OSCAR FIDEL BUITRAGO CASTELLANOS

Profesora:

GAVIOTA MARINA CONDE RIVERA

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS

DIVISIÓN CIENCIAS DE LA SALUD

MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

2018

Tabla de contenido

Resumen.....	7
Abstract.....	7
Problema.....	9
Planteamiento del Problema	9
Formulación del problema.....	15
Justificación	15
Objetivos	17
Objetivo general	17
Objetivos específicos	17
Marco teórico	18
Antecedentes.....	18
Bases teóricas	31
Diseño Metodológico.....	44
Enfoque.....	44
Alcance	47
Diseño de la investigación.....	47
Categorías de análisis	48
Población objeto de estudio.....	49
Análisis de datos	50
Resultados.....	52
Resultados por categorías de análisis	52
Discusión	61
Categorías AF y AF para la salud.....	61

Categoría escuela promotora de salud	61
Categorías unidad didáctica, tiempo extra escolar y TIC	62
Categoría emergente: alimentación saludable	64
Conclusiones	65
Categorías AF y AF para la salud.....	65
Categoría escuela promotora de salud	65
Categorías unidad didáctica, tiempo extra escolar y TIC	66
Categoría emergente: alimentación saludable	66
Recomendaciones	68
Referencias.....	69
Anexos	75

Índice de figuras y tablas

Figura 1. Ministerio de Educación Nacional	12
Figura 2: Concepto de salud OMS 1946.....	33
Figura 3: Hábitos saludables.	41
Figura 4. Red semántica de categorías de análisis	52
Figura 5. Juego vs. Pruebas físicas.	54
Figura 6. Promotores de actividad física.....	56
Figura 7. Actividad física extra escolar.	58
Figura 8. Promotores de actividad física en el tiempo extra escolar con la familia.....	58
Figura 9. Alimentación tradicional y alimentación trasformada.....	60
Tabla 1. Universidades referenciadas en los antecedentes.....	18
Tabla 2. Categorías de análisis.....	48
Tabla 3. Población objeto de estudio	49
Tabla 4. Unidades didácticas aplicadas.....	51

Agradecimientos

En primer lugar, agradezco a Dios por brindarme cada día la oportunidad de estar en este mundo, por darme la sabiduría necesaria para afrontar las adversidades propias de la vida, a la Universidad Santo Tomas, por permitirme ser parte de ella, a mi asesora de tesis Gaviota Conde, por su constante y oportuna orientación durante este satisfactorio periodo académico, a mis padres porque gracias a su ejemplo soy una persona correcta, a mi hija por todos los juegos que aplazamos y ella estuvo dispuesta a que así fuera, y especialmente a mi esposa, quien fue la fuerza, apoyo y constante motivación de este proyecto llamado maestría.

Dedicatoria

En tu memoria...Papá.

q.e.p.d.

Resumen

La inactividad física es uno de los principales factores que desencadenan problemas de salud a nivel mundial (OMS, 2008), por consiguiente, la Organización Mundial de la Salud ha determinado diferentes estrategias para combatir esta situación, de igual forma la Organización Panamericana de la Salud dentro de su programa Escuelas Promotoras de Salud establece a las instituciones educativas como el eje central en el desarrollo de hábitos de vida saludable (OPS, 2003), dentro de estas directrices, en el Colegio IED Venecia se desarrolló una investigación de tipo descriptivo, con un enfoque cualitativo, basado en el método investigación acción en el aula y mediante la técnica de sistematización de experiencias de la cual surgen 12 unidades didácticas en educación física mediadas por la utilización del tiempo extra escolar y el uso de las TIC con el objetivo de promover hábitos de vida saludables, especialmente aumentando la cantidad de actividad física que los estudiantes realizaban semanalmente. Finalmente, los resultados muestran las características y los componentes que deben tener estas unidades didácticas para promover hábitos de vida saludable en los estudiantes de grado octavo.

Palabras claves: actividad física, unidades didácticas, educación física, hábitos saludables, tiempo extra escolar, TIC.

Abstract

Physical inactivity is one of the main factors that trigger problems of health at the global level (WHO, 2008), therefore, the World Health Organization has determined different strategies to combat this situation, likewise the Pan American Health Organization within its program Promoting Schools of Health establishes educational institutions as the central axis in the development of habits of healthy living (PAHO, 2003), within these guidelines, at the IED Venice

School developed a descriptive research, with a qualitative approach, based on the action research method in the classroom and through the systematization technique of experiences from which 12 pedagogical units in physical education mediated by the use of extra school time and the use of information and communication technology (ICT) with the aim of promoting habits of healthy living, especially by increasing the amount of physical activity that students performed weekly. Finally, the results show the characteristics and components that these didactic units must have to promote healthy living habits in eighth grade students.

Keywords: physical activity, didactic units, physical education, healthy habits, extra-school time, Information and communication technology (ICT)

Problema

Planteamiento del Problema

La inactividad física es uno de los principales factores responsables de la aparición de Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT), siendo éstas causantes del 60% de las muertes a nivel mundial tomando mayor presencia en aquellos países en desarrollo con un 80% morbilidad y mortalidad (OMS, 2008). Son tan altas éstas cifras que la Organización Mundial de la Salud (OMS), ha desarrollado diferentes recomendaciones y estrategias a nivel mundial para afrontar esta problemática.

Dentro de las recomendaciones y estrategias la OMS (2010) estableció que los niveles de actividad física (AF) sugeridos para los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben ser de un mínimo de 60 minutos diarios a una intensidad moderada o vigorosa, esto con el fin de potencializar el desarrollo de sus capacidades cardiorrespiratorias y musculares, mejorando su salud y especialmente en la reducción a la predisposición de contraer alguna ECNT, éstas recomendaciones se extienden a los diferentes grupos de edades pero se hace énfasis en los niños y jóvenes en edad escolar.

La OMS, desde 1950 ha venido señalando que para tener adecuados niveles de aprendizaje en la escuela es necesario que los niños y jóvenes tengan una buena salud y para lograrlo se establece la importancia de la influencia de la familia, las actividades comunitarias y la escuela; esta última juega un papel importante en su rol como agente promotor de hábitos de vida saludables a través de la creación de un currículo que tome en cuenta el entorno social, un plan de estudios que contemple varios procesos de formación en hábitos de vida saludable y con métodos de enseñanza acordes a las capacidades motrices y físicas, cognitivas, psicológicas y a las etapas de desarrollo del estudiante, cabe señalar que una buena fundamentación y aplicación de los conceptos

anteriores reflejan un mejor rendimiento académico e indiscutiblemente impacta en la salud de los estudiantes (OMS, 1997).

Es así, como la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2003) creó el programa “Escuelas Promotoras de Salud”, las cuales fueron lanzadas oficialmente como una estrategia regional, cuyo fin fue el de desarrollar en los niños en edad escolar un imaginario de responsabilidad social y personal mediante acciones de mejoramiento de su condición de salud a través de diferentes estrategias para el desarrollo de habilidades sociales y destrezas motrices.

Las Escuelas Promotoras de la Salud constituyen una gran estrategia de promoción de la salud en el ámbito escolar y un mecanismo articulador de esfuerzos y recursos multisectoriales, orientados al mejoramiento de las condiciones de salud y bienestar, ampliando así las oportunidades para el aprendizaje con calidad y el desarrollo humano sostenible de todos los integrantes de las comunidades educativa. (Roses, 2003, p.iii).

No obstante, la OPS (2003) reconoció a la escuela como una “receptora pasiva” de los programas liderados por el sector público entorno a la salud; es decir, que la escuela no se ha apersonado en formar competencias académicas en relación con la información recibida sobre determinadas enfermedades y procesos de profilaxis, cuando lo recomendado es desarrollar “habilidades o destrezas para vivir una vida plena y saludable” (p. 9).

Dentro del análisis intersectorial la escuela se eleva como un referente indispensable para desarrollar a través de sus acciones pedagógicas estrategias para fortalecer la salud, éstas son inherentes a todas las áreas del plan de estudios, pero en especial la Educación física (EF) ha sido reconocida a nivel mundial como la abanderada para éste proceso.

Es así como la Federación Internacional de Educación Física (FIEP, 1970), define a la EF como aquel elemento de “educación que utiliza de una manera sistemática las actividades físicas y la

influencia de los agentes naturales: Aire, sol, agua, etc., como medios específicos” (p.1). Donde la AF es el principal recurso educativo y concluye en su manifiesto mundial del año 2000 que “La Educación física, por sus valores, debe ser comprendida como uno de los derechos fundamentales de todas las personas” (FIEP, 2000, pág. 4). La cual debe ser una educación para la salud por medio de la implementación de estilos de vida activos.

Con respecto a la conceptualización de la EF y el currículo, es importante tomar como referencia al Ministerio de Educación de Chile, quien mediante el decreto N° 433/2012 modificó sus bases curriculares y estableció criterios sobre la AF y su importancia en el proceso de formación integral del estudiante, una de las principales modificaciones fue la inclusión del término "salud" en el nombre de la asignatura, argumentado en la Encuesta Nacional de Salud 2010, la cual determinó la prevalencia de comportamientos sedentarios de su población y la importancia de adquirir hábitos de vida activa y saludable.

Hay que mencionar, además, que Colombia como país miembro activo de la OMS, posee estrategias de promoción de estilos de vida saludables adoptadas de las recomendaciones mundiales y regionales que existen, las cuales son implementadas mediante diferentes estrategias.

Por ejemplo, el “Programa para la promoción de Estilos de Vida Saludable” (PPEVS), del Ministerio de Educación Nacional (MEN, 2010) es un referente importante sobre el concepto que se maneja en Colombia entre la relación Salud - Educación y su aplicabilidad en las escuelas o colegios del país.

Figura 1. Ministerio de Educación Nacional, Seminario: “Drogas: nuevas realidades, nuevos saberes” Medellín, 26 de noviembre de 2010

Además del anterior programa, el Ministerio de Educación Nacional (2010) considera a la EF y a la pedagogía del movimiento como elementos formativos, educativos, y especialmente de conservación de la salud para disfrutar de mejores condiciones de vida a través de una ética corporal basada en el autoconocimiento y en la interacción con el entorno.

Considerando lo anterior es importante involucrar éstas estrategias en la escuela, es así como el Proyecto Educativo Institucional (PEI) toma importancia, siendo éste quien integra los diferentes proyectos transversales que abordan la institución y más específicamente a través de su componente pedagógico y curricular estructurando un plan de estudios acorde a las necesidades de su población basándose en las diferentes pautas que a nivel gubernamental se determinen.

Para poder aterrizar la idea anteriormente expuesta, se cuenta con el espacio del IED Venecia que se encuentra en la ciudad de Bogotá en la localidad sexta de Tunjuelito la cual está ubicada en la zona sur de Bogotá, limita por el norte con la autopista sur, con la localidad de Kennedy y Puente Aranda; al sur, con la calle 47 sur y con la localidad de Usme; al occidente, con el Río Tunjuelo y la localidad de Ciudad Bolívar, y al oriente, con la localidad de Usme y Rafael Uribe Uribe. Su

extensión es de 1.062 Has aproximadamente, lo que la clasifica como una de las cuatro más pequeñas de la capital (Diagnostico Local con Participación Social, 2013).

El sector de Venecia se ha caracterizado por el desarrollo de diferentes actividades económicas entre ellas, el comercio, las fábricas, y la producción de calzado, siendo éste último un gran elemento en la ocupación laboral de la población de la localidad. La dinámica poblacional de la localidad comprende un aproximado de 200.000 habitantes según fuentes del Departamento Nacional de Estadística (DANE, 2005), la pirámide poblacional muestra una disminución en su base dando una forma rectangular y con menor proporción de niñas lo que demuestra una disminución de la natalidad lo que refleja una transición demográfica fase 2 con tendencia a fase 3 (Diagnóstico Local con Participación Social, 2014)

El Colegio IED Venecia en la sección de secundaria y media fortalecida, posee una población en su mayoría habitantes de la localidad de Tunjuelito, con una conformación familiar compartida de carácter nuclear, biparental o monoparental y con gran presencia de familia extensa, con actividades económicas enmarcadas principalmente en la economía informal, trabajo en el sector del calzado, servicio doméstico y trabajo formal.

La localidad, posee diferentes escenarios deportivos siendo los más importantes el parque el Tunal, parque Nuevo Muzú y parque Venecia, en los cuales se desarrollan diferentes actividades de promoción y prevención de AF, así como la participación en actividades recreo- deportivas y escolares como el programa 40 x 40.

El número de estudiantes registrado en el colegio correspondiente para matrícula inicial del año 2016 jornada de la mañana sección secundaria es de 543 hombres y 593 mujeres para un total de 1136, el total de cursos correspondiente a los niveles de educación básica y media corresponde

a 28 con edades comprendidas entre 10 y 19 años, en la jornada mañana. (Base de datos Secretaria Académica IED Venecia, 2017)

Es importante recalcar que el colegio cuenta con pocos espacios formativos que estimulen la AF, los cuales son de bajo impacto para la población estudiantil, siendo el caso del programa de taekwondo en convenio con la Caja de Compensación Familiar (COMPENSAR) que reúne alrededor de 40 estudiantes de contra jornada; también se participa de forma precaria en los juegos Supérate del IDRD en la modalidad de Fútbol de Salón y Fútbol Sala con un aproximado de 60 estudiantes de la jornada de la mañana en contraste con los estudiantes de secundaria matriculados para el año 2017.

De esta forma los momentos que el colegio brinda para hacer actividades de promoción y prevención en salud, así como la práctica de la AF se resume a las clases de EF donde se encuentra que el colegio no posee en la básica primaria docentes de EF que inicien en el fomento de la AF desde edades tempranas, lo que ocasiona un tardío desarrollo de habilidades psicomotrices ya que inician su proceso desde secundaria.

De igual modo, en la revisión del PEI institucional y de la malla curricular de EF no se encontraron aspectos relacionados con la AF como medio de promoción de la salud, la única mención existente propone a la AF “como un elemento para valorar la salud”, con lo cual se puede definir que no existe concordancia entre las políticas y estrategias mundiales, regionales y nacionales de promoción de salud con las prácticas pedagógicas, las mallas curriculares y el PEI institucional del Colegio IED Venecia; de ahí nace la necesidad de construir un micro currículo que exponga las características y componentes necesarios para la promoción de la AF en la escuela y desde la escuela.

Formulación del problema

¿Cuáles son las características y componentes de las intervenciones didácticas que, en la clase de EF, promueven “hábitos de vida saludable” en los escolares del grado Octavo del Colegio IED Venecia Jornada de la Mañana?

Justificación

La legislación colombiana ha brindado directrices en relación al área de EF y su implementación curricular, la ley 934 del 30/12/2004 oficializa una política de desarrollo nacional de EF, el acuerdo 614 del 16/09/2015 establece estrategias para el control de la obesidad y el sobrepeso, los Lineamientos Curriculares guían los procesos epistemológicos, pedagógicos y curriculares definido por el MEN y la LEY 115 de 1994 que reconoce la EF como área fundamental en el proceso de formación de los estudiantes y la orienta como una educación que debe buscar elementos de promoción y preservación de la salud y la higiene utilizando diferentes estrategias con el fin de lograr en el estudiante la adquisición de hábitos de vida saludable.

Teniendo en cuenta los anteriores planteamientos, es necesario revisar cómo los planes de estudio proyectan su currículo mediante acciones micro curriculares de tal forma que cumplan con las orientaciones nacionales y las exigencias mundiales de salud y AF en la escuela.

Con respecto al Colegio IED Venecia éste dentro de su autonomía institucional para la implementación de un PEI, desarrolló el proyecto educativo llamado “Hacia la construcción de proyectos de vida para formar personas competentes, capaces de transformar su contexto social”, estableciendo su énfasis en “Formación en tecnología e informática”. En cuanto a la intensidad horaria del área de Educación física se cumple con los mínimos establecidos en la malla curricular de dos horas de clase semanales.

Es importante recalcar que no está estipulado en el contenido del PEI algún elemento que haga referencia a estrategias de promoción de salud y/o adquisición de hábitos de vida saludable, esto hace necesaria una intervención que busque establecer mediante la clase de EF elementos para subsanar esta deficiencia, la cual se realizará mediante el programa de Maestría en AF para la Salud de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás con la directriz de la línea de investigación “El currículum del área de Educación física como promotor de hábitos de vida saludable”.

Con esta intervención se pretende desarrollar 16 unidades didácticas las cuales aporten al currículo un número de estrategias que promuevan hábitos de vida saludable en los estudiantes de grado octavo del colegio IED VENECIA.

Objetivos

Objetivo general

- Establecer e identificar las características y los componentes de las unidades didácticas que, en la clase de Educación Física, promueven “hábitos de vida saludable” de los estudiantes del grado Octavo del Colegio IED Venecia Jornada de la Mañana

Objetivos específicos

- Crear unidades didácticas para la promoción de la AF mediante estrategias que propicien la aprehensión de hábitos de vida saludable de los estudiantes del curso octavo del colegio IED Venecia.
- Implementar unidades didácticas para la promoción de la AF a partir de las clases de Educación Física.
- Determinar los alcances de la propuesta de unidades didácticas para la promoción de los hábitos de vida saludable de los estudiantes del grado Octavo del Colegio IED Venecia Jornada de la Mañana.

Marco teórico

Antecedentes

Para el desarrollo del presente trabajo de investigación, se buscaron antecedentes a nivel de maestría y doctorado de repositorios de universidades nacionales e internacionales sobre el desarrollo de unidades didácticas en el área de EF con el propósito de mejorar los hábitos de vida de los estudiantes, lo cual no arrojó resultados contundentes ante lo que podríamos asegurar que la presente investigación es pionera en éste tema.

Sin embargo, hay aportes de otras investigaciones que se presentan en éste apartado a manera de antecedentes, ubicados en los repositorios de siete universidades nacionales (colombianas) y nueve internacionales, todas enmarcadas en programas de maestrías o doctorados relativas al campo de la educación o la salud, para un total de 20 tesis revisadas.

Tabla 1. Universidades referenciadas en los antecedentes

UNIVERSIDAD	PAÍS	TESIS REVISADAS
Universidad del Rosario	Colombia	2
Universidad Santo Tomás	Colombia	2
Universidad Pontificia Bolivariana	Colombia	1
Universidad del Tolima	Colombia	1
Universidad de Manizales	Colombia	1
Universidad San Buenaventura	Colombia	1
Universidad de la Costa CUC	Colombia	1
Universidad de Barcelona	España	1
Universidad de Murcia	España	1
Universidad de León	España	1
Universidad de Ciencias Médicas	Cuba	1
Escuela Politécnica del Ejercito	Ecuador	2
Universidad Central del Ecuador	Ecuador	1
Universidad de las Fuerzas Armadas	Ecuador	1
Universidad Metropolitana	Puerto Rico	1
Universidad de Lanús	Argentina	1

Tesis revisadas a nivel de maestría o doctorado

Los ejes comunes de éstas tesis de maestría y/o doctorados son la AF y su importancia en la prevención de ECNT, la EF y su implementación curricular, la necesidad de un profesional especializado en el área de EF, la correcta utilización del tiempo libre y el uso de las TIC en la EF

Actividad Física, hábitos de vida saludable y enfermedades no transmisibles.

El primer aspecto relevante de esta investigación es validar si la EF es un elemento propiciador de acciones encaminadas a mejorar los estilos de vida, lo cual se argumenta en el documento de tesis de la universidad del rosario en el programa de magister en AF y salud realizado por Gámez (2015) que lleva como título “Módulo Activo Recreo Activo -MARA: una estrategia para incrementar la AF en niños y niñas de 5° grado en Bogotá.”, la cual consistió en demostrar la efectividad del programa MARA en el aumento de la AF Moderada Vigorosa y la disminución del sedentarismo de los estudiantes en la hora de recreo.

Lo anterior se realizó basado en un tipo de investigación cuantitativa con el apoyo del cuestionario ISAK II el cual fue aplicado a 128 estudiantes de grado quinto de dos colegios distritales de la localidad de San Cristóbal.

Los resultados demostraron la eficaz incidencia del programa MARA en el aumento de la AFMV y la disminución del sedentarismo escolar en las horas de descanso con un valor $p=0.0049$

De manera semejante, se encuentra el documento de tesis de maestría en AF y salud de la universidad del Rosario titulado: “Actividad Física, imagen corporal y condiciones de vida: un abordaje teórico desde los determinantes y la determinación social de la salud”, realizado por Rodríguez (2015), el cual desarrolla como pregunta de investigación ¿Cómo se está construyendo el conocimiento en AF desde la epidemiología social y la epidemiología crítica, tomando como

eje de estudio la forma en que la AF ha construido la relación entre imagen corporal y condiciones de vida?.

El documento anterior se desarrolló analizando el contenido de 98 artículos de bases de datos y mediante una investigación de tipo cualitativo y el instrumento de lectura crítica CASP que arrojó como resultados que la EF es uno de los medios más efectivos en los entornos sociales para generar una actitud positiva frente a la AF y también establece la importancia de crear un currículo que aborde aspectos de habilidades físicas y a su vez promover una vida físicamente activa en conjunto con la familia y el entorno.

Así mismo el documento de tesis de maestría de la Universidad Santo Tomás, correspondiente al programa de Maestría En AF y Salud titulado “El currículo de la educación física como promotor de hábitos de vida saludable. Caso colegio Distrital Leonardo Posada Pedraza” realizado por Gutiérrez (2016), el cual se enfocó en resolver el cuestionamiento: ¿Cómo el currículo para el área de Educación física de la Institución Educativa Distrital Leonardo Posada Pedraza, promueve los hábitos de vida saludable de los escolares?

En consecuencia se desarrolló una investigación de corte cualitativo y mediante un análisis de contenido se tomó al Colegio Distrital Leonardo Posada Pedraza como universo de investigación y mediante el uso de una matriz de recolección de información se determinaron los siguientes resultados: La principal estrategia de promoción de hábitos de vida saludable en el colegio es la clase de EF mediante diferentes manifestaciones deportivas, recreativas, lúdicas, de acondicionamiento físico y desarrollo motriz.

En contraste con las tesis anteriores se desarrolla el documento de tesis titulado “El currículum del área de educación física como promotor de hábitos de vida saludable: caso colegio Ricaurte IED” de la universidad Santo Tomás correspondiente al programa maestría en AF y salud realizado

por Ortiz (2016) el cual se desarrolló en torno a la siguiente pregunta de investigación “¿El currículo para el área de Educación física, Recreación y Deportes promueve los hábitos de vida saludable en los escolares del Colegio Ricaurte IED, de la localidad de los Mártires. Bogotá DC?”.

En el desarrollo del anterior trabajo de grado se realizó la revisión de documentos conceptuales y normativos de la EF que se hubieran publicado y que tuvieran vigencia en un ámbito internacional, nacional e institucional.

Mediante el análisis de contenido de la mano de una investigación de corte cualitativo se pudo determinar que la promoción de los hábitos de vida saludable en los escolares del Colegio Ricaurte IED y en los demás colegios del distrito capital e incluso del país, no se evidencia en los elementos del currículo para el área de la EF, ya que no es evidente que los currículos sean específicos o siquiera hagan una mención de fondo y real, en relación a que la promoción de hábitos de vida saludable sean responsabilidad del área de EF.

A continuación, se presentan documentos de tesis en el ámbito internacional los cuales apoyan éste trabajo de investigación, éstos documentos demuestran la directa relación que existe entre la práctica de AF y la disminución de las ECNT.

Dicho lo anterior se presenta el trabajo de tesis “Relación entre la AF y la obesidad en niños y jóvenes del nivel escolar en Puerto Rico” correspondiente al programa de maestría en la enseñanza de la EF de la universidad metropolitana Recinto Cupey elaborado por Casillas (2010). El cual se realizó con el objetivo de establecer “qué beneficio produce la AF a la salud de los niños y jóvenes obesos”, mediante una muestra representada en recursos informáticos relacionados con la temática de obesidad infantil y con una investigación de tipo cualitativo y una revisión documental se desarrollaron planillas de recolección de datos las cuales arrojaron como resultados

que es evidente que la AF es un factor que disminuye la aparición de distintas enfermedades crónicas, que existe una relación directa y amplia entre inactividad física y obesidad.

Similarmente se encuentra el trabajo de tesis “Estudio de prevalencia de sobrepeso-obesidad y factores asociados en escolares de Río Gallegos 2005” de la universidad de Lanús en Argentina, correspondiente al programa de maestría de epidemiología, gestión y políticas de salud; elaborado por Padilla (2007). El cual se realizó con el objetivo de “Investigar la prevalencia de sobrepeso y obesidad y sus factores asociados en escolares de Río Gallegos, Santa Cruz en el año 2005”, mediante una muestra de 1645 escolares de 6 a 11 años con una investigación de tipo cuantitativo y un estudio de prevalencia se desarrollaron entrevistas con padres las cuales arrojaron como resultados que en los escolares existe una alta prevalencia de exceso de peso.

Otro aspecto importante en la revisión de antecedentes se basa en la búsqueda de una alternativa didáctica que propicie la motivación de los estudiantes hacia la práctica de la AF. se establece la importancia del trabajo en grupo como herramienta para motivar la práctica de AF.

Así, por ejemplo, se encuentra el documento de tesis “Aplicación de actividades recreativas que contribuyan a disminuir el sedentarismo en los estudiantes de primero y segundo nivel de la universidad politécnica salesiana sede Quito. durante el período septiembre 2014 - febrero 2015” de la universidad de las Fuerzas Armadas de Ecuador, correspondiente al programa maestría en recreación y tiempo libre, elaborado por Bolaños (2015). El cual se realizó con el objetivo de determinar “qué tipo de actividades recreativas contribuyen a la disminución del sedentarismo de los estudiantes de primero y segundo nivel de la universidad Politécnica Salesiana”.

Éste estudio se desarrolló mediante una muestra de 40 estudiantes correspondientes a un grupo control y un grupo de investigación de 53 estudiantes con una investigación de tipo descriptivo correlacional y un estudio analítico sintético se desarrollaron encuestas y aplicación del

cuestionario IPAQ las cuales arrojaron como resultados que un 61% de los estudiantes prefieren realizar actividades físico recreativas con los amigos. Es por esto por lo que se hace importante tener presente la metodología de aprendizaje cooperativo en el desarrollo de las unidades didácticas.

Currículo y educación física.

A continuación se considera otro aspecto relevante en esta investigación que es el currículo de EF para lo cual se revisó el documento de tesis “el modelo de gestión curricular en el área de la EF, la recreación y los deportes en el colegio gimnasio Vermont”, de la universidad de San Buenaventura correspondiente al programa de maestría en educación y desarrollado por Cardona y Mosquera (2011), el cual tuvo como pregunta de investigación “¿Cómo se desarrolla el proceso de la gestión curricular en el área de educación física, recreación y deportes, del colegio gimnasio Vermont Medellín?”.

Para desarrollar lo anterior, se tomó una muestra de docentes del área de EF del Vermont School, cuatro estudiantes de los grados de 6° a 12° y las directivas del colegio y mediante una investigación cualitativa y un estudio de caso se desarrolló una entrevista y una encuesta las cuales arrojaron como resultado la creación de un diseño curricular basado en estrategias meta-cognitivas, cognitivas y afectivas.

A nivel internacional la utilización del juego en la EF y su aplicación curricular se observa como un aspecto esencial de las clases de EF lo cual se sustenta mediante el documento de doctorado “Las intervenciones docentes y la construcción de situaciones lúdicas en la educación física infantil” de la universidad de Barcelona, España, correspondiente al programa de doctorado en AF, educación física y deporte, elaborado por Gómez (2015).

El documento anterior se realizó bajo la pregunta “¿Cómo se construyen las situaciones lúdicas en clases de Educación física infantil?”, mediante una muestra del grupo de clase del Instituto Euskal – Echea sección “E” conformado por niños y niñas entre cuatro y cinco años con una investigación de tipo cualitativo y un estudio de caso, se desarrolló un diario de campo el cual arrojó como resultados que es importante brindar situaciones lúdicas en clase de EF y utilizar el juego y el jugar como eje temático, y a su vez lo ubica como un derecho de la niñez.

Aunque la utilización del juego y las acciones lúdicas deben ser el camino indicado para el desarrollo de las clases de EF, esto no es algo que ocurre de forma constante, esto se evidencia en el documento de doctorado “Educación física, currículum y práctica escolar” de la universidad de León, España, correspondiente al programa doctorado en psicología, sociología y filosofía elaborado por Ramos De Balazs (2010). Éste se realizó bajo la pregunta “¿en qué medida las prácticas escolares responden a las finalidades del currículum como intención?”, mediante una muestra de 65 docentes de EF de escuelas básicas bolivarianas con una investigación de tipo cualitativo y un estudio descriptivo se desarrollaron cuestionario y grupos de discusión los cuales arrojaron como resultados que los docentes planean sus clases bajo un aspecto primordialmente deportivista obviando contenidos que integren actividades que ayuden a afianzar otros aspectos como los valores.

Por el contrario el documento de tesis correspondiente al programa de maestría en recreación y tiempo libre de la universidad de las Fuerzas Armadas del Ecuador “Eficacia de la aplicación de actividades físico-recreativas, en el desarrollo motriz en los niños de 10 – 12 años, de la escuela Santa María de los Lojas” elaborado por Hernández Mite (2014), reitera la importancia de implementar programas de AF de forma adecuada en el desarrollo curricular, el cual se realizó bajo la pregunta ¿cómo incide la aplicación de un programa de actividades físico recreativas

llevado a cabo en el tiempo libre de la jornada escolar en niños 4 adolescentes de 10 – 12 años de la Escuela Santa María de Los Lojas del Cantón Salitre, sobre su desarrollo motriz?.

Luego, mediante dos muestras de 42 niños (24 niños y 18 niñas) de 10 - 12 años de esta escuela con una investigación de tipo cualitativo y un método analítico sintético se desarrollaron test físicos los cuales arrojaron como resultados que un programa de actividades físicas y recreativas implementado de forma correcta desde las primeras edades incide positivamente sobre el desarrollo motriz de los estudiantes.

Docente especializado para el área de educación física.

De manera semejante a los puntos anteriores la presencia de un docente especializado en el área de EF como elemento fundamental en el desarrollo correcto de las temáticas de la clase es argumentado mediante el documento de tesis “Desarrollo humano a través de la educación física en la escuela” de la universidad de San Buenaventura correspondiente al programa de maestría en ciencias de la educación elaborado por Torres (2012). El cual se desarrolló a partir de la pregunta “¿Cuáles son las dificultades y/o limitaciones metodológicas y conceptuales que presentan los docentes no especializados en educación física para orientar esta asignatura?”.

En la realización del anterior documento, se tomó una población de 30 estudiantes y 6 profesores de la básica primaria IED Las Américas y 25 niños y seis docentes del colegio Melanie Klein School, mediante una investigación de tipo cualitativa y observación etnográfica se utilizó una encuesta semi-estructurada la cual arrojó como resultados que: la EF es una área que utiliza el cuerpo y su movimiento para buscar una formación de los estudiantes en aspectos físicos, intelectuales, psicológicos, sociales, afectivos y motrices, la cual ofrece aportes importantes para

el desarrollo humano de los estudiantes, siempre y cuando sea orientada de manera organizada y específica por un docente especializado.

Continuando con la idea expuesta en el documento anterior, está la tesis “Implementación de un programa de EF, basado en un currículo para el desarrollo de competencias psicomotrices, en estudiantes de grado quinto, de educación básica primaria, concentración Aranjuez municipio de Manizales. año escolar 2001” de la universidad de Manizales correspondiente al programa maestría en educación y desarrollo humano, realizado por Espinosa (2002). El presente documento se ejecutó a partir de la pregunta “¿cómo desarrollar competencias psicomotrices (lateralidad, estructura espacial y temporal), en estudiantes de grado quinto de Educación básica primaria, de la concentración Aranjuez, del municipio de Manizales?

Para dar respuesta a esta pregunta, se utilizó una población de 29 estudiantes de grado quinto de primaria de la concentración educativa Aranjuez, con ellos se desarrolló una investigación cuantitativa con un método cuasi-experimental y mediante la aplicación de test y post test se estableció que aquellos estudiantes que recibieron un programa estructurado en competencias psicomotrices obtuvieron desarrollo superior en competencias como (lateralidad, estructura espacial y temporal) que aquellos que recibieron un programa tradicional.

Al igual que en las tesis nacionales, internacionalmente también se recalca la importancia de la presencia de un docente especializado en el área de EF los cuales a partir de su conocimiento causan modificaciones adecuadas en las conductas de los estudiantes, lo cual se referencia en el documento “Programa de promoción de salud para infantes preescolares de círculos infantiles Santa Clara” Quintero (2011), correspondiente al programa de doctor en ciencias de la salud de la Universidad de ciencias médicas de Villa Clara República de Cuba.

Éste documento se realizó en torno a la pregunta ¿Qué necesidades de conocimientos sobre promoción y educación para la salud tienen los profesionales que trabajan en los círculos infantiles, para satisfacer éstas necesidades de los infantes preescolares?, mediante una muestra de 34 círculos infantiles del municipio de santa clara con una investigación de tipo cuantitativo y un estudio analítico sintético se desarrolló una matriz DOFA la cual arrojó como resultados que una vez impartidos los conocimientos por los profesionales se presentaron modificaciones favorables en los niveles de información de los infantes preescolares sobre temáticas de salud y transmitieron lo aprendido a los familiares.

Dicho lo anterior se puede establecer que la ausencia de un docente especializado en el área de EF es un limitante al momento de desarrollar unidades didácticas tal y como lo muestra la tesis doctoral “Evaluación del currículum de educación física en bachillerato en el IES “Alfonso X el Sabio” de la comunidad autónoma de la región de Murcia” de la Universidad de Murcia, España, esta tesis doctoral desarrollada por Luengo (2008), se realizó con el objetivo de “valorar el currículum de educación física en bachillerato en el IES Alfonso X El Sabio, de la Comunidad Autónoma de la región de Murcia, en sus tres niveles de concreción y efectuar, en caso ser necesario, las modificaciones pertinentes para su mejoría” mediante una muestra 171 alumnos de primer curso de bachillerato con una investigación de tipo mixta y un estudio de caso se desarrollaron entrevistas y cuestionarios las cuales arrojaron como resultados que para la aplicación de unidades didácticas se identifica como limitante las condiciones personales de formación de los docentes.

Tiempo Libre y hábitos de vida saludable.

En consonancia con los temas anteriores se puede determinar como elemento importante el aprovechamiento del tiempo libre como elemento que favorece y afianza la adquisición de HVS.

De acuerdo a lo anterior se analizó el documento de tesis correspondiente al programa de maestría en educación de la Universidad del Tolima “Utilización del tiempo libre en la población juvenil de 15- 18 años del corregimiento de Santiago Pérez en el municipio de Ataco” realizado por Quiñones (2015), el cual busca determinar “¿Qué factores influyen en la utilización del tiempo libre de los jóvenes de 15 a 18 años de la población de Santiago Pérez?” para lo cual se tomó una población de 108 jóvenes del corregimiento Santiago Pérez con los cuales se realizó una investigación de tipo cualitativo con metodología de acción participativa y mediante una guía de observación se determinó que las actividades recreativas y culturales son elementos importantes en el manejo adecuado del tiempo libre, también se estableció la influencia que tiene la familia en la realización de actividades en el tiempo libre.

De igual modo es importante recalcar la importancia que tiene el correcto uso del tiempo libre como estrategia para la adquisición de HVS, sin embargo éste no es un comportamiento que se presente de manera significativa en los adolescentes quienes prefieren realizar actividades sedentarias en su tiempo libre tal y como lo demuestra el trabajo de maestría “Utilización del tiempo libre y su relación con el sedentarismo en los estudiantes comprendidos entre los 12 a 17 años del colegio Juan de Salinas de la ciudad de Sangolqui. propuesta alternativa” de la Escuela Politécnica del Ejercito, Ecuador, correspondiente al programa de maestría en recreación y tiempo libre del año, elaborado por Chávez y Sandoval (2012).

Con el objetivo de establecer “¿Cómo incide la utilización del tiempo libre en el nivel de sedentarismo de los estudiantes comprendidos entre los 12 a 17 años del colegio Juan de Salinas

de la Ciudad de Sangolquí?”, se tomó una muestra de 1297 Estudiantes del colegio Juan de Salinas con una investigación de tipo correlacional y un estudio analítico sintético se desarrollaron encuestas y cuestionarios las cuales arrojaron como resultados que las actividades que realizan en su tiempo libre los adolescentes están relacionadas con aquellas que tienen que ver con el entretenimiento pasivo, de esta forma surge una propuesta alternativa que incluye adquirir hábitos saludables y de práctica de AF en el tiempo libre motivado desde el colegio.

Un aspecto que se presenta comúnmente en el ambiente académico es el de relacionar la práctica de actividad física en los estudiantes con el bajo rendimiento académico lo cual se expone en el siguiente documento de tesis correspondiente al programa de maestría en diseño y gestión de proyectos socio-educativos “Actividad deportiva extracurricular en el rendimiento académico y diseño de una guía de hábitos de estudio para mejorar el rendimiento académico de los y las estudiantes de bachillerato del colegio nacional mixto Gonzalo Escudero en el año lectivo 2012-2013” de la universidad Central del Ecuador, elaborado por Merino (2007).

El anterior documento se realizó con el objetivo de identificar “¿cómo incide la actividad deportiva extracurricular en el rendimiento académico de los y las estudiantes de bachillerato del “nacional mixto Gonzalo Escudero” en el año lectivo 2012- 2013?”, mediante una muestra de 67 jóvenes de éste colegio y mediante una investigación de tipo cualitativa y un estudio crítico propositivo se desarrollaron cuestionarios de preguntas cerradas las cuales arrojaron como resultados que una de las causas más importantes del bajo rendimiento académico es la práctica deportiva, esto se toma como una excusa inaceptable para lo cual se desarrolla una “Guía de hábitos de estudio para mejorar el rendimiento académico”.

Las TIC y la educación física.

Finalmente, y muy importante se encuentra la inclusión de las TIC en los procesos curriculares de la EF, en consecuencia se cita el documento de tesis, “La relación TIC y educación física: aproximación epistemológica y curricular para su integración en el ciclo dos de la básica primaria” de la universidad Pontificia Bolivariana correspondiente al programa de maestría en educación con énfasis en ambientes de aprendizaje mediados por TIC realizado por Cardona (2014) el cual se desarrolló en torno a la pregunta “¿la relación epistemológica entre las tecnologías de información y comunicación y la educación física que permita pensar en una posible integración curricular de las tic al área en el ciclo dos de la básica primaria?”

Con una muestra tomada por conveniencia y través de una investigación de tipo cualitativo se realizó una indagación documental basados en entrevistas a docentes licenciados en EF y docentes expertos en TIC, los resultados arrojados establecen que no hay referentes de integración curricular de las TIC al área surgiendo la necesidad de incluir éstas al plan de integración curricular de EF.

En consecuencia y dando respuesta al hallazgo de la tesis anterior se presenta la siguiente experiencia significativa en la inclusión de las TIC en la EF mediante el documento de tesis “El blog como estrategia para el aprendizaje de la educación física en estudiantes de séptimo grado de básica secundaria”, de la universidad de la Cosca (CUC) correspondiente al programa de maestría en educación desarrollado Carreño y Molina (2014) el cual desarrolló sobre la pregunta “¿Cómo el blog coadyuva en el aprendizaje teórico-práctico de la asignatura de educación física en estudiantes de séptimo grado del centro de educación básica 103 de Barranquilla?”.

Luego se tomó una muestra de 34 estudiantes de grado séptimo del colegio centro de educación básica N°103 y mediante una investigación mixta y un estudio de caso se desarrolló un diario de

anotaciones y una ficha de evaluación técnica las cuales arrojaron como resultado que el blog es una herramienta que facilita a los estudiantes el aprendizaje de la EF evidenciado en un promedio de 1.4 con relación al grupo de control.

Bases teóricas

El apartado que se presenta a continuación abordará diferentes aspectos relacionados con la clase de EF en el entorno colombiano, pero antes de esto es preciso hacer énfasis sobre esta asignatura y como se ha visto relegada a una con “menor importancia” frente a las demás del currículo y es que a pesar de que la ley 934 de 2004 estableció una política nacional de EF mediante la cual se orientó el camino para que todas las instituciones educativas tuvieran una EF de calidad es algo que no se evidencia. Pues es evidente la falta de docentes profesionales en el área que posean los conocimientos necesarios para orientar la clase de EF y la trasformen en un espacio mediante el cual los estudiantes adquieran los conocimientos y las motivaciones necesarias, para que de esta manera y desde edades tempranas ellos sean personas físicamente activas, que gocen de una mejor salud y calidad de vida.

A pesar de lo anterior, la EF sigue desarrollando contenidos y conceptos los cuales enmarcan los principales objetivos de ésta y que pueden generar la adquisición de hábitos de vida saludable en los estudiantes.

Concepto de Salud.

El concepto de salud a través de la historia ha ido cambiando de forma dinámica dependiendo de la época y del contexto en el cual se observe, en éste sentido no se posee una definición universal de salud. Dentro de la percepción general siempre ha existido la dualidad salud-enfermedad, es así

como, una de las primeras definiciones la establecía como la ausencia de enfermedad (Gavidia y Talavera, 2012)

Continuando con la evolución del concepto, la OMS en el año de 1948 definió la salud como aquel “estado de bienestar completo, físico, psíquico y social” dejando a un lado la definición anterior, y en el año 1977 en Ginebra se declara que es un derecho fundamental de todas las personas tener acceso a la salud y se propone a los gobiernos que fijen metas para alcanzar un estado de salud en su población que le permita llevar una vida social y económicamente productiva.

En éste sentido se establece a la salud como un evento que no es exclusivo de los individuos, sino que abarca a las comunidades lo cual explica en cierta forma la diferente percepción de salud que se puede tener dependiendo del contexto.

Marc Lalonde citado por Villar M (2011), enmarcó en su informe de 1974 “New perspectives on the health of Canadians” el concepto de salud dentro del área de la epidemiología, estableciendo que la salud es un aspecto público la cual está determinada por dos grupos, el primero de ellos pertenece directamente al estado, y hace referencia a los determinantes económicos, sociales y políticos. Y un segundo grupo que directamente corresponde al sector de la salud en cuanto se refiere a acciones de vigilancia y control como son los estilos de vida, los factores ambientales y los factores genéticos y biológicos de la población.

Gavidia y Talavera (2012) establecen seis contextos desde los cuales se percibe la salud, el primero es el medico asistencial el cual es visualizado por los profesionales de los servicios sanitarios, se basa en un aspecto curativo de aquella enfermedad diagnosticada al paciente, en éste contexto la salud es vista de forma negativa como ausencia de enfermedad. En segunda instancia se encuentra el de los pacientes, el cual lo vivencian quienes se sienten enfermos y su objetivo principal es retomar la normalidad para continuar su vida en sociedad. De igual forma establecen

un contexto sociológico, en éste, se busca que cada persona con la ayuda de su comunidad pueda desempeñar su rol dentro de la sociedad de forma adecuada.

Otro contexto es el económico y político, dentro del cual, la salud se observa como un factor económico que está ligado al nivel salarial, desde el punto de vista político se busca la libertad, la democracia y la seguridad. También se suma el contexto filosófico y antropológico que engloba la concepción general de ser que se tenga, puede ser llevar un estilo de vida adecuado según los valores humanos y finalmente un contexto ideal y utópico: abarca la felicidad plena y una calidad de vida integral tomando en cuenta aspectos espirituales.

En consecuencia y buscando aspectos globalizadores, la salud es definida actualmente desde tres puntos de vista los cuales abarcan diferentes dimensiones del ser humano, enmarcándolo en un contexto determinado el cual brinda la posibilidad de dinamismo teórico en su definición.

Figura 2: Concepto de salud OMS 1946

Finalmente, para efectos de éste documento es importante enfocar el concepto de salud desde la población joven la cual según Cadena (2017) comprende un 30% de la población de Latinoamérica y se establece a priori que es saludable lo cual conlleva a pasar inadvertidas sus necesidades de salud, es relevante aclarar que la inversión de los países en salud adolescente es

importante para salvaguardar las acciones de prevención que se realizaron en la niñez como fueron las vacunas y para proyectarse a una mejor salud de la población adulta.

Actividad Física.

Éste es un concepto sobre el cual se podría asegurar la simplicidad en su definición, pero es importante no confundirlo con términos similares como lo son el ejercicio o el deporte los cuales comparten la misma base que son las acciones motrices y una amplia participación física (Pérez, 2014).

Una de las definiciones más utilizada es la publicada por la OMS (s.f.) que define la AF como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía” (s.p.).

En éste mismo sentido Sánchez Bañuelos (1996) determina que “la AF puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”.

En la misma línea Tercedor (2001) define la AF como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía” (s p).

Los anteriores conceptos, aunque definen fisiológicamente la AF, no son adoptados de forma completa por diferentes autores los cuales indican que éstas dejan a un lado uno de los principales aspectos de la AF que es su papel de practica social el cual es inherente a ésta. Es así como Devis (2000) define la AF como “cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”. De esta manera se complementa la definición de AF como aspecto fisiológico y su importante componente de practica social reconociendo mediante ésta última nuestro cuerpo y entorno, de igual manera, es importante aclarar que la AF hace parte

de nuestras raíces culturales es así como existen algunas prácticas físicas las cuales son más aceptadas que otras en nuestra sociedad.

Reforzando lo anterior, el Instituto Distrital de Recreación y Deporte en su programa “Muévete Bogotá” citado por Fernández (2008), amplía el concepto indicando que la AF es “cualquier movimiento corporal voluntario” el cual brinde beneficios generales a la salud de quien la practica y que puede ser realizada mediante diferentes acciones como el “deporte, caminando, bailando, o realizando actividades recreativas, oficios del hogar o habituales que impliquen moverse” (p.48)

En éste mismo sentido la OMS (s.f.) la define como “todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas” (s.p.)

En síntesis, la AF es toda acción motriz que tenga un gasto energético mayor a un estado de reposo ejecutada de forma voluntaria la cual puede ser realizada mediante el desarrollo de diferentes acciones cotidianas y que tenga algún beneficio para la salud.

Actividad Física para la salud.

Una vez conceptualizados los términos de AF y salud, se realiza la unión de estos dos para conformar un tema más atractivo y conocido para todas las personas y es cómo nuestra condición de salud se beneficia de la AF.

Desde la Grecia antigua ya se reconocía la importancia que trae sobre la condición de salud diferentes acciones como una buena alimentación, los humores, la caminata y demás conductas fuera de las prácticas de curación como medios usados para lograr un mayor bienestar en las personas, uno de los más importantes exponentes de éstas teorías fue el antiguo medico Hipócrates (Alby, 2004).

De igual manera durante el desarrollo del siglo XX a partir de las diferentes guerras que se presentaron, la sociedad fue tomando diferentes formas según el lugar del mundo donde se encuentra, sobre los años setenta en occidente se creó una cultura de aprecio por el cuerpo bello, joven y sano por lo cual buscó diferentes formas de lograrlo, así aparecen las dietas y demás procedimientos que pueden traer graves efectos negativos a las personas que las practican. Esto condujo a que la sociedad se alarmara por los bajos resultados que éstas prácticas agregaban a su salud, al mismo tiempo la cultura de los deportes de espectáculo generó un nuevo fenómeno social el cual procuraba imitar esos nuevos ídolos deportivos y fue así como apareció la práctica de AF como el principal elemento para lograr ese cuerpo sano que tanto se buscaba, a su vez que obtiene beneficios físicos, psíquicos y sociales. (Rojo, 2003)

A partir de éste trasfondo social, es reconocido por casi todas las personas que la AF trae grandes beneficios en la salud de quienes la practican, pero esto no es suficiente pues las cifras demuestran que los niveles de inactividad física en niños, adolescentes y adultos son bastante elevados.

De manera puntual la OMS (2017) menciona que los niveles de inactividad física a nivel mundial son muy altos, el 23% de adultos y el 81% de adolescentes no son lo suficientemente activos. En el ámbito local, el Instituto Nacional de Salud (INS) (2015) expone que según la ENSIN 2010 tan solo un 21% de la población de 18 a 64 años cumplió con los requisitos mínimos de AF.

Como resultado de la situación anteriormente expuesta se han creado a nivel mundial distintas recomendaciones y metas las cuales establecen aquel umbral mínimo de tiempo que una persona debe realizar AF para que logre un impacto positivo para su salud.

Es así como la OMS (2010) determinó que las personas entre 5 a 17 años realizaran un mínimo de 60 minutos de AF diaria de intensidad moderada o vigorosa y de los 18 a 64 años deben acumular semanalmente mínimo 150 minutos de AF moderada, o 75 minutos de AF vigorosa.

Como resultado del cumplimiento de las metas planteadas las personas pueden esperar que la AF traiga a su salud diferentes beneficios como son: la reducción del riesgo de sufrir de cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, diabetes, algunos cánceres y la depresión, de igual forma mejora el funcionamiento del sistema muscular y cardiorrespiratorio, mejora su salud ósea, mantiene un peso saludable. (OMS, 2017)

Escuela promotora de salud.

La escuela siempre ha sido valorada y utilizada como un espacio donde la salud es un punto importante dentro del desarrollo de los temas académicos y convivenciales que en esta se abordan, de forma principal las áreas de las ciencias naturales se han dado a la tarea de desarrollar de forma instruccional estas acciones brindando pautas sobre los cuidados básicos de la salud, esquemas de vacunación y el patrón de causas y consecuencias de ciertas enfermedades, no obstante esta situación, los currículos institucionales poseen como característica la transversalidad en la aplicación de las temáticas que en la escuela se desarrollan, de esta forma es importante que estos procesos sean comunes a todas las áreas del currículo y no solo a una específica. En cuanto a los temas de salud que la escuela brinda a sus estudiantes, esta debe impactar en temas relacionados con aspectos físicos, sociales y psíquicos de sus estudiantes. (Gavidia, 2001)

La OMS (2017) establece que la escuela es un importante lugar para promover la salud pues a través de ella se puede llegar a un amplio número de la población de cada país, en Colombia el DANE (2016) determina que son más de tres millones de estudiantes los que se encuentran

matriculados en la básica secundaria y media, de esta forma es importante que los conceptos y mensajes de promoción de la salud que se brindan a estos jóvenes sean lo suficientemente claros para que motiven el desarrollo de actitudes y aptitudes positivas y sobretodo permanentes.

Es así como el currículo y sus diferentes proyectos son los elementos principales que se deben abordar para motivar a los estudiantes y que interioricen los beneficios que la AF trae sobre su condición de vida y estado de salud general. Educar con un enfoque de salud conlleva a la creación de hábitos saludables en los estudiantes, así como una práctica frecuente de actividades físicas las cuales los lleven a una mejor calidad de vida (Vílchez, 2007).

De esta manera es importante recalcar el papel que brinda la escuela como agente promotor de salud en aquellos procesos de formación de los estudiantes, la OPS (2003) mediante su estrategia de escuelas promotoras de salud busca brindar a los países latinoamericanos las herramientas para emprender un camino de promoción de la salud desde el ambiente escolar.

Educación física para la salud.

La EF por su naturaleza integradora brinda un gran número de posibilidades desde su programación curricular las cuales se pueden implementar en busca de un desarrollo general de la salud de los estudiantes, de igual forma esta área posee un gran potencial para desarrollar prácticas saludables y hábitos de promoción de la salud. (Rué y Serrano, 2014)

De igual forma la International Council of Sports Science and Physical Education (ICSSPE, 2010), manifiesta que la EF es el área del currículo que permite a los estudiantes desarrollar sus capacidades motrices buscando un desarrollo integral, a su vez, la establece como el medio más efectivo que a nivel escolar se pueda tener para impartir los conocimientos y destrezas las cuales

desarrollen en los estudiantes hábitos saludable que sirvan de base para su vida adulta y trasciendan para toda la vida.

La relación que se establece entre EF y salud se basa principalmente en la interdisciplinariedad que la primera posee, es así como ésta obedece a poner en práctica aquellos conceptos que otras del conocimiento generan, directamente se ve influenciada por la epidemiología la cual busca que la EF transmita los conceptos a la población para su bienestar y el cuidado de su salud, de igual forma el positivismo generó las pautas para que la EF se erigiera como ciencia al establecer la importancia de las mediciones las cuales son pilar fundamental de la EF (Marracino 2010)

Los enfoques desde los cuales la EF aporta al área de la salud según Marracino (2010) son en primer lugar, el “informativo prescriptivo” el cual se centra en transmitir indicaciones sobre cómo actuar frente a diferentes situaciones por ejemplo cuando se indica “debemos lavarnos las manos antes de comer”, otro enfoque es la “conducta de los individuos y sus consecuencias sobre la salud” éste enfoque se centra en propiciar las correspondientes adaptaciones en las personas para la adquisición de hábitos saludables.

En contraste con las afirmaciones anteriores y pese a que está confirmado por diversos estudios que la inversión en AF es rentable, Colombia se ha destacado negativamente por restar la importancia que la EF tiene en éste proceso de aprendizaje de hábitos de vida saludable.

Para concluir es importante resaltar que, aunque el desarrollo de hábitos saludables en las edades tempranas es importante, también es necesario que éste proceso continúe y llegue a la edad adulta y hasta el final de la vida. Para que esto suceda los gobiernos deben implementar los programas sociales que garanticen las posibilidades para que las personas en éstas edades puedan acceder a espacios saludables (Granada, 2012).

Hábitos saludables.

La Real Academia de la lengua define la palabra hábito como aquel “modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes” (s.p.), es decir que realizar acciones de modo aislado no conforman un hábito, si no, que es necesario que éstas se desarrollen de forma periódica hasta el punto de que se realicen de manera instintiva. Desde una perspectiva ética un hábito se divide en bueno o malo y posee una estrecha relación a los principios y prejuicios que pueda tener una persona. En relación con el área de la salud los hábitos que inciden negativamente son el consumo de tabaco, el sedentarismo, el consumo excesivo de alcohol, no mantener en peso adecuado, y el consumo de drogas (Vílchez, 2007).

En éste sentido la unión de hábitos saludables y su práctica sistemática llevan a consolidar estilos de vida saludable (EVS), estos últimos son considerados en la Carta de Ottawa (1986) como factores importantes para determinar y promover la salud. En éste mismo sentido, la OMS define los EVS como las formas de vivir que pueden disminuir el riesgo de contraer una enfermedad o morir a temprana edad, de igual forma convierte a las personas que los practican en modelos positivos para su entorno y principalmente para los niños. (Palomares, 2014).

Aunque los EVS están conformados por las conductas que intervienen en la salud, también existen otros factores como los sociales donde las costumbres o tradiciones establecen a las personas determinados comportamientos como es el caso de la mujer ama de casa y el hombre trabajador donde éste último está más predispuesto a acciones no saludables como el consumo de alcohol y cigarrillo, también están los factores económicos los cuales se asocian con las enfermedades crónicas no transmisibles, estableciendo a los niveles socio económicos más bajos con un mayor riesgo de padecerlas debido a un estilo de vida sedentario y una alimentación pobre en verduras y frutas y basada en carbohidratos y grasas (García, García, Tapiero y Ramos, 2012).

Figura 3: Hábitos saludables. Tomado de <https://www.alimentatubienestar.es/estilo-de-vida-saludable/>

Desde el punto de vista de la salud los hábitos son aquellas acciones que se realizan de manera periódica las cuales al ser unidas se transforman en estilos de vida saludables, Bennassar (2011) establece como factores condicionantes de los EVS la alimentación y la dieta, la práctica regular de AF, el consumo excesivo de alcohol y el consumo de drogas.

Unidades didácticas.

Durante el desarrollo y planeación de unidades didácticas es necesario exaltar la autonomía académica y de programación curricular que tiene el docente, lo cual permite la presencia de un currículo abierto y flexible y se presentan en dos instancias, la primera a nivel macro curricular que son las innovaciones que se adhieren al proyecto curricular institucional, y otras micro curriculares que se presentan nivel de aula.

Según Gimeno Sacristán (1989) citado por Cerdán (2002), programar en el aula abarca aquellas “intenciones educativas, ordenar elementos y justificar científicamente la toma de decisiones” (p.3) o Cadrecha Miguel (2004) supone que se trata de “llegar a los objetivos de aprendizaje de modo que posteriormente se secuencien y se integren en una unidad didáctica” (p. 158). Es así como como la programación toma un sentido orientador frente al proceso de enseñanza-aprendizaje la cual debe ser desarrollada de forma estructurada y en un entorno pre definido.

En consecuencia, podemos establecer, que la programación de aula es desarrollada mediante unidades didácticas las cuales se organizan como guías de trabajo que deben ser flexibles y aplicables a distintos grupos de alumnos. El Ministerio de Educación y Ciencia (MEC) de España define la unidad didáctica como “toda unidad de trabajo, de duración variable, que organiza un conjunto de actividades de enseñanza y aprendizaje y responde, en su máximo nivel de concreción, a todos los elementos del currículo: *qué, cómo* y *cuándo* enseñar y evaluar” (MEC, 2006, p. 11). Así mismo Escamilla (1993) la define como “una forma de planificar el proceso de enseñanza-aprendizaje alrededor de un elemento de contenido que se convierte en eje integrador del proceso, aportándole consistencia y significatividad” (Escamilla, 1993, 39).

Teniendo en cuenta lo anterior se presentan las unidades didácticas como elemento innovador a nivel de programación de aula, el cual supone un avance en la labor docente y un plus al área de EF en relación con los objetivos, contenidos, y especialmente en aspectos novedosos de metodología y procesos de evaluación.

Tecnologías de la información y la comunicación TIC.

El congreso de Colombia, en la ley 1341 del 2009 define las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), como “el conjunto de recursos, herramientas, equipos, programas

informáticos, aplicaciones, redes y medios, que permiten la compilación, procesamiento, almacenamiento, transmisión de información como: voz, datos, texto, video e imágenes”.

Desde este punto de vista, las TIC enlazan varios aspectos sobre los cuales el proceso de enseñanza aprendizaje se puede afianzar, pues mediante la eliminación de barreras de tiempo y espacio es posible que más personas puedan acceder a procesos formativos y educativos, como es el uso de recursos como las tecnologías multimedia y la Internet. Sin embargo, este proceso tiene como condicionante el propio entorno, el cual en varias ocasiones no es homogéneo en cuanto accesibilidad a herramientas TIC lo cual hace que los beneficios de estas no sean generalizados, es así como la novedad de las TIC, radica en el hecho de la ampliación de los límites para transmitir y compartir información cada vez con menos limitantes de tiempo y espacio (Coll, 2008).

Es importante destacar, como lo hace Adell (1997), el papel que juega las actitudes favorables que tengan los docentes hacia la implementación de las TIC en su práctica profesional para lo cual es indispensable que ellos tengan una adecuada formación en la integración de las TIC en los contextos de enseñanza aprendizaje.

Es así, como, los docentes deben adoptar las posibilidades que emergen desde las nuevas tecnologías para acceder a la información e intercambiarla, modificando el foco del proceso aprendizaje a su vez que ofrece un aumento significativo en la autonomía de los estudiantes (Galvis, 2004). De esta forma, un programa académico interactivo se puede convertir en una importante herramienta pedagógica sobre la cual es posible transmitir el conocimiento de forma más natural y dinámica trasformando al estudiante de receptor pasivo de información a ser un participante activo en su proceso de aprendizaje (Henao, 2004)

Diseño Metodológico

Acerca del concepto de investigación, Hernández (2014) la define como “un conjunto de procesos sistemáticos, críticos y empíricos que se aplican al estudio de un fenómeno o problema”. Ésta a su vez, posee diferentes enfoques a partir de los cuales el investigador puede diseñar su investigación según las particularidades que su objeto de estudio le ofrezca, es así como los enfoques cuantitativo, cualitativo y mixto toman real importancia al momento de planear una acción investigativa.

Enfoque

Dicho lo anterior y para efectos de éste trabajo, el enfoque de investigación que se tomó como referencia fue el cualitativo el cual hace parte de la investigación social y se caracteriza por tener una secuencia explicativa de los fenómenos, usa información de orden cualitativa y descriptiva que no es sometida a procesos de cuantificación, es útil en el estudio de poblaciones pequeñas como escuelas o salones de clase y utiliza un diseño flexible mediante el cual investigador puede adaptar los procesos según surjan las necesidades durante el desarrollo de la misma (Tamayo, 1999).

La investigación cualitativa según lo plantea Munarriz (1992) “utiliza métodos y técnicas diversas como gama de estrategias que ayudarán a reunir los datos que van a emplearse para la inferencia y la interpretación, para la explicación y la predicción”, dentro de estos métodos se encuentra el de investigación/acción (IA), el cual se estableció como la metodología para desarrollar la presente investigación.

Al mismo tiempo, la IA orientó los procesos, las técnicas y los instrumentos adoptados por el investigador en su acercamiento al objeto de estudio. Lewin (1946), citado por Gómez (2010),

definió la IA como “una forma de cuestionamiento autoreflexivo, llevada a cabo por los propios participantes en determinadas ocasiones con la finalidad de mejorar la racionalidad y la justicia de situaciones, de la propia práctica social educativa, con el objetivo también de mejorar el conocimiento de dicha práctica y sobre las situaciones en las que la acción se lleva a cabo”.

A su vez, Martínez (2009), citado por Colmenares (2011), sugiere que la IA “ha tomado dos vertientes” la primera se establece desde un punto de vista sociológico y está influenciada por los trabajos de Lewin, Tax y Borda y la segunda es específicamente educativa y se basa en las ideas de Freire, Tabá, Stenhouse y Elliot, ésta última ha adoptado la denominación de investigación/acción en el aula o en educación.

Como se afirmó arriba, Stenhouse desde la década del 70 planteó la necesidad de concentrar los procesos de investigación educativa en sus mismos actores, es decir en los docentes, para que desarrollaran procesos investigativos de tipo cualitativo focalizados en la problemática que se encuentra al interior de cada escuela, lo cual es reafirmado por Elliot (1994), quien argumenta que la IA en educación debe ser aplicada a los problemas que en la práctica experimentan los docentes (Restrepo, 2003).

Por otro lado, es fundamental definir la importancia que tiene dentro del proceso cualitativo de investigación el registro de aquello que el investigador está observando, Hernández (2014), menciona que “estos registros deben ser elaborados lo más pronto posible después de los hechos”, de igual manera plantea dos divisiones en el proceso, la primera hace referencia a la observación directa la cual refiere a la realidad que el investigador vivencia, la segunda trata sobre las anotaciones interpretativas que son el análisis que el investigador tiene sobre sus observaciones.

Conforme a lo afirmado anteriormente, en ésta investigación el proceso de anotaciones se realizó en diarios de campo, en donde se registraron los eventos y sucesos concernientes al proceso

de investigación llevando anotaciones descriptivas e interpretativas soportadas por registros fílmicos, fotográficos, entrevistas o cuestionarios.

Finalmente, las vivencias obtenidas dentro del proceso de investigación se enmarcaron en el concepto de sistematización de experiencias, éste se define como el espacio dentro de la investigación social que reúne las experiencias vividas de los actores activos de esta, la cual busca darle un sentido crítico al proceso investigativo y a su vez mirar al interior del investigador para identificar qué avances se han obtenido y de esta manera buscar un aprendizaje continuo (UNESCO, 2016).

Se debe agregar que éste proceso no se trata solo de ordenar o clasificar datos pues son procesos históricos y complejos que pretenden darle a las experiencias de investigación un punto para comprenderlas, extraer sus enseñanzas y comunicarlas, esto a través de un proceso de reconstrucción de los diferentes factores que intervinieron en la experiencia, dentro del cual se debe ordenar y reconstruir el proceso vivido, realizar una interpretación crítica de ese proceso y extraer aprendizajes y compartirlos. (Jara, 2010).

De manera semejante Martinic (1984), citado por la UNESCO (2016), la define como un “proceso de reflexión que pretende ordenar u organizar lo que ha sido la marcha, los procesos, los resultados de un proyecto, buscando en tal dinámica las dimensiones que pueden explicar el curso que asumió el trabajo realizado” (p.13)

Alcance

El alcance del presente estudio descriptivo se concentra en modificar el micro currículo del área de EF del IED Venecia a partir de identificar cuáles son las características y los componentes que debe tener una unidad didáctica en EF para que los estudiantes adquieran hábitos de vida saludable.

Diseño de la investigación

En primer lugar, para el desarrollo de las unidades didácticas planteadas en éste 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 apoyará el trabajo de investigación, se realizó la construcción del marco teórico el cual abarcó conceptos determinantes como salud, AF, 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; el cual se desarrolló con el apoyo del software Atlas.ti® donde se pudieron determinar las conclusiones de acuerdo a los objetivos planteados en la investigación y a las categorías de análisis establecidas por el investigador.

Categorías de análisis

Acerca de la codificación de datos cualitativos, es necesario agruparlos de tal forma que tomen sentido para el investigador eliminando la información irrelevante para éste y así poder entender de mejor forma los componentes analizados, como consecuencia aparecen las categorías de análisis las cuales son establecidas directamente por quien investiga y su objetivo es organizar los descubrimientos que se obtienen de un fenómeno estudiado (Hernández, 2014).

Tabla 2. Categorías de análisis

Nº	Nombre de la Categoría	Concepto
1	AF para la salud.	Es el grupo de acciones corporales que se realizan de forma periódica y sistemática con la intencionalidad de repercutir positivamente en la condición de salud actual y futura de quien la realiza.
2	La escuela como promotor de AF para la salud.	Debido a la importancia de los aprendizajes en edades tempranas la escuela se erige como uno de los lugares indicados junto a la familia como el espacio ideal para promover la AF como elemento de promoción de salud.
3	Unidades didácticas en educación física como herramientas de promoción de hábitos saludables.	La programación curricular y micro curricular en educación física debe dejar a un lado su sentido deportivista y realizar programas enfocados en el desarrollo de actividades las cuales promuevan la adquisición de hábitos de vida saludables.
4	TIC	El uso de las TIC es una nueva alternativa para motivar la participación de los estudiantes en actividades físicas.
5	Tiempo extra escolar	Es el tiempo fuera de la institución académica el cual es importante ocupar para la generación del hábito

Categorías de análisis establecidas por el investigador.

Población objeto de estudio

La población de estudio del presente trabajo fueron los cinco grados octavos del Colegio Distrital Venecia IED en la jornada de la mañana los cuales se detallan a continuación:

Tabla 3. Población objeto de estudio

Curso	Número de estudiantes
801	40
802	38
803	41
804	37
805	41
TOTAL	197

El criterio de selección de la muestra se estableció como el curso cuyos resultados del diagnóstico inicial de IMC tuviera el mayor número de casos fuera de los parámetros aceptados por el Ministerio de Salud y Protección Social en la resolución 2465 de 2016.

Los criterios de exclusión de la muestra fueron aquellos cursos cuyos resultados del diagnóstico inicial de IMC tuvieran menos número de casos fuera de los parámetros aceptados por el Ministerio de Salud y Protección Social en la resolución 2465 de 2016, la no presentación del consentimiento y/o asentimiento informado y/o estudiantes con restricciones médicas para realizar AF.

La muestra objeto de estudio del presente trabajo de investigación es homogénea, la cual fue establecida mediante el método no probabilístico según los resultados obtenidos por cada curso en los criterios de selección y para éste caso en particular hace referencia al curso 805 del IED Venecia en la jornada de la mañana.

Análisis de datos

El procedimiento de análisis de datos para ésta investigación se construyó con el apoyo del software Atlas.ti® mediante el cual se pudieron confrontar las categorías teóricas con instrumentos de recolección de datos, en donde se pudieron reafirmar las teorías establecidas y se encontró una categoría emergente.

Instrumentos de recolección de datos.

Dentro de la investigación con enfoque cualitativo la recolección de datos es un elemento determinante, aunque su objetivo no sea medir variables sino interpretarlas, estos datos se obtuvieron directamente con la población objeto de estudio en su ambiente de horario de clase y de forma extra escolar, los instrumentos utilizados para apoyar las observaciones del investigador fueron los diarios de campo, cuestionarios, imágenes, videos y plataforma web NEOLMS.

El diario de campo se debe realizar inmediatamente después de cada observación y hay que esforzarse porque sea lo más detallado posible (Taylor y Bogdan, 1987), en él se sistematizan las experiencias que el investigador vivencia y las cuales serán objeto de análisis posterior. Para efectos del presente estudio, se realizaron diarios de campo que describieron y analizaron el desarrollo de cada unidad didáctica.

Los cuestionarios se emplearon para realizar preguntas abiertas a los participantes sobre sus concepciones relacionadas con la investigación y también para analizar el nivel de aprehensión de los conceptos desarrollados durante las unidades didácticas.

Las fotografías y los videos fueron tomadas en primera medida directamente por el investigador las cuales apoyan y evidencian lo descrito en los diarios de campo y la determinación de las categorías de análisis; en segunda medida, fueron enviadas por los participantes como

evidencia del desarrollo de las unidades didácticas, esto se realizó a través de la plataforma NEOLMS la cual brinda la posibilidad de programar actividades micro curriculares y ser realizadas de forma extra escolar.

Unidades didácticas aplicadas.

La unidad didáctica vista como aquel espacio de aplicación micro curricular brinda la posibilidad de mostrar al estudiante los contenidos del área de forma distinta y motivante para así lograr una aceptación general de las temáticas que ésta contiene.

De esta forma se desarrollaron unidades didácticas para estudiantes de grado octavo donde el objetivo principal fue aumentar la cantidad de AF (representada en tiempo) que ellos realizaban semanalmente, para esto se tomaron como ejes fundamentales el trabajo extra escolar con la familia, actividades fuera del horario de la clase de EF, y la utilización de las TIC.

Tabla 4. Unidades didácticas aplicadas

TEMA	UNIDADES DIDÁCTICAS
Mi cuerpo, mi salud, mi responsabilidad	¿Cuánto peso, cuánto mido? IMC Padres en acción
¡¡¡Despiértate, actíivate!!!	¿Qué le pasa a mi cuerpo? Clases activas Curso Saludable Descansos activos
AF extra escolar	Promotores de AF NEOLMS AF fácil

Las unidades didácticas desarrolladas durante la presente investigación.

Resultados

Resultados por categorías de análisis

La síntesis de datos recolectados durante la presente investigación surge de la triangulación de las categorías teóricas con los instrumentos de recolección de información y los supuestos del investigador, a través del software Atlas.ti® que muestra la siguiente red para el análisis de resultados.

Figura 4. Red semántica de categorías de análisis

Categorías de AF y AF para la salud.

La AF 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, durante las fases iniciales 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 éste diagnóstico se implementaron distintas actividades con el propósito de aumentar éste 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 evidencia claramente que para los participantes adoptar una cultura de practica de AF no era algo 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 y por qué debían hacerla ahora, otros por ejemplo expresaban que la AF era algo que les daba pereza, el caso más relevante fue el que cito textualmente “a mí no me gusta hacer ejercicio antes pienso que no debería existir esta materia ya que no me va a servir más adelante pero pues no creo que quiten la materia en estos tres años que me quedan en el colegio” (Diario de campo unidad didáctica Descansos Activos, 2017).

Por el contrario, dentro de la muestra había algunos integrantes para quienes la AF hacia parte de su vida desde edades tempranas y para ellos cualquier actividad relacionada era muy agradable de realizar.

En consecuencia, se puede afirmar que la AF para personas sedentarias (en éste 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 OMS 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 veían las prácticas como algo obligado, llegando a escuchar opiniones tan fuertes

como “yo no tengo porque hacer nada, igual esto es algo que no me pueden calificar” (Respuesta cuestionario de la unidad didáctica Descansos Activos, 2017), 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 IED Venecia el cual es el juego competitivo, el impacto de esta unidad se evidencio en las prácticas de los encuentros deportivos 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 “se hace AF sin la presión de una nota” (Diario de campo unidad didáctica Descansos Activos, 2017).

Figura 5. Foto 1. Estudiantes realizando actividades enfocadas en el juego competitivo. Foto 2. Estudiantes realizando actividades según el contexto de pruebas físicas y deportivista del Colegio IED Venecia

Categoría escuela promotora de salud.

Esta categoría fue desarrollada en la presente investigación desde el punto de vista del estudiante como “promotor de AF”, la recopilación y el análisis de datos fue positivo, pues mostró una receptividad adecuada de parte de los estudiantes y de su entorno familiar.

En contraste con los comportamientos de los participantes en la categoría de AF, en éste aspecto ellos fueron muy abiertos a la temática y las actividades propuestas por las unidades didácticas, los resultados muestran el interés que generó la práctica de actividades fuera del horario propio de la clase de EF.

Se realizaron actividades de promoción de AF enfocadas en juegos tradicionales y lideradas en su totalidad por los participantes de la investigación las cuales estuvieron dirigidas a los niños de preescolar del Colegio IED Venecia, ésta actividad fue de gran motivación para estos pequeños quienes tuvieron la oportunidad de acercarse a prácticas físicas que no realizan generalmente en la cotidianidad de su jornada escolar, de igual forma los estudiantes líderes de la actividad obtuvieron un aprendizaje significativo pues algunos de ellos no conocían juegos tradicionales como las canicas y plantearon la idea de realizar las mismas actividades con sus hermanos menores en casa.

Otra experiencia significativa se evidenció en la realización de actividades de pausas activas que los estudiantes realizaban dentro de su jornada escolar, sin importar la asignatura que correspondiera ellos realizaban una sesión de pausas activas al inicio del segundo bloque de clases, uno de los inconvenientes afrontados fue que algunos docentes no permitían el desarrollo de esta actividad argumentando que generaba desorden y distracción en su clase, pese a esto, las opiniones de los estudiante fueron positivas y argumentaban que “esta actividad los saca del aburrimiento propio de las clases aumentando su concentración”, que “es beneficioso para el cuerpo pues los hace moverse un poco pues generalmente están sentados las seis horas de clase de la jornada”, y

“que sería muy bueno que fuera algo que se hiciera por mucho tiempo”. (Diario de campo unidad didáctica Clases Activas, 2017).

La última actividad que desarrollaron los estudiantes como promotores de AF llegó hasta la familia en un ambiente extra escolar, donde era necesario que un familiar (padres o hermanos) realizaran una rutina de AF durante una semana la cual debían sustentar con un video, los resultados de ésta actividad fueron parciales pues muchos padres expresaban falta de tiempo para realizarla, otros decían que físicamente no eran aptos para hacerla y otros simplemente no la hacían, en cambio para otros padres y hermanos fue un momento positivo de aprendizaje y unión familiar.

Figura 6. Collage de imágenes sobre las actividades que se realizaron como promotores de actividad física con estudiantes de preescolar

Categorías unidad didáctica, tiempo extra escolar y TIC.

La unidad didáctica en esta investigación es el punto final de intervención desde el cual se dio respuesta a los interrogantes del presente estudio, éstas unidades estuvieron delimitadas por tres aspectos fundamentales que fueron, el tiempo extra escolar, las TIC y la AF, esta última ya fue abordada en el análisis de forma conjunta con la categoría de AF para la salud.

Se debe agregar que el objetivo principal del documento de tesis radica en cómo aumentar la AF a partir de la clase de EF, lo que se pretendió con éste estudio no fue realizar las unidades didácticas dentro del horario de la clase pues no habría ningún aumento de la AF, sino, la práctica de actividades correspondientes a la asignatura que por ende se entiende como una clase de contenido físico. Es así, como nace la propuesta de realizar éstas unidades fuera del contexto y horario de la clase, en el espacio extra escolar y mediado por las TIC, la cual fue la principal herramienta para abordar el desarrollo de varias unidades.

El análisis de los datos obtenidos en éstas categorías permite determinar la dificultad que se tiene para controlar el tiempo extra escolar de los estudiantes, aunque se contaba con la aprobación de los acudientes para el desarrollo del proyecto y el compromiso por parte de ellos para el seguimiento en casa de las actividades propuestas éste no fue del todo satisfactorio ni arrojó los resultados que se esperaban del trabajo en equipo (colegio-casa).

En cuanto al uso de las TIC, la plataforma NEOLMS fue el instrumento base sobre el cual debían los participantes desarrollar varias actividades, esta fue un gran inconveniente pues, aunque se considera que los estudiantes tienen un avanzado nivel en el manejo de los medios digitales, esto no se evidencio, pues para ellos fue difícil navegar en la plataforma, enviar tareas y archivos visuales, así como la clave de ingreso a ésta que olvidaban con regularidad la cual debía ser reasignada.

Lo anterior no quiere decir que el uso de las TIC no fue positivo, pues a través de éstas los participantes recibieron bastante información relacionada con la investigación la cual posteriormente fue útil para el desarrollo de todo el proyecto.

Figura 7. Imágenes de la actividad física extra escolar que se motivó desde la aplicación de las unidades didácticas.

Figura 8. Imágenes que muestran el papel de promotores de actividad física en el tiempo extra escolar con la familia

Categoría emergente: alimentación saludable.

En el proceso de análisis de los datos obtenidos, surgió esta categoría la cual no estaba inicialmente delimitada como categoría teórica, pero se convirtió en un tema de importancia para los estudiantes debido al imaginario que ellos tienen en las “dietas” como un aspecto casi mágico en la transformación de su imagen corporal, éste interés se amplió hasta el hogar a través del desarrollo de la unidad didáctica “Curso saludable” la cual mostraba al estudiante la propuesta de plato saludable de la Universidad de Harvard.

Como resultado de mostrar a los estudiantes la propuesta de plato saludable de la Universidad de Harvard y pedir que llevaran ésta a su hogar, se logró dar a conocer a las familias una opción de alimentación saludable y crear conciencia sobre la importancia de una adecuada y balanceada alimentación, pues ésta en los estudiantes, está basada en una dieta alta en carbohidratos, grasas y con un consumo reducido de proteínas.

El impacto de esta unidad se estableció mediante una serie de preguntas vía plataforma web NEOLMS de donde se puede afirmar según las respuestas que un número amplio de estudiantes reconoce que su alimentación diaria no es saludable, que la propuesta de plato saludable es adecuada, que esta alimentación tendría efectos beneficiosos en el organismo, que evitarían ciertas enfermedades ocasionadas por la mala alimentación, y especialmente proyectan beneficios físicos a largo plazo, lo cual es un indicador importante como meta en la adquisición de hábitos saludables, éstas afirmaciones fueron tomados del cuestionario ¿Cómo es tu alimentación?, correspondiente a la unidad didáctica Curso Saludable desarrollada en la presente investigación.

Figura 9. Las dos imágenes de la izquierda son ejemplos de la alimentación tradicional de los estudiantes donde es protagonista el exceso de carbohidratos, a la derecha se muestra las adaptaciones que sufre el plato luego de la intervención evidenciando la disminución de harinas y la inclusión de los vegetales.

Discusión

Categorías AF y AF para la salud

Aunque se desarrollaron unidades didácticas enfocadas en la AF y como esta influye positivamente en la salud de quienes la practican, no se estableció evidencia absoluta para asegurar impacto en la adquisición de un hábito saludable pues hay que recordar que realizar acciones de modo aislado no conforman un hábito, si no, que es necesario que éstas se desarrollen de forma periódica hasta el punto de que se realicen de manera instintiva (Vílchez, 2007).

Es necesario recordar las recomendaciones y estrategias de la OMS (2010) que estableció que los niveles de AF sugeridos para los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben ser de un mínimo de 60 minutos diarios a una intensidad moderada o vigorosa, esto con el fin, de dejar claro que las clases de EF dentro de su propia asignación académica de 2 horas semanales no son suficientes para cumplir con éstas metas.

En éste mismo sentido, para estudiantes sedentarios proponer una meta de AF de 60 minutos diarios, es un tema de difícil aceptación por parte de ellos, por eso es necesario una actuación interdisciplinar, generar grupos promotores de AF, actividades y seguimiento extra escolar y un serio trabajo de sensibilización con los acudientes de los estudiantes para que ellos sean pieza fundamental en la consecución de éste objetivo

Categoría escuela promotora de salud

El área de EF es reconocida internacionalmente como un “derecho fundamental de todas las personas” (FIEP, 2000, p. 4), de igual manera en Colombia ésta es catalogada por la LEY 115/94 como un área fundamental en el proceso educativo de los estudiantes, además existe la ley

934/2004 que establece la ley nacional para el desarrollo de la EF y el acuerdo 614/2015 por el que se establecen estrategias para el control de la obesidad en el país.

Sin embargo, y aunque el objetivo de la tesis no es un análisis documental es importante aclarar que dentro de los hallazgos de esta investigación se demostró que a nivel institucional el IED Venecia no cumple con ninguna de las anteriores menciones pues no prioriza la EF como un área fundamental sobre la cual sus estudiantes tengan derecho, con esto no quiero decir que el colegio no tenga en su malla curricular contemplada la EF, sino que no se le da la importancia que ésta debe tener, especialmente en los grados de la básica primaria donde los niños no poseen un docente especializado que imparta esta asignatura. Es por esto que los estudiantes llegan a la básica secundaria con deficiencias desde el punto de vista motor, y con una cultura de sedentarismo inculcada por el mismo colegio.

Como se afirmó anteriormente, el Colegio IED Venecia está obviando su responsabilidad como escuela promotora de salud, así, por ejemplo, la OMS (2017) establece que la escuela es un lugar importante para promover la salud, pues a través de ella se puede llegar a un amplio número de la población de cada país, pero revisando la malla curricular de EF del colegio, se puede evidenciar el sentido deportivista y de rendimiento en pruebas físicas que éste posee.

Categorías unidad didáctica, tiempo extra escolar y TIC

Tomando en cuenta las deficiencias que el IED Venecia posee en cuanto a su programación curricular en el área de EF, es importante que el desarrollo de programas micro curriculares representados en unidades didácticas sirva como eje para justificar la necesidad de modificación de la malla curricular (Gimeno Sacristán, 1989 citado por Cerdán, 2002)

En referencia al tiempo extra escolar, Fernández y Serna (2004) afirman que:

El PEI debe trascender los espacios, tiempos y muros de la escuela y permear los espacios y tiempos “no escolares o escolarizados”. Es necesario que la escuela abra las puertas y extienda sus horarios a otros espacios de vital importancia en la formación del niño y del individuo. Esto le permitirá a la escuela de proyectarse e incidir en la transformación de su entorno debido a que sus procesos de formación que se desencadenan son radicalmente distintos, sobre todo si están encaminados a desarrollar hábitos de vida saludables. (s.p.)

Esta afirmación confirma la importancia del uso del tiempo extra escolar como característica principal en el desarrollo de las unidades didácticas que tienen como objetivo incidir positivamente en la salud de los estudiantes y en la adquisición de hábitos saludables. Además, éste proceso de intervención fuera del contexto académico requiere del trabajo conjunto con padres de familia, lo que implica programar actividades que involucren la participación activa de ellos.

Sin embargo, los datos obtenidos durante esta investigación son que en el tiempo extra escolar los estudiantes son en un alto porcentaje sedentarios, esto se compara con los resultados obtenidos por Chávez y Sandoval (2012) quienes, en su estudio sobre la utilización del tiempo libre y su relación con el sedentarismo en estudiantes, determinaron que las actividades realizadas por éstos en el tiempo libre están relacionadas con el entretenimiento pasivo.

Por otro lado, se evidencio que el uso de las TIC y relacionarlas con la EF escolar es un aspecto poco común, tal como lo identificó Cardona (2014) en su trabajo sobre la relación entre las TIC y la EF, de igual forma se establece la importancia que éstas pueden tener en los procesos de enseñanza de la EF y la necesidad de incluirlas como instrumento importante para la asignación de trabajo escolar y extra escolar.

Categoría emergente: alimentación saludable

Dentro del proceso de adquisición de hábitos de vida saludable, no solamente es importante la actividad física, también la elección de una dieta saludable (CDC, 2015), sin embargo, se pudo establecer que las dietas de los estudiantes en un alto porcentaje no eran adecuadas pues éstas, esta basadas en consumo elevado de carbohidratos y grasas y un consumo mínimo de proteínas.

Conclusiones

Una vez terminado el proceso de investigación que permite establecer e identificar las características y los componentes de las unidades didácticas que, en la clase de EF, promueven “hábitos de vida saludable” de los estudiantes de grado octavo del IED Venecia Jornada de la Mañana, se presentan las siguientes conclusiones por cada categoría de análisis las cuales dan respuesta al objetivo general del presente estudio.

Categorías AF y AF para la salud

En relación a éstas categorías, se puede concluir que la primera característica de las unidades didácticas es que las actividades deben realizarse de forma no obligatoria, como una segunda característica se define la metodología del juego competitivo como clave para que los estudiantes se motiven a realizar AF, de igual forma se concluye que el componente de las unidades es implícitamente la AF.

Categoría escuela promotora de salud

Como resultado de éste análisis, se puede concluir que la característica de las unidades didácticas que emerge desde esta categoría es el papel del estudiante como líder en la promoción de AF, y que el componente de éstas unidades es la interdisciplinariedad, la cual es necesaria para que la escuela en general sea un agente promotor de AF y no sea exclusivamente algo asignado tácitamente a la EF.

Categorías unidad didáctica, tiempo extra escolar y TIC

En relación a éstas categorías, se puede concluir que la característica de las unidades didácticas que emerge desde éstas es el uso del espacio extra escolar como medio importante para el aumento del tiempo de AF que realiza el estudiante, y se puede asegurar que el uso de las TIC son un componente importante en el desarrollo de AF escolar y extra escolar.

Categoría emergente: alimentación saludable

Como resultado de éste análisis, se puede concluir que la característica de las unidades didácticas que emerge es al igual que en la categoría anterior el uso del espacio extra escolar como medio importante para mejorar los procesos alimenticios que lleva el estudiante, de igual forma se establece que el diagnóstico y seguimiento del IMC es un componente importante en la adquisición del hábito de vida saludable relacionado con una alimentación adecuada.

Una vez dadas las conclusiones que responden el objetivo general de la investigación, se procede a presentar las conclusiones de acuerdo a los objetivos específicos de la misma, sobre lo cual se puede concluir, que la creación de unidades didácticas es un factor importante el cual es visto como un elemento guía en el proceso de sensibilización que debe tener el estudiante en relación a su comportamiento frente a acciones relacionadas con la aprehensión de hábitos de vida saludable.

Con respecto al proceso de implementación de unidades didácticas se concluye que éstas son un elemento fundamental para demostrar que la EF debe ser un área líder en el proceso de promoción de la salud en la escuela y desde la escuela, sin embargo, éste proceso debe ser realizado de forma interdisciplinar buscando la participación de varios actores los cuales coadyuven en el proceso de adquisición de hábitos de vida saludable.

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 física que actualmente tiene el IED Venecia y optar por actividades que propicien la adquisición de hábitos de vida saludables.

Finalmente, frente al alcance de esta investigación, se concluye que las características que debe tener una unidad didáctica para que fomente las adquisiciones de hábitos de vida saludable 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 concluye que los componentes de éstas 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 IMC.

Recomendaciones

Dentro de las recomendaciones que se establecen para futuros estudios que se interesen en el mismo tema del presente trabajo, está que el criterio de la muestra seleccionada no sea dirigido hacia el grupo con estudiantes que posean un IMC fuera de los valores establecidos como normales, por el contrario, sería interesante realizar la investigación con un grupo físicamente activo.

De igual forma, sería positivo realizar la investigación con un grupo con el cual se pueda aplicar un estudio longitudinal para determinar si realmente éstas características y componentes establecidos generan la aprehensión de hábitos de vida saludable en los estudiantes.

También, se recomienda que las instituciones educativas opten por desarrollar unidades didácticas como estrategia fundamental en el proceso de aprehensión de hábitos de vida saludable en los estudiantes incluyendo en éstas la práctica de AF en el tiempo extra escolar motivado desde el colegio.

Por último, se sugiere que las TIC sean incluidas de forma progresiva en el área de EF.

Referencias

- 10 datos sobre la AF. (2017). Organización Mundial de la Salud. Retrieved 18 October 2017, from http://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/es/
- Abalde Paz, E., & Muñoz Cantero, J. (1992). Metodología educativa I. [La Coruña]: Universidade, Servicio de Publicacións.
- Adell, J. (1997). Tendencias en educación en la sociedad de las tecnologías de la información. EDUTEC, 8, 1-2.
- AF. (2015). Ins.gov.co. Retrieved 18 October 2017, from <http://www.ins.gov.co/lineas-de-accion/ons/boletin5-AF/index-boletin/recomendaciones.html>
- Alby, J. (2004). La concepción antropológica de la medicina hipocrática (pp. 5-29). Enfoques.
- Alimentación saludable para un peso saludable | Peso Saludable | DNPAO | CDC. (2015). www.cdc.gov. Retrieved 15 January 2018, from <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating/index.html>
- Altablero. (2004). Una llave maestra, pp. 4-5.
- ANTROPOMETRÍA, y ficha antropométrica ¿qué son? [online] Available at: <https://educacionfisicasaludableenprimaria.wordpress.com/2015/03/10/antropometria-y-ficha-antropometrica-que-son/> [Accessed 25 jun. 2017].
- Bennassar Veny, M. (2011). Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios. Palma de Mallorca: Universidad de las Islas Baleares.
- Cadena, B. (2017). Salud del Adolescente | OPS OMS. Pan American Health Organization / World Health Organization. Retrieved 14 November 2017, from http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=3177&Itemid=2428&lang=es

Cadreja Caparrós, M. (2004). La acción didáctica en el aula. [Madrid]: Sindicato Independiente ANPE.

Carmenate Milián, L., Moncada Chévez, F. and Borjas Leiva, E. (2014). Manual de medidas antropométricas. 1st ed. Costa Rica: SALTRA, pp.1-30.

Cerdán Zorrilla, F. (2002). Unidad Didáctica: Diseño y Creación de una Discoteca (p. 3).

Coldeportes. (2017). ¿Qué es deporte escolar? - Coldeportes. Coldeportes.gov.co. Retrieved 27 June 2017, from <http://www.coldeportes.gov.co/?idcategoria=85656>.

Coll, C. (2008). Aprender y enseñar con las TIC: expectativas, realidad y potencialidades. Boletín De La Institución Libre De Enseñanza, 72, 114-118.

Colmenares, A. (2011). Investigación-acción participativa: una metodología integradora del conocimiento y la acción. Voces Y Silencios: Revista Latinoamericana De Educación, 3(1), 103-104.

DANE. (2016). Dane.gov.co. Retrieved 14 November 2017, from <http://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/educacion/poblacion-escolarizada/educacion-formal#información-2016-por-secretaria-de-educación>

De la Cuesta, C. (1995). Revista ROL De Enfermería. Recuperado de <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/18356/1/Familia%20y%20salud.pdf>

Devís, J. (2007). Actividad física, deporte y salud. Barcelona: INDE.

Elemplo.com. (2017). La importancia de las pasas activas. El Empleo. Retrieved from <http://www.elemplo.com/co/noticias/mundo-empresarial/la-importancia-de-las-pausas-activas-4056>

elespectador.com. (2010). Al rescate de los juegos tradicionales. El Espectador. Retrieved from <http://www.elespectador.com/articulo199754-al-rescate-los-juegos-tradicionales>

- Escobar Fernández, F. (2008). La AF en los programas de promoción y prevención de las entidades promotoras de salud de Pereira. 2007. Revista Médica De Risaralda, 14(1), 48.
- Escobar, F. (2008). La AF en los programas de promoción y prevención de las entidades promotoras de salud de Pereira. 2007. Revista Médica De Risaralda, 14, 46-49.
- Escuelas promotoras de salud 1, sf (pp. 291-292). Recuperado de http://www.inlatina.org/wpcontent/files_mf/136569967414escuelasPromotorasdeSalud.pdf
- Fernández Ortega, J., & Serna Caldas, E. (2004) (p. s.p.). Bogotá D.C. Retrieved from <http://www.redcreacion.org/documentos/congreso8/UPedagogica.html>
- García Laguna, D., García Salamanca, G., Tapiero Paipa, Y., & Ramos, D. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. Hacia La Promoción De La Salud, 17(2), 171-173.
- Gavidia Catalán, Valentín; (2001). La transversalidad y la escuela promotora de salud. Revista Española de Salud Pública, noviembre, 505-516.
- Gavidia, V., & Talavera, M. (2012). La construcción del concepto de salud. Didáctica De Las Ciencias Experimentales Y Sociales, 0(26), 161-164.
<http://dx.doi.org/10.7203/dces.26.1935>
- Goldberg, J. (2010). 10 beneficios de hacer ejercicio. Vida y Salud. Retrieved 26 June 2017, from <http://www.vidaysalud.com/diario/ejercicio/10-beneficios-de-hacer-ejercicio/>
- Granada Ferrero, I. (2012). Educación física y salud: un análisis de sus relaciones y dimensión social. Encuentros Multidisciplinares, 14(42), 4-5.
- Guía metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición. (2010) (1st ed., pp. 59-63). Tegucigalpa. Retrieved from <http://www.fao.org/docrep/013/am283s/am283s01.pdf>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Pilar Baptista Lucio, M. (2014). Metodología de la investigación. México: McGraw-Hill.

Instituto Distrital de Recreación y Deporte. Programa Muévete Bogotá. Memorias Técnica. Alcaldía Mayor de Bogotá D.C.

Jara, O. (2010). LA SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS: ASPECTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS. MATINAL, Revista De Investigación Y Pedagogía, (4), 1.

Marracino, M. (2010). Educación física y Salud (pp. 1-12). La Plata: Educación física Argenmex.

Mayorga-Vega, D.; Brenes Podadera, A.; Rodríguez Tejero, M.; Merino Marban, R. (2012). Association of BMI and physical fitness level among elementary school students. Journal of Sport and Health Research. 4(3):299-310.

Obesidad y sobrepeso. (2016). Organización Mundial de la Salud. Retrieved 25 June 2017, from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

Official records of the World Health Organization. (1946) (p. 100). NEW YORK.

OMS | Escuelas promotoras de la salud: una oportunidad para promover la salud bucodental. (2017). Who.int. Retrieved 14 November 2017, from <http://www.who.int/bulletin/volumes/83/9/kwan0905abstract/es/>

OMS, AF. Who.int. Retrieved 4 January 2018, from <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

OMS. (1977). 30° Asamblea mundial de la salud (p. 52). Ginebra.

OMS. (1997). Fomento de la Salud a través de la Escuela (pp. 1-4). Ginebra, Suiza: OMS

OMS. (2010). Recomendaciones mundiales sobre AF para la salud. (1st ed., p. 7). Suiza: OMS.

Ortega Francisco; Ruiz Jonatan; Castillo Manuel. (2012). AF, condición física y sobrepeso en niños y adolescentes: evidencia procedente de estudios epidemiológicos, Endocrinología y Nutrición, p.458

- Pérez, S. (2014). AF y salud: aclaración conceptual. Efdeportes.Com, (193), 1. Retrieved from <http://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm>
- Preguntas más frecuentes. (2017). Organización Mundial de la Salud. Retrieved 22 July 2017, from <http://www.who.int/suggestions/faq/es/>
- Puche, Rodolfo C. (2005). El índice de masa corporal y los razonamientos de un astrónomo. Medicina (Buenos Aires), 65(4), 361-365. Recuperado en 25 de junio de 2017, de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0025-76802005000400016&lng=es&tlng=es.
- Restrepo Gómez, B. (2003). APORTES DE LA INVESTIGACIÓN-ACCIÓN EDUCATIVA A LA HIPÓTESIS DEL MAESTRO INVESTIGADOR. Pedagogía Y Saberes, 18, 65-66.
- Rojo González, J. (2003). Un análisis de la AF para la salud. Encuentros Multidisciplinares, 14, 1-3.
- Rué Rosell, Lourdes; Serrano Alfonso, María Ángeles; (2014). Educación física y promoción de la salud: estrategias de intervención en la escuela. RETOS. Nuevas Tendencias en Educación física, Deporte y Recreación, Enero-Junio, 186-191.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). La actividad física orientada hacia la salud. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Ni un Poncho Más. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=5PFRWN8R_kc
- Tamayo y Tamayo, M. (1999). La investigación. Santa fé de Bogotá: ICFES.
- Taylor, S., & Bogdan, R. (1987). Introducción a los métodos cualitativos de investigación (p. 74). Barcelona: Paidós.
- Tercedor, P. (2001). Actividad física, condición física y salud. Sevilla: Wanceulen.

- Tovar Gustavo, Gutiérrez Javier, Ibáñez Milciades, Lobelo Felipe (2008). Sobre peso, inactividad física y baja condición física en un colegio de Bogotá, Colombia, Archivos latinoamericanos de nutrición 58(3), p. 265
- Vílchez Barroso, G. (2007). Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de tercer ciclo de educación primaria de la comarca granadina de los montes orientales y la influencia de la educación física sobre ellos. Granada: Editorial de la Universidad de Granada, p. 26-27.
- Villar, M. (2011). Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención. Acta Médica Peruana, 28(4), 237-241.

Anexos

Unidades Didácticas

Tema: Mi cuerpo, mi salud mi responsabilidad.

Es importante que los estudiantes se involucren en un nuevo proceso cultural que los oriente en un camino de cuidado de su salud, para lograr esto la Carta De Ottawa (1986) refiere la importancia de brindar a las personas distintas herramientas que los encamine en procesos de cuidado de su salud y como pueden ejercer un control sobre la misma.

Un aspecto bastante importante que se debe desarrollar en los jóvenes es el autocuidado, González (2015) en su taller sobre el tema, lo define como un proceso de restablecimiento y/o prevención de la enfermedad mediante prácticas diarias fortalecidas con aquellos aprendizajes que se han adquirido a lo largo de la vida, ésta libre decisión se encuentra enmarcada en procesos culturales los cuales buscan la supervivencia del ser humano. Así mismo, identifica algunas prácticas de autocuidado las cuales abordaremos en este conjunto de Unidades Didácticas como son el ejercicio y la AF, recreación y manejo del tiempo libre y el autocuidado en procesos mórbidos.

Unidad didáctica: ¿Cuánto peso y cuánto mido?

Para iniciar el proceso de autocuidado en los estudiantes de grado octavo del Colegio IED Venecia JM es importante que ellos identifiquen su peso corporal actual y su estatura (talla), para esto se desarrolla una ficha de datos antropométricos.

Objetivos

- Identificar el peso actual y estatura (talla) de cada estudiante de grado octavo del Colegio IED Venecia JM.

- Realizar por parte de los estudiantes mediciones de segmentos corporales en sus compañeros.
- Respetar las diferencias de datos de mediciones obtenidas entre sus compañeros.

Contenidos

Los saberes esenciales que deben tener los estudiantes para el desarrollo de la presente unidad se enmarcan en el concepto de medida antropométrica, especialmente las medidas de peso y talla, así como el protocolo adecuado para su medición.

Carménate, Moncada y Borjas (2014), definen la antropometría como “el estudio del tamaño, proporción, maduración, forma y composición corporal, y funciones generales del organismo, con el objetivo de describir las características físicas, evaluar y monitorizar el crecimiento, nutrición y los efectos de la AF”. Uno de sus pilares es el relacionado con las medidas corporales y en esta unidad se hace énfasis en el peso corporal y talla. Además de estas dos, también se toman medidas de anchos, largos y circunferencias.

Una vez se obtienen los valores de las mediciones antropométricas se registran en un formato que toma el nombre de ficha antropométrica, la cual se utiliza como un instrumento para que los que los estudiantes reconozcan su desarrollo corporal de acuerdo con su edad y puedan definir si es adecuado y saludable. (Educación física saludable en primaria, 2017)

Metodología

La unidad se desarrolla en varias etapas y con distintas distribuciones grupales, a manera de circuito. Este proceso toma dos horas de clase aproximadamente y se desarrolla en el patio y/o

aula de clase, cada grupo se ubicará de forma aleatoria en el lugar y debe entregar una ficha de datos antropométricos por cada integrante del mismo al finalizar la actividad.

Los materiales necesarios para el desarrollo son:

- Báscula
- Tallímetro
- Ficha de medidas antropométricas
- Esfero
- Cinta métrica

De estos materiales cada grupo usará: cinta métrica, lápiz y ficha de medidas antropométricas, la báscula y tallímetro son utilizados por el docente en aras de respetar el protocolo y la confiabilidad de los datos de peso corporal y talla de cada estudiante.

Actividades

Esta unidad tiene tres actividades principales:

Actividades Unidad Didáctica ¿Cuánto peso y cuánto mido?

N°	Nombre	Grupo	Tiempo	Lugar	Material	Guías	Metodología	Producto	Responsable
1	Antropometría	Gran Grupo	20 minutos	Aula de Clase	TV, DVD, PC	Anexo 2	El docente hace una explicación de los conceptos de la unidad y los protocolos para tomar las diferentes medidas antropométricas que se proponen.	Contextualización del concepto de antropometría y medidas corporales.	Docente
2	Circunferencias y perímetros corporales	Grupo de 4 estudiantes	90 minutos	Patio de receso	Cinta métrica, esfero	Anexo 1 Anexo 2	Cada grupo de estudiantes debe realizar la toma medidas corporales a cada uno de sus integrantes.	Diligenciar ficha antropométrica	Estudiantes
3	Peso corporal y talla	Individual	Durante el desarrollo de la segunda actividad	Aula de clase	Tallímetro, báscula	Anexo 1	De forma individual el docente toma los datos correspondientes al peso y talla de cada estudiante respetando el protocolo para hacerlo.	Aportar los datos de peso y talla para la ficha antropométrica de cada estudiante	Docente

Guía metodológica para el desarrollo de las actividades de la primera unidad didáctica.

Criterios de evaluación.

1. Aplica los conceptos teóricos sobre medidas corporales para la toma de datos antropométricos.
2. Construye con los datos de mediciones corporales obtenidos una ficha antropométrica.
3. Acepta que cada persona es diferente y reconoce los diferentes datos obtenidos en las mediciones.

¿Cuándo evaluar?

El proceso de evaluación será continuo durante el desarrollo de las actividades.

¿Cómo evaluar?

Observación sistemática del desarrollo de las actividades.

Producciones de los estudiantes.

Diario de Campo

El diario de campo para estas unidades didácticas se encuentra en el anexo

Unidad didáctica: Índice de Masa Corporal.

Una vez obtenidos los datos de medidas antropométricas (lo cual se hizo en la anterior unidad), se toman los valores correspondientes al peso corporal y la estatura (talla), con estos se realiza una operación simple que proporciona un dato llamado Índice de Masa Corporal (IMC), el cual es el tema principal de esta según unidad didáctica.

Objetivos

- Relacionar el peso corporal y la estatura con el IMC.
- Aplicar la fórmula de IMC para obtener datos de composición corporal.
- Tomar conciencia de la importancia de los valores del IMC en la condición de salud actual y en la prevención de enfermedades a largo plazo.

Contenidos

El IMC es una relación entre el peso y la altura de una persona, se usa clínicamente como elemento principal en la clasificación de la obesidad, la operación para su cálculo fue desarrollada por Alphonse Quetelet en 1835 (Puche, 2005).

$$IMC = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{altura(mts)}^2}$$

El valor obtenido es un indicador el cual debe ser comparado con tablas de referencia para la determinación de la condición de peso, en caso de Colombia estas tablas están consignadas en la Resolución 2645 de 2016 del Ministerio de Salud y Protección Social (*anexo 4*).

Indicador	Punto de corte (desviaciones estándar DE.)	Clasificación Antropométrica	Tipo de Uso
Talla para la Edad (T/E)	≥ -1	Talla Adecuada para la Edad.	Individual y Poblacional
	≥ -2 a < -1	Riesgo de Retraso en Talla.	
	< -2	Talla Baja para la Edad o Retraso en Talla.	
IMC para la Edad (IMC/E)*	$> +2$	Obesidad	
	$> +1$ a $\leq +2$	Sobrepeso	
	≥ -1 a $\leq +1$	IMC Adecuado para la Edad	
	≥ -2 a < -1	Riesgo de Delgadez	
	< -2	Delgadez	

Figura 1. Clasificación antropométrica según el IMC para la edad. Res. 2645 de 2016 Ministerio de Salud y Protección Social.

Tener un IMC elevado ($>+1$) es un factor de riesgo para contraer algunas enfermedades no transmisibles como las siguientes:

- Las enfermedades cardiovasculares.
- La diabetes.
- Algunos cánceres.

La OMS (2016), afirma que los IMC elevados en la infancia se asocian con una mayor posibilidad de padecer de obesidad en la edad adulta, así como de la aparición de enfermedades no transmisibles. De igual manera, los niños obesos sufren de problemas respiratorios, aumenta el riesgo de fracturas, de hipertensión y de la aparición temprana de enfermedad cardíaca, así como la posibilidad de sufrir diabetes tipo II.

Metodología

Esta unidad se desarrolla de forma individual por cada estudiante, el docente tiene un papel como expositor del concepto general del IMC y de la correspondiente fórmula para su cálculo, la duración aproximada de la unidad es de 50 minutos de clase la cual se desarrolla en el aula, al finalizar la unidad el alumno debe entregar el cálculo de su IMC y su clasificación según las tablas del Resolución 2645 de 2016 del Ministerio de Salud y Protección Social

Los Materiales necesarios para esta unidad son:

- TV
- DVD
- Ficha de datos antropométricos (primera unidad)
- Calculadora
- Tablas de referencia ICBF

Actividades

Actividades Unidad Didáctica Índice de Masa Corporal

N°	Nombre	Grupo	Tiempo	Lugar	Material	Guías	Metodología	Producto	Responsable
1	Cálculo IMC	Individual	30 minutos	Aula de Clase	TV, DVD, PC	Formula IMC	El docente hace una explicación de los conceptos de la unidad y la aplicación de la fórmula de IMC.	Valor del IMC por cada estudiante	Docente y estudiante
2	Discusión de resultados de IMC	Gran grupo	20 minutos	Aula de Clase	Ficha antropométrica	Anexo 1	Los estudiantes en el aula y en mesa redonda hacen una discusión sobre los resultados individuales del IMC.	Determinación del estado nutricional *	Estudiantes

Criterios de evaluación.

- Interpreta los resultados obtenidos del IMC según la normatividad vigente.
- Explica los riesgos que conlleva para su salud un IMC elevado.

¿Cuándo evaluar?

El proceso de evaluación será continuo durante el desarrollo de las actividades.

¿Cómo evaluar?

Observación sistemática del desarrollo de las actividades.

Producciones de los estudiantes.

Diario de Campo

El diario de campo para estas unidades didácticas se encuentra en el anexo.

Unidad didáctica: Padres en Acción

Esta unidad es dirigida a los acudientes de los estudiantes que participaron de las dos unidades anteriores, para esto se selecciona el curso cuyos valores del IMC sean principalmente $> + 1$ o < -1 desviación estándar según Resolución 2645 de 2016 del Ministerio de Salud y Protección Social, estos resultados se socializan en reunión de padres para buscar acuerdos y compromisos en pro de mejorar o mantener la condición actual de IMC.

Objetivos

- Relacionar el valor del IMC de su hij@ con su condición actual de salud.
- Tomar conciencia del riesgo que supone un IMC fuera de los límites preestablecidos

- Realizar compromisos mediante acciones que incidan en aquellos hábitos que pueden mejorar los valores del IMC de su hij@.

Contenidos

La familia se considera aquel camino por el cual el individuo se integra en la sociedad, su papel es importante en la creación de comportamientos sociales, educativos, comportamentales, emocionales, también es importante al proporcionar estabilidad emocional y brindar cuidados de la salud (De la Cuesta, 1995).

De la Cuesta (1995) afirma que “el impacto de la familia en la salud se presenta en tres vertientes” (p. 22-24), los cuales se contextualizan a continuación:

La familia como contexto: es donde aprendemos modos de vida, que favorecen o perjudican la salud, aquí se trasmite una cultura que influye en los autocuidados y el comportamiento en general.

La familia como causante de la enfermedad: un ambiente tranquilo, emocionalmente estable y bajo los cuidados adecuados son la clave para una buena salud.

La familia como proveedor de atención y cuidados: la familia es muy importante en el momento de afrontar una enfermedad principalmente en aquellas de evolución crónica.

De acuerdo con lo afirmado por De la Cuesta, podemos asegurar que la familia es el principal elemento en la consecución de una adecuada salud, una de sus principales funciones es la de enseñar hábitos de vida saludables. Dos de los más importantes son: tener una alimentación balanceada y practicar regularmente AF, en este último aspecto la OMS (2010) recomienda que personas entre los 5 a 17 años deben sumar un mínimo de 60 minutos de AF moderada o vigorosa por día, de esta forma se logran importantes beneficios para la salud.

Metodología

Esta unidad se desarrolla con los acudientes de cada estudiante, el docente tiene un papel importante en la argumentación de los inconvenientes de salud que trae tener un IMC fuera de los límites normales, esta sustentación se realiza en reunión de padres de familia con el objetivo de presentar la propuesta de intervención del proyecto de investigación de “aumentar el número de horas de AF que los hij@s realizan semanalmente”, la duración aproximada de la unidad es de 60 minutos, al finalizar la reunión el acudiente debe ser sensible ante la responsabilidad que tiene frente a la promoción de salud de su hij@.

Los Materiales necesarios para esta unidad son:

- TV
- DVD

Formato de Consentimiento informado (anexo)

Actividades

- Esta unidad posee 4 actividades principales:
- Reunión de Padres de Familia (acudientes)
- Proyección del Video “Ni un Poncho Más”
https://www.youtube.com/watch?v=5PFRWN8R_kc
- Presentación del objetivo del proyecto de investigación
- Firma de consentimientos informados

Actividades Unidad Didáctica Padres en Acción

N°	Nombre	Grupo	Tiempo	Lugar	Material	Guías	Metodología	Producto	Responsable
1	Reunión de Padres	Gran Grupo	60 minutos	Aula de Clase	TV, DVD, PC	Contenidos teóricos unidad 3	El Docente expone los resultados del IMC obtenidos en las unidades anteriores y sus implicaciones en la condición de salud de los estudiantes. Recalca el papel importante de la familia en los procesos de hábitos saludables	Sensibilización de padres de familia frente a las implicaciones de valores de IMC por fuera de los rangos normales	Docente
2	Proyección Video “Ni un Poncho más”	Gran Grupo	20 minutos	Aula de Clase	TV, DVD, PC	https://www.youtube.com/watch?v=5PFRWN8R_kc	Se proyecta el video como herramienta de sensibilización, posteriormente se realiza una socialización de los aspectos más relevantes de este.	Sensibilización de padres de familia frente a las implicaciones de valores de IMC por fuera de los rangos normales	Docente
3	Presentación de proyecto de investigación	Gran Grupo	10 minutos	Aula de clase	TV, DVD, PC		Se presenta el objetivo del proyecto de investigación que es “aumentar el número de horas de AF que los hij@s realizan semanalmente”	Adhesión de los acudientes al proyecto de investigación	Docente
4	Firma de consentimientos informados	Individual	10 minutos	Aula de clase		Anexo 4	Una vez realizada la sensibilización se pide a los acudientes la firma del consentimiento informado para llevar a cabo el proyecto de investigación	Firma de consentimientos informados	Acudientes y docente

Guía metodológica para el desarrollo de las actividades de la primera unidad didáctica.

Criterios de evaluación.

- Es evidencia el apoyo a su hij@ en el mejoramiento (valores fuera de los rangos normales) o mantenimiento (valores dentro de los rangos normales) de los valores de IMC.

¿Cuándo evaluar?

El proceso de evaluación será continuo durante el desarrollo de las actividades.

¿Cómo evaluar?

Observación sistemática del desarrollo de las actividades.

Diario de Campo

El diario de campo para estas unidades didácticas se encuentra en el anexo

Tema: ¡Despiértate, Actívale!

Es importante conocer que la inactividad física es la cuarta causa de mortalidad a nivel mundial lo cual aumenta la presencia de enfermedades crónicas y afecta la salud de las personas, una de las mejores estrategias para combatir éste flagelo es realizar AF, la recomendación mundial dice que se debe realizar un mínimo de 60 minutos de ejercicio diario para personas entre los 5 a 17 años con una intensidad moderada o vigorosa, estas actividades deben ser principalmente aeróbicas sin olvidar ejercicios de fortalecimiento muscular y óseo. (OMS, 2010).

Los principales beneficios de la práctica regular de AF implican la disminución de enfermedad cardiovascular, previene la diabetes tipo II, mejora nuestra respiración, mantiene nuestros músculos y huesos en buena condición, (Goldberg, 2010).

Unidad didáctica: ¿Qué le pasa a mi Cuerpo?

La relación entre el IMC y lo que le ocurre al cuerpo es evidente, valores inadecuados generan deficiencias en varios aspectos de nuestro desarrollo los cuales estudiaremos y pondremos en evidencia en la presente unidad didáctica.

Objetivos

- Relacionar el IMC y su condición física.
- Realizar ejercicios para comprobar su condición física.
- Tomar conciencia de los elementos que influyen en la condición física.

Contenidos

Como ya lo hemos visto, el IMC es una relación entre el peso y la estatura el cual brinda información si esta persona se encuentra en un peso bajo, adecuado, sobrepeso u obeso. Estos indicadores se asocian directamente a nuestra condición física Ortega, Ruiz y Castillo (2012) aseguran que la cantidad de grasa corporal se asocia inversamente con la capacidad aeróbica. De igual manera Mayorga, Brenes, Rodríguez y Merino (2012) demostraron que personas con IMC normal (sin sobrepeso), obtienen mejores resultados en pruebas de salto y de resistencia que personas con sobrepeso u obesidad. En Colombia una investigación realizada Tovar, Gutiérrez, Ibáñez y Lobelo (2008) encontró una relación entre el sobrepeso y el bajo desempeño en los resultados de diferentes pruebas físicas.

Metodología

Esta unidad se desarrolla en el patio del colegio, su característica principal es el trabajo físico que abarca todas las actividades, la duración es de 110 minutos de clase, los estudiantes a manera

de circuito y divididos por grupos según su valoración de IMC presentaran tres pruebas, al finalizar el grupo con los mejores resultados recibirá un premio.

Los materiales necesarios para esta sesión son:

- Cronometro
- Conos
- Ficha de Resultados
- Decámetro
- Equipo de audio

Actividades

- Resistencia: Prueba PACER
- Fuerza: Flexión de Codos 1 minuto
- Flexibilidad: Flexión de tronco sentado

Guía de actividades ¿Qué le pasa a mi cuerpo?

N°	Nombre	Grupo	Tiempo	Lugar	Material	Metodología	Producto	Responsable
1	Resistencia PACER	Según IMC	60 min	Patio	Equipo de audio, decámetro, conos, ficha de resultados	La prueba consiste en recorrer una distancia en línea recta de 20 mts cada vez que suena una señal, se registra el número de veces que se completa el recorrido.	Determinación de la capacidad aeróbica	Docente, estudiantes
2	Fuerza FLEXIÓN DE CODOS	Según IMC	25 min	Patio	Cronometro , ficha de resultados	En posición decúbito ventral se apoyan las manos y las puntas de los pies en el piso. La prueba consiste en hacer el mayor número de elevaciones del cuerpo solamente con los brazos	Determinación de la fuerza de brazos	Docente, estudiantes
3	Flexibilidad FLEXIÓN DE TRONCO SENTADO	Según IMC	25 min	Patio	Metro, banco sueco	Sentado en el suelo con las piernas extendidas y apoyadas en el banco se realiza una flexión de tronco buscando con los dedos la mayor distancia posible, se mantiene durante dos segundos mientras se toma la medida	Determinación de la flexibilidad del tronco	Docente, estudiantes

Los grupos se conforman según los resultados del IMC, en bajo peso, normal y sobrepeso

Criterios de evaluación.

- Analiza los resultados obtenidos por él y sus compañeros en relación con los valores de IMC.
- Propone acciones de mejoramiento o mantenimiento de su condición física según los resultados obtenidos.

¿Cuándo evaluar?

El proceso de evaluación será continuo durante el desarrollo de las actividades.

¿Cómo evaluar?

Observación sistemática del desarrollo de las actividades.

Diario de Campo

El diario de campo para estas unidades didácticas se encuentra en el anexo

Unidad didáctica: Curso Saludable

Uno de los hábitos más importantes para gozar de buena salud es tener una alimentación sana y balanceada, por esto es importante conocer: ¿qué tipos de nutrientes necesita nuestro cuerpo?, ¿en qué cantidades? y además practicarlo en nuestro diario vivir.

Objetivos

- Identificar los conceptos básicos de alimentación y nutrición.
- Establecer la relación entre una buena alimentación y el cuidado de la salud.
- Decidir que alimentos debe consumir.

Contenidos

La alimentación hace parte de nuestra vida, es un derecho y además una necesidad, esta misma cambia de persona a persona dependiendo de condiciones como el género o las actividades que realiza, debe ser equilibrada para que aporte al organismo las sustancias que este requiere para funcionar correctamente y tener un buen estado de salud. La nutrición por su parte es una ciencia que estudia los procesos que realiza nuestro organismo para asimilar las sustancias nutritivas que son suministradas por los alimentos los cuales pueden ser de origen animal, vegetal o mineral. (Guía metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición, 2010)

Figura 2. Tipos de alimentos. Elaboración propia.

Figura 3. Propuesta de plato saludable de la escuela de salud pública de Harvard. Copyright 2017. The President and Fellows of Harvard College

Metodología

Esta unidad se desarrolla en el espacio extra escolar con la participación activa de las familias de los participantes, la duración será de una semana donde cada familia debe implementar en su dieta la distribución de plato saludable según la propuesta de Harvard College.

Los materiales necesarios son:

- Cámara fotográfica.
- Alimentos según la propuesta de plato saludable de la universidad de Harvard.

Actividades

- Establecer un espacio donde los estudiantes y sus familias creen y compartan un plato saludable según los parámetros de la Universidad de Harvard en su hora familiar de almuerzo.

Guía de Actividades Unidad Didáctica Curso Saludable

N°	Nombre	Grupo	Tiempo	Lugar	Material	Metodología	Producto	Responsable
1	Familia saludable	individual	Una semana	extraescolar	Alimentos según la recomendación de Harvard College	Según la distribución de plato saludable de la universidad de Harvard, preparar en casa una propuesta de almuerzo saludable y que cumpla con los requerimientos nutricionales para una alimentación balanceada.	Ejemplo de plato saludable	Estudiante y familia

El plato saludable puede corresponder a un ejemplo de cualquier plato diario

Criterios de evaluación.

- Decide correctamente cuales son los alimentos y las cantidades que debe incluir en la preparación de un plato saludable.

¿Cuándo evaluar?

El proceso de evaluación será continuo durante el desarrollo de las actividades.

¿Cómo evaluar?

Observación sistemática del desarrollo de las actividades.

Diario de Campo

El diario de campo para estas unidades didácticas se encuentra en el anexo

Unidad didáctica: Descansos Activos

Esta unidad hace énfasis sobre como la escuela debe proporcionar a sus estudiantes ambientes adecuados para el desarrollo de actividades físicas y alejarlos de las costumbres sedentarias que se practican comúnmente en los colegios.

Objetivos

- Reconocer la escuela como ente promotor de AF.
- Experimentar la práctica y la competición deportiva.

Contenidos

La salud es un concepto que está ligado fuertemente a los procesos educativos, pues la escuela es un lugar donde los estudiantes pueden adquirir conocimientos y costumbres relacionados con

la salud lo cual les permite proyectar una vida sana además de ser agentes promotores de bienestar en su comunidad (OMS, 1997).

La escuela dentro de sus acciones debe brindar entornos que propicien estilos de vida saludable, una estrategia importante que puede tomar es la implementación de programas de deporte escolar el cual hace relación a todas las actividades lúdicas, motrices y deportivas que enmarcados en procesos pedagógicos fortalezcan la formación integral de los estudiantes (Coldeportes, 2017).

Metodología

Esta unidad se desarrolla durante 5 descansos en los cuales por grupos de 5 integrantes se realizan actividades físicas que pueden ser: micro futbol, baloncesto o ping-pong, el propósito es organizar un mini torneo por cada deporte, otra función que tienen los estudiantes es el juzgamiento de las actividades, así como su organización.

Los materiales necesarios para esta unidad son:

- Cancha y balones de micro futbol
- Cancha y balones de Baloncesto
- Mesa, raqueta y bola de Ping-pong
- Silbatos

Actividades

- Torneo de micro fútbol
- Torneo de baloncesto
- Torneo de ping-pong

Guía de actividades Unidad didáctica Descansos Activos

N°	Nombre	Grupo	Tiempo	Lugar	Material	Metodología	Responsable
1	Torneo de Micro futbol	5 integrantes	5 descansos	Patio	Cancha y balones de micro futbol	Se conforman grupos de 5 integrantes los cuales son de solo hombres o mujeres, y se desarrolla un torneo de eliminación directa según el número de grupos participantes, el juzgamiento de los partidos estará a cargo de un estudiante.	Docente, estudiantes
2	Torneo de Baloncesto	5 integrantes	5 descansos	Patio	Cancha y balones de baloncesto	Se conforman grupos de 5 integrantes los cuales son mixtos con la participación mínima de 2 mujeres por grupo, y se desarrolla un torneo de eliminación directa según el número de grupos participantes, el juzgamiento de los partidos estará a cargo de un estudiante.	Docente, estudiantes
3	Torneo de tenis de mesa*	5 integrantes	5 descansos	Patio	Mesa, raquetas y bola de ping-pong	Se conforman grupos de 5 integrantes, y se desarrolla un torneo de eliminación directa según el número de grupos participantes, el juzgamiento de los partidos estará a cargo de un estudiante.	Docente, estudiantes

El torneo de tenis de mesa se puede realizar por la modalidad de dobles.

Criterios de evaluación.

- Se interesa por participar en los diferentes torneos organizados en la presente unidad.
- Identifica la participación deportiva como un medio para mejorar su condición de salud.

¿Cuándo evaluar?

El proceso de evaluación será continuo durante el desarrollo de las actividades.

¿Cómo evaluar?

Observación sistemática del desarrollo de las actividades.

Diario de Campo

El diario de campo para estas unidades didácticas se encuentra en el anexo

Unidad didáctica: Clases Activas

Esta unidad busca aumentar los espacios de prácticas saludables a diferentes asignaturas y no dejar esta responsabilidad únicamente a la clase de educación física mediante la implementación de sesiones de pausas activas en el desarrollo de la jornada escolar para esto es necesario crear un grupo de líderes de AF quienes apoyados en los conceptos aprendidos en las unidades anteriores transmitan en las demás áreas académicas un mensaje sobre la importancia de la AF,

Objetivos

- Establecer interdisciplinariedad académica en la promoción de hábitos saludables.
- Construir grupos de líderes de AF en el Colegio IED Venecia JM.

Contenidos

Las pausas activas son ejercicios que se realizan en medio de una jornada de trabajo con el objetivo de recuperar la energía corporal y despejar la mente, es importante hacer de estas un hábito diario para mejorar el estado físico y emocional de las personas, dentro de sus principales beneficios se encuentran: romper la rutina de trabajo, reactivar la energía, mejorar las relaciones personales, relaja miembros corporales. (empleo.com, 2017)

Metodología

Esta unidad se desarrolla con 4 grupos líderes de AF los cuales están compuestos por 4 integrantes cada uno, ellos deben fomentar en las demás asignaturas del currículo la aplicación de una pausa activa diaria antes del descanso, para esto se apoyan en la proyección de un video en cada salón el cual presenta la guía de realización de la actividad.

Actividades

- Desarrollar una pausa activa diaria en el horario escolar por una semana.

Guía de Actividades Unidad Didáctica Curso Saludable

N°	Nombre	Grupo	Tiempo	Lugar	Material	Metodología	Producto	Responsable
1	Pausas Activas	Curso Completo	5 minutos	Aula de Clase	Video de Referencia	Un integrante del grupo líder de AF orienta la pausa activa, que se desarrolla antes de las 10 de la mañana, esta pausa se desarrolla dentro del salón de cada clase. Cada grupo líder orienta un curso distinto el cual es asignado con anterioridad	Filmación del desarrollo de la actividad por cada grupo	Docente y estudiante

<https://www.youtube.com/watch?v=QNv1d-e7fHs>

Criterios de evaluación.

Interioriza y es líder en procesos de promoción de AF en el colegio.

¿Cuándo evaluar?

El proceso de evaluación será continuo durante el desarrollo de las actividades.

¿Cómo evaluar?

Observación sistemática del desarrollo de las actividades.

Diario de Campo

El diario de campo para estas unidades didácticas se encuentra en el anexo

Unidad didáctica: Promotores de AF

Los grupos promotores de AF creados en la unidad anterior deben desarrollar actividades de promoción de hábitos saludables en estudiantes de la básica primaria, mediante la ejecución de un circuito de juegos tradicionales.

Objetivos

- Promover la AF en el ámbito escolar.
- Desarrollar un circuito de juegos tradicionales y aplicarlo en la básica primaria.

Contenidos

Los avances tecnológicos han creado nuevas formas de uso del tiempo libre, entre ellas la aparición de las consolas de video juegos o de computador los cuales desplazaron casi por completo los juegos tradicionales con los que se divertían las generaciones pasadas, en este marco la AF ha sido casi remplazada en su totalidad por actividades sentados frente a la pantalla, para Irma Salazar, jefe de Desarrollo de Proyectos de la Corporación Día de la Niñez, los juegos tradicionales son una importante herramienta que brinda beneficios personales y familiares además de tener un impacto significativo a nivel físico, coordinativo y motriz (elespectador.com, 2010)

Dentro de los juegos tradicionales más significativos se encuentran:

- *Bolos con botellas*: se juega con ocho botellas plásticas de similar tamaño y una bola de cualquier material, la idea es derribar el mayor número de botellas por lanzamiento.
- *Canicas*: la idea del juego es golpear las canicas de los oponentes con la propia que debe ser lanzada con los dedos.
- *Encostados*: Cada participante introduce sus piernas en un costal, la idea es desplazarse saltando de un lado al otro, se pueden organizar competencias.
- *Golosa*: se pinta en el suelo un tablero de cuadros en forma de “avión”, se lanza una piedra que debe quedar dentro de cada cuadro y luego desplazarse saltando en un pie entre cada cuadro.
- *Salto de lazo*: La idea es girar un lazo y saltar sucesivamente por encima de él, se puede jugar en grupo, o individual.

Metodología

La unidad se desarrolla con el liderazgo de los grupos promotores de AF los cuales organizan y dirigen un circuito de juegos tradicionales que se realiza con niños de la básica primaria.

Los materiales necesarios para el desarrollo de la unidad son:

• 9 botellas plásticas de similar tamaño	• 10 costales
• Pelota plástica o de caucho mediana	• 10 tizas
• 30 canicas	• 5 metros de lazo
	• Conos
	• Frutas

Actividades

- Circuito de juegos tradicionales

Guía de actividades Unidad didáctica Promotores de AF

N°	Nombre	Grupo	Tiempo	Lugar	Material	Metodología	Responsable
1	Bolos con botellas plásticas	5 grupos de 7 integrantes de básica primaria	15 minutos	Patio	9 botellas plásticas, una pelota caucho mediana	Se organiza en el patio una pista de bolos de 4 metros de largo por uno de ancho que se delimita con conos, cada integrante realiza 5 lanzamientos y se suma el número de botellas que derribe en total el ganador recibe un premio saludable (fruta).	Docente, estudiantes
2	Canicas	5 grupos de 7 integrantes de básica primaria	15 minutos	Patio	30 canicas y tiza	En el patio del colegio se delimita con tiza un espacio cuadrado de 1.5 metros de lado, a cada estudiante se le entregan tres canicas, la idea es golpear las canicas de sus compañeros sin salir del cuadro dibujado en el piso, cuando golpeen una de sus canicas puede jugar con otra hasta que pierda las tres gana quien sea el último en perder sus canicas.	Docente, estudiantes
3	Encostados	5 grupos de 7 integrantes de básica primaria	15 minutos	Patio	10 costales	A lo largo de una cancha de microfútbol se organizan carreras de encostados de a 7 competidores los dos primeros clasifican para la ronda final	Docente, estudiantes
4	Golosa	5 grupos de 7 integrantes de básica primaria	15 minutos	Patio	Tiza		Docente, estudiantes
5	Salto de lazo	5 grupos de 7 integrantes	15 minutos	Patio	Lazo	Se dibujan en el patio 2 golosas según el formato tradicional, en cada una de ellas los participantes juegan en forma libre hasta completar un recorrido cada uno de los integrantes. El grupo completo juega al “reloj” cuya idea es realizar saltos seguidos hasta completar las doce horas del reloj	Docente, estudiantes

Las actividades las desarrollan niños de primaria orientadas por los promotores de AF

Criterios de evaluación.

- Interioriza y es líder en procesos de promoción de AF en el colegio.

¿Cuándo evaluar?

El proceso de evaluación será continuo durante el desarrollo de las actividades.

¿Cómo evaluar?

Observación sistemática del desarrollo de las actividades.

Diario de Campo

El diario de campo para estas unidades didácticas se encuentra en el anexo

Tema: actividad física extra escolar

El horario extra escolar debe ser utilizado como aquella herramienta para ampliar los contextos dentro del ámbito educativo liberando al colegio de las limitantes de tiempo y espacio, además, es un factor determinante en el proceso de adquisición de hábitos de vida (Fernández y Serna, 2004).

Unidad didáctica: actividad física fácil.

Esta unidad se basa en dos aspectos, el primero es buscar las herramientas y los elementos para que la AF se pueda realizar en espacios que no necesariamente sean amplios o al aire libre y de esta manera evitar las excusas que llevan a dejar de ser activos y saludables, la segunda es como aprovechar los espacios y los programas que brinda la ciudad de Bogotá para la práctica libre de ejercicio.

Objetivos

- Desarrollar AF en casa y en espacios reducidos.

- Utilizar de los espacios y programas que Bogotá brinda como medios para la realización de AF.
- Crear un plan de intervención en AF según necesidades planteadas por los resultados del IMC.

Contenidos

Nuestro estilo y ritmo de vida actual nos ha llevado a cada vez tener más excusas sobre el tiempo y los lugares adecuados que se requieren para la realización de AF, aunque los anterior puede ser cierto también es clave que no sea el motivo para padecer del terrible hecho de ser sedentarios, por esto es importante saber que el ejercicio se puede realizar en el mismo hogar con muy pocos materiales o muy fáciles de conseguir, un espacio de 2X2 metros es más que suficiente para lograr nuestro objetivo, lo verdaderamente importante es tener el entusiasmo y ser constantes.

La AF o lo que llamaremos “plan de entrenamiento en casa” se puede dividir en sesiones a realizar los días lunes, miércoles y viernes la intensidad y duración del trabajo lo determinaran las capacidades y necesidades individuales. De igual forma no se debe olvidar la práctica del ejercicio al aire libre, para esto se presentan las posibilidades que tiene Bogotá y que pueden ser usadas como punto de AF.

Metodología

Esta unidad se caracteriza porque no es desarrollada al interior del colegio, por el contrario, se trabaja en la casa y en jornada extra escolar, se hace la inclusión del grupo familiar como apoyo en estas actividades tanto como veedores del ejercicio y como participes directos en las

actividades, la herramienta que se usa como medio de revisión y sustento de los trabajos signados es la plataforma virtual NEOLMS,

Actividades

- Presentación plataforma NEOLMS
- Visualización de video de AF fácil
- Creación de auto video de AF en casa
- Identificación de las los lugares y actividades zonales para el desarrollo de la AF

Guía de actividades Unidad didáctica AF Fácil

Nº	Nombre	Grupo	Tiempo	Lugar	Material	Metodología	Responsable
1	Plataforma NEOLMS	Todo el curso	30 minutos	Salón	Video Beam, computador	Se realiza la presentación de la plataforma NEOLMS por parte del docente, luego se da a conocer el código e ingreso a la plataforma y el protocolo para la inscripción	Docente,
2, 3	Video fácil	AF individual	7 días	Casa	Internet, computador, celular, silla	A través de la plataforma NEOLMS, se presenta un video de AF de 7 minutos el cual los estudiantes deben replicar en casa por los siete días de la semana y presentar un video de cada uno de estos días.	Docente, estudiantes
4	Sistema distrital de parques	individual	7 días	Ciudad	Internet, computador, celular	A través de la plataforma NEOLMS, se informa sobre el sistema distrital de parques, cada estudiante debe asistir a algún escenario deportivo distrital, hacer uso de este reconocer que programas de AF se desarrollan allá. Y finalmente anexar una imagen como testimonio de esta visita.	Docente, estudiantes y padres

Criterios de evaluación.

- Interioriza y es líder en procesos de promoción de AF en el colegio.

¿Cuándo evaluar?

El proceso de evaluación será continuo durante el desarrollo de las actividades.

¿Cómo evaluar?

Observación sistemática del desarrollo de las actividades.

Diario de Campo

El diario de campo para estas unidades didácticas se encuentra en el anexo

Ejemplo de diario de campo

DIARIO DE CAMPO			
INFORMACIÓN BÁSICA			
NOMBRE DEL OBSERVADOR: OSCAR FIDEL BUITRAGO CASTELLANOS			
FECHA: ABRIL 27 DE 2017		LUGAR: IED VENECIA SEDE A JM	
HORA INICIO: 7:00 am		HORA FINAL: 8:00 am	
GRADO: 805	NO. NIÑAS: 15	NO. NIÑOS: 22	
UNIDAD DIDÁCTICA 1: MI CUERPO, MI SALUD, MI RESPONSABILIDAD			
UNIDAD: ¡DESPIERTATE, ACTIVATE!			
SESIÓN: ¿QUÉ LE PASA A MI CUERPO?			
OBJETIVO GENERAL:			
* Relacionar el IMC y su condición física.			
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:			
* Realizar ejercicios para comprobar su condición física.			
* Tomar conciencia de los elementos que influyen en la condición física. los valores del IMC de su hij@.			
PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
INICIAL ¿Para qué?	Tiempo y espacio	esta actividad se desarrollo en entrega de boletines correspondiente al primer periodo academico del año 2017	este espacio fue muy importante para los padres pues como lo decian ellos son aspectos que realmente en el colegio nunca se abordan y que son de vital importancia para la educación integral de sus hijos, se dispusioeron de la mejor manera para recibir el informe.
	Características del aula	el aula usada para la actividad fue el salon 106 correspondiente a la directora de grupo del curso 805	
	Características del curso	los asistentes a la sesion fueron los acudientes de los estudiantes del grado 705	
	Organización del aula	el aula se organizo de tal forma que permitiera le proyección d e un video	
	Instrucciones del momento de clase	en la parte inicial de la sesion se explica a los acudientes que el motivo de la presente intervencion es socializar los resultados del IMC de sus hijos y la incidencia en la condicion de salud	
	Relacion Docente - Alumno	la relacion con los acudientes mostro expectativa frente a los resultados que se les iban a socializar.	
	Conflictos individuales	ninguno	
	Situaciones Imprevistas	ninguna	
PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS		
CENTRAL ¿Cómo?	Tiempo y espacio	esta actividad se desarrollo en entrega de boletines correspondiente al primer periodo academico del año 2017	una vez proyectado el video de poncho, los acudientes de los niños expusieron su preocupación por las incidencia que la obesidad opuede tener en la salud de sus hijos, y la respomnsdabilidad que ellos tienen como padres para evitar este tipo de situaciones extremas, de igual forma al saber que el curso de sus hijos cumpla con algunas caracterizticas la cuales los ubicaban comoel grado 8 con mas resultados fuera de valores normales de IMC su preocupacion fue mayor,
	Características del aula	el aula usada para la actividad fue el salon 106 correspondiente a la directora de grupo del curso 805	
	Organización del aula	los asistentes a la sesion fueron los acudientes de los estudiantes del grado 705	
	Instrucciones de clase	en la parte central de la sesion se proyecto el video "ni un poncho mas" para luego hacer una discusión sobre los aspectos mas importantes que nos aporta este video. Seguidamente se mostraron los resultados de IMC del curso en general.	
	Relacion Docente - Alumno	la relacion con los acudientes mostro expectativa frente a los resultados que se les iban a socializar.	
	Conflictos individuales	ninguno	
	Conflictos individuales	ninguno	
	Situaciones Imprevistas	ninguno	
PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS		
FINAL ¿Por qué, resultados?	Tiempo y espacio	esta actividad se desarrollo en entrega de boletines correspondiente al primer periodo academico del año 2017	para los padres fue muy satisfactorio saber que la unicversidad Santo Tomas y el colegio Venecia se preocupan por el bienestra de sus hijos y manifestaron apollar completamente el proyecto de investigación esperando los mejores resultyados para sus hijos. algunos padres preguntaron si ellos debian realizar algun tipo de actividad en el proyecto, y se les explico que si era importante la compañía activa en el proceso de investigación pues familias activas mas facilmente tienen hijos activos. quedo como compromiso la entrega del consentimiento informado el dia siguiente a la reunion.
	Características del aula	el aula usada para la actividad fue el salon 106 correspondiente a la directora de grupo del curso 805	
	Organización del aula	los asistentes a la sesion fueron los acudientes de los estudiantes del grado 705	
	Instrucciones de clase	en la parte final de la clase el proposito fue presentar el proyecto de la universidad Santo Tomas de crear unidadesss diadcticas para aumentar el número de horas de actividad fisica que sus hijos hicieran semanalmente y motivarlos a firmar los correspondientes consentimientos para que sus hijos participara de la presente investigacion	
	Relacion Docente - Alumno	la relacion con los acudientes mostro expectativa frente a los resultados que se les iban a socializar.	
	Conflictos individuales	ninguno	
	Conflictos individuales	ninguno	
	Situaciones Imprevistas	algunos acudientes no asistieron a esta reunion	
Parte iniciar	¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? ¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial? ¿Los estudiantes tienen los objetivos se cumplieron de forma completa pues se logro motivar a los padres para el desarrollod e la presente sesión		
Parte Central	¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? ¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial? ¿Los estudiantes tienen los padres participaron de forma activa y productiva durante la parte central de la sesión.		
Parte Final	¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? ¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial? ¿Los estudiantes tienen se logro que los padres se comprometieran con la participacion y consentimietno hacia la participaciond e sus hijos en el proyecto de investigación.		

Ficha antropométrica

FICHA ANTROPOMETRICA				
1. DATOS GENERALES				
Apellido y Nombre		Fecha de Evaluación	DD/MM/AAAA	
Colegio		Lugar de Nacimiento		
Curso		Nombre del Acudiente		
Fecha de Nacimiento	DD/MM/AAAA	Género	M	F
Edad (años y meses)		Docente		
2. MEDICIONES CORPORALES	Toma 1	Toma 2	Promedio	
Peso Corporal (kg)				
Estatura (cms)				
Ancho de Hombros				
Ancho de Cadera				
Largo de Brazo				
Cir. de Cuello				
Cir. de Cintura				
Cir. de Cadera				
Cir. de Cabeza				

Fuente: elaboración propia

Consentimiento informado

Bogotá: _____
Señores Padres de Familia o Acudientes

ASUNTO: PARTICIPACIÓN EN INVESTIGACIÓN UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS Y SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO.

La Maestría en Actividad Física para la Salud de la Universidad Santo Tomás y la Secretaría de Educación del Distrito, invitan a su hija/o a participar de la investigación: CARACTERÍSTICAS Y COMPONENTES DE LAS INTERVENCIONES DIDÁCTICAS QUE, EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA, PROMUEVEN LOS “HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE” DE LOS ESCOLARES DE GRADO OCTAVO DEL COLEGIO IED VENECIA JORNADA DE LA MAÑANA

Propósito del Estudio:

Estamos invitando a su hija/o a participar en este estudio sobre: “promoción de hábitos de vida saludable”. Que es desarrollado por investigadores de la Universidad Santo Tomas, el cual se realiza para determinar las características que desde la clase de educación física aumentan el tiempo de práctica actividad física de los estudiantes del grado 805 del Colegio Venecia IED Jornada Mañana.

Procedimientos:

Si su hijo participa en este estudio se le realizará lo siguiente:

- Determinación del Índice de Masa Corporal (IMC), haciendo la medición de su peso y altura.
- Análisis del IMC según las tablas de referencia de la Organización Mundial de la Salud (OMS)
- Entrega del Cuestionario de Actividad Física PAQ-A para adolescentes. Este cuestionario está formado por nueve preguntas que valoran distintos aspectos de la actividad física realizada por el adolescente a los últimos siete días durante su casa, colegio y tiempo libre. El cuestionario es anónimo y tiene una duración aproximada de 10 a 15 minutos como máximo.
- Participación en Unidades Didácticas que desde la clase de Educación Física fomenten el aumento del tiempo de Actividad Física que realiza su hija/o semanalmente.
- Registros visuales como videos o fotografías los cuales no mostrarán la identidad de su hija/o y serán utilizados únicamente como herramienta de sustento práctico de la presente investigación.

Confidencialidad:

La información de su hija/o será guardada con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participan en este.

La participación o no en este estudio de investigación, no tiene ninguna influencia negativa en las calificaciones y/o evaluación de su hija/o del Colegio IED Venecia Jornada Mañana.

Consentimiento

Acepto voluntariamente que mi hija/o participe en todas las fases de la presente investigación, comprendo su temática y cuál es la participación de mi hija/o en este proceso.

Padre/Madre o Acudiente
Nombre:
CC:

Fecha

Investigador
Oscar Fidel Buitrago Castellanos
CC: 80'055.477 de Bogotá

Fecha

Asentimiento informado

Bogotá: _____

Señores Padres de Familia o Acudientes

ASUNTO: PARTICIPACIÓN EN INVESTIGACIÓN UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS Y SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO.

La Maestría en Actividad Física para la Salud de la Universidad Santo Tomás y la Secretaría de Educación del Distrito, invitan a su hija/o a participar de la investigación: CARACTERÍSTICAS Y COMPONENTES DE LAS INTERVENCIONES DIDÁCTICAS QUE, EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA, PROMUEVEN LOS “HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE” DE LOS ESCOLARES DE GRADO OCTAVO DEL COLEGIO IED VENECIA JORNADA DE LA MAÑANA

Propósito del Estudio:

La/o estamos invitando a usted como estudiante a participar en este estudio sobre: “promoción de hábitos de vida saludable”. Que es desarrollado por investigadores de la Universidad Santo Tomás, el cual se realiza para determinar las características que desde la clase de educación física aumentan el tiempo de práctica actividad física de los estudiantes del grado 805 del Colegio Venecia IED Jornada Mañana.

Procedimientos:

Si usted decide participar en este estudio realizará lo siguiente:

- Determinación del Índice de Masa Corporal (IMC), haciendo la medición de su peso y altura.
- Análisis del IMC según las tablas de referencia de la Organización Mundial de la Salud (OMS)
- Entrega del Cuestionario de Actividad Física PAQ-A para adolescentes. Este cuestionario está formado por nueve preguntas que valoran distintos aspectos de la actividad física realizada por el adolescente a los últimos siete días durante su casa, colegio y tiempo libre, El cuestionario es anónimo y tiene una duración aproximada de 10 a 15 minutos como máximo.
- Participación en Unidades Didácticas que desde la clase de Educación Física fomenten el aumento del tiempo de Actividad Física que realiza su hija/o semanalmente.
- Registros visuales como videos o fotografías los cuales no mostrarán su identidad y serán utilizados únicamente como herramienta de sustento práctico de la presente investigación.

Confidencialidad:

Su información será guardada con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participan en este.

La participación o no en este estudio de investigación, no tiene ninguna influencia negativa en las calificaciones y/o evaluación de su hija/o del Colegio IED Venecia Jornada Mañana.

Consentimiento

Acepto voluntariamente participar en todas las fases de la presente investigación, comprendo su temática y cuál es mi participación en este proceso.

Estudiante
Nombre:
Documento:

Fecha

Investigador
Oscar Fidel Buitrago Castellanos
CC: 80'055.477 de Bogotá

Fecha