Las unidades didácticas en educación física y la promoción de hábitos saludables en estudiantes
del Colegio Venecia I.E.D

William Orlando Ayanegua Calderón.

Presentado a:

Mg. Fernando Guio Gutiérrez

Universidad Santo Tomas.

Facultad de cultura física

Maestría en Actividad Física para la Salud

Bogotá DC

2018

A mi madre que me apoya y siente
que cada día hay que hacer mejor las cosas.

A mis hijas, Ángela, Gaby y Yaya, que le dan sentido a mi
vida y que siempre estarán en mi corazón con su amor.

Agradecimiento muy especial a mí asesor de práctica y trabajo de
grado, Mg Fernando Guio Gutiérrez, quien con su paciencia y
sabiduría logro guiarme para cumplir con los objetivos
planteados.

Agradezco a mis compañeros del grupo de maestría Venecia.

Agradecimiento al Mg Oscar Fidel Buitrago por su orientación y
apoyo al igual que a la Mg Laura Gimena Vargas.

Tabla de contenido

Índice de tablas y figuras	7
Resumen:	8
Introducción	10
Planteamiento del problema.....	13
Pregunta de investigación	15
Justificación	15
Objetivos	16
Objetivo General.....	16
Objetivos específicos:	17
Marco Teórico.....	17
Antecedentes	17
Bases teóricas.....	20
Actividad física.	20
La actividad física y la salud.....	22
Beneficios de la actividad física en los jóvenes.....	24
Hábitos de vida saludables.....	26
Unidades didácticas.	29
La educación física y su enfoque.....	32
Metodología.....	37
Enfoque.....	37
Alcance	39
Diseño	40
Investigación acción pedagógica,	40
La fase de planeación.....	41
La fase de acción.....	42

La fase de observación.....	42
La fase de reflexión.....	42
Población	42
Categorías de análisis.....	43
Aprendizajes de los estudiantes	44
<i>Los aprendizajes axiológicos</i>	44
<i>Los aprendizajes praxiologicos</i>	45
<i>Los aprendizajes a nivel cognitivo</i>	45
Unidades didácticas	46
<i>Objetivos</i>	46
<i>Contenidos</i>	46
<i>Metodologías</i>	46
<i>Evaluación</i>	46
Percepciones de los estudiantes	46
<i>Los significados</i>	46
<i>Las actitudes</i>	47
Instrumentos de recolección de datos	48
Análisis de datos	51
Resultados de la investigación	54
Discusión	57
Conclusiones	60
Recomendaciones	61
Referencias.....	62
Anexos	66
Bases teóricas del trabajo con Unidades didácticas	66
Conociendo mi cuerpo y como lo puedo cuidar.....	66

	7
Antropometría.....	67
Índice de Masa Corporal.....	68
Consecuencias del sobrepeso.....	71
Cambios de primera mano que se presentan en el cuerpo gracias al ejercicio físico.....	73
Métodos para medir la intensidad del ejercicio físico.....	74
Nivel de actividad física.....	78
Alimentación y nutrición.....	79

Índice de tablas y figuras

Tabla 1. IMC y equivalencias.....	69
Tabla 2. Categorías del IMC y sus percentiles.....	71
Figura 1. Proceso de investigación acción-pedagógica.....	41
Figura 2. Categorías de análisis.....	47
Figura 3. Ejemplo de unidad didáctica.....	48
Figura 4. Diario de campo.....	50
Figura 5. Red semántica con categorías de análisis.....	52
Figura 6: Matriz para análisis de la información.....	53
Figura 7. Algunas imágenes durante la intervención.....	57
Figura 8. Formula del índice de masa corporal.....	69
Figura 9. Plato para comer saludable.....	80
Figura 10: Presentación 10 pasos para comer bien y vivir saludablemente gastando menos.....	80
Figura 11: Cuestionario IPAQ-C.....	80

Resumen:

¿Qué busco la ejecución del proyecto?: “Las unidades didácticas en educación física y la promoción de hábitos saludables en estudiantes del Colegio Venecia I.E.D”. Queremos llamar la atención y tomar conciencia en torno a mejorar los hábitos saludables de los estudiantes y el bienestar con miras a una vida mucho más saludable tanto a corto, medio y largo plazo. También se buscó que las clases de Educación Física dejen a la mayoría de escolares una o varias enseñanzas para la vida y que sea el vehículo para la práctica de la actividad física en el tiempo de ocio. Esta propuesta se lleva a cabo con los estudiantes de bachillerato del grado sexto

Se reconoce a la educación física como una práctica social del cultivo de la persona en todas sus dimensiones, cognitiva, comunicativa, ética, estética, corporal, lúdica, y no sólo en una de ellas. Para esto, nos apoyaremos en unas herramientas llamadas “Unidades Didácticas” dadas las orientaciones y la flexibilidad que estas le pudieron dar al trabajo.

La investigación tuvo para su desarrollo un enfoque cualitativo y para avanzar en este estudio, se utilizaron distintos instrumentos para recolectar información. Aparte del uso de las unidades didácticas, se hicieron observaciones, se tomaron imágenes, y se consignaron los comentarios de los estudiantes, bien sea de manera escrita o de forma verbal. Todo esto se hizo para llegar a una meta que fue la de mejorar unas condiciones de salud y crear hábitos saludables.

Palabras claves: unidades didácticas, hábitos saludables, educación física.

Abstract

What did the project "The didactic units in physical education and the encouragement of healthy habits in students from the school Colegio Venecia I.E.D" looked for? Its intention was to call the students' attention and raise their awareness in order to improve their health habits and their well-being, seeking for a much healthier life in a short, a medium and long term. It also sought to ensure that physical education classes give to the majority of students one or several lessons for their lives and that this is the vehicle for the practice of physical activity in their free time. This proposal was carried out with high school students, specifically with sixth grade students.

Physical education is recognized as a social practice for the person's development as a whole in all their cognitive, communicative, ethics, aesthetics, corporal, ludic dimensions. For this, we relied on a few tools called didactic units given its guidance and flexibility, which could contribute to the project.

The research had for its development a qualitative approach. To make a progress in this study, in addition to having used the didactic units, observations were made, picture were taken and the students' comments were recorded, either written or spoken. All this to reach the goal that looked for an improvement in health conditions and the creation of healthy habits.

Keywords: didactic units, healthy habits, physical education.

Introducción

"La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades", (OMS, Carta Magna, 1946)

La cita procede del Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, que fue adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York del 19 de junio al 22 de julio de 1946, firmada el 22 de julio de 1946 por los representantes de 61 Estados y entró en vigor el 7 de abril de 1948. La definición como tal no ha sido modificada desde 1948.

Aunque se han hecho diversas propuestas para adaptar la definición de salud, la más conocida se encuentra en la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, este es un documento elaborado por la Organización Mundial de la Salud, durante la Primera Conferencia Internacional para la Promoción de la Salud, celebrada en Ottawa, Canadá y el 21 de noviembre de 1986 emite la CARTA dirigida a la consecución del objetivo "Salud para Todos en el año 2000."

Esta conferencia fue ante todo, una respuesta a la creciente demanda de una nueva concepción de la salud pública en el mundo, hace hincapié en los recursos sociales y personales, así como en la capacidad física. La promoción de la salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. A pesar de esto, la OMS no tomó ninguna de estas propuestas y las limitaciones de la definición actual están afectando cada vez más las políticas sanitarias.

En el 2000, muestra a la comunidad un nuevo concepto de salud y entiende por este "el nivel de salud suficiente para poder trabajar productivamente y participar activamente en la vida social". Dichas definiciones aportan un concepto de salud que comprende las dimensiones físicas, psicológicas, fisiológicas y sociales. Por lo tanto, el concepto de salud parece ser que en la actualidad debe ser tratado desde una perspectiva integral de la persona. En la novena conferencia mundial de Promoción de la salud en Shanghái (China).

"Reconocemos oficialmente que la salud y el bienestar son fundamentales para el cumplimiento de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas y

sus Objetivos de Desarrollo Sostenible. Reafirmamos que la salud es un derecho universal, un recurso esencial para la vida diaria, un objetivo social compartido y una prioridad política para todos los países. Los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas (ODS) establecen el deber de invertir en la salud, de garantizar la cobertura sanitaria universal y de reducir las desigualdades sanitarias entre las personas de todas las edades.” (OMS, Declaración de Shanghai, 2016).

Uno de los elementos vitales para mejorar el estado de salud en general es la actividad física regular, la cual reduce el riesgo que la gente padezca múltiples afecciones en el funcionamiento de su organismo, tales como: ataques al corazón, presión sanguínea alta, diabetes, cáncer de colon, llegando hasta un posible derrame cerebral. Asimismo, también ayuda a controlar el peso; contribuye a tener unos huesos, músculos y articulaciones más sanos; favorece el desarrollo motor evitando lesiones, lo cual reduce costos médicos ya que está asociado con un menor número de hospitalizaciones, visitas médicas y también la prescripción de medicamentos, favorece al alivio del dolor de artritis; disminuye los síntomas de ansiedad y depresión.

“Muchos son, por tanto, los datos que sugieren una multitud de beneficios no solo físicos, sino psicológicos asociados con un estilo de vida activo: se refuerza el humor, se reduce la tensión, se disminuye el estado de ansiedad y los niveles de aparición de la depresión, se aumenta el autoconcepto positivo de sí mismo y, por lo tanto, la calidad de vida”. (Pangrazi, 1996).

“Se ha demostrado, que varios factores de riesgo de padecer enfermedades crónicas y cardiovasculares se encuentran presentes o empiezan ya en el periodo de la niñez, de la adolescencia o de la juventud y una adecuada participación en actividades físicas durante estas etapas de la vida pueden ser cruciales en la prevención de la obesidad y enfermedades crónicas en una vida posterior”. (Wallheard, 2004).

Por lo tanto, en este nuevo milenio, la educación física debe hacer frente a la realidad “virtual” en la cual estamos inmersos favoreciendo más que nunca la educación de lo motor frente al sedentarismo y propiciando relaciones interpersonales para evitar jóvenes aislados

socialmente. (Sallis, 1991) Afirman que la motivación positiva del joven en la actividad física y deportiva puede influir en adoptar modos de vida activos al llegar a la adultez.

La propuesta de un modelo de educación para la salud llevaría consigo la aprehensión de hábitos saludables, ya que poseer una buena salud no consiste solo en la ausencia de enfermedades, sino en hacer todo lo necesario para prevenir su aparición, y esto solo se consigue con una vida sana, para lo cual existen tres condiciones imprescindibles: comer bien “siguiendo una alimentación equilibrada”, mantenerse en forma (mediante la práctica de actividad física en forma habitual y constante) y combatir a los enemigos de la salud: estrés, tabaco, drogas, etc.

"Promover" tiene el significado de dar impulso a: fomentar, originar, generar". (Ferreira, 1986).

“Promoción de la salud se define, tradicionalmente, de manera más amplia que prevención, pues se refiere a medidas que "no se dirigen a una determinada enfermedad o desorden, pero sirven para aumentar la salud y el bienestar generales". (Leavell, 1976).

La Conferencia Internacional sobre Promoción de Salud, realizada en Ottawa (1986), postula la idea de salud como calidad de vida resultante de un complejo proceso condicionado por diversos factores, entre otros: alimentación, justicia social, ecosistema, renta y educación.

El término "prevenir tiene significado de "preparar; llegar antes de; disponer de manera que evite (daño, mal), impedir que se realice" (Czeresnia, 1999). La prevención en salud "exige una acción anticipada, basada en el conocimiento de la historia natural a fin de hacer improbable la expansión posterior de la enfermedad". (Czeresnia, 1999)

Las acciones preventivas se definen como intervenciones orientadas a evitar la aparición de enfermedades específicas, reduciendo su incidencia y predominando en las poblaciones.

La base del discurso preventivo es el conocimiento epidemiológico moderno; su objetivo es el control de la transmisión de enfermedades infecciosas y la reducción del riesgo de enfermedades degenerativas u otros agravios específicos a la salud.

“Los proyectos de prevención y de educación en salud se estructuran mediante la divulgación de información científica y de recomendaciones normativas de cambio de hábitos”. (Czeresnia, 1999)

Para la ejecución de este trabajo, contamos con la ayuda de una herramienta llamada unidad didáctica, se desarrolla en ocho sesiones de clase con los estudiantes de bachillerato del grado sexto, se busca con esta intervención, que las clases de educación física, dejen a la mayoría de escolares una o varias enseñanzas para la vida y que sea el vehículo para la práctica de la actividad física en el tiempo de ocio.

Sumado a lo anteriormente dicho, queremos, trabajar las clases de nuestra área con un enfoque diferente al tradicional y generara cambios en la generación del currículo o plan de asignatura.

Planteamiento del problema

Con base en la información antes expuesta y con algunos ejercicios de exploración “investigativa” llevados a cabo en el Colegio Venecia IED, se han encontrado algunos resultados interesantes y que generan algunas inquietudes y preguntas:

¿Se supone que los estudiantes con los que se trabaja en el colegio tienen claro que factores pueden causar beneficios a sus vidas?

En la parte de la actividad física, ¿tienen claro el beneficio de realizar actividad física, hacer ejercicio o practicar deporte?, es más, ¿saben cuál es la diferencia entre estas tres prácticas?

Si se habla sobre la práctica de la actividad física en el colegio, esta se resume a las clases de Educación Física y adicional, por ahora, a dos programas adicionales que impactan a muy poca población estudiantil como son los programas de taekwondo y futbol, que están en un convenio con una caja de compensación, los estudiantes en una participación minoritaria compiten en los juegos llamados Superate, patrocinados por el IDRD en las modalidades de futbol sala y futbol de salón, para ilustrar un poco más sobre la realidad que se vive en la institución, el colegio cuenta con pocos espacios para la práctica de la actividad física, son insuficientes ya que se debe compartir entre los estudiantes de la escuela primaria y los estudiantes de secundaria, los cual

hace que en ciertos momentos dichos lugares se conviertan en sitios muy reducidos e incómodos para realizar las prácticas de actividad física.

Adicional a lo antes mencionado, en la básica primaria del colegio, como sucede en la mayoría de instituciones públicas, no hay docente especializado, que dicte la cátedra de educación física, trabajo que deben llevar a cabo los docentes directores de cada grupo de clase.

Si se habla de la nutrición, ¿será que los estudiantes tienen claro que es una nutrición saludable?

¿Saben qué alimentos debes incluir en la dieta diaria y qué alimentos debes consumir sólo ocasionalmente?

¿Se requiere una condición económica para tener una dieta saludable?

¿Tienen claro que el saltarse u omitir una de las comidas diarias puede generar daños a mediano o largo plazo a su salud? O si lo saben, su situación económica es propicia para que se presente este problema.

En nuestro quehacer profesional y con los grupos de clase que se están bajo nuestra orientación ¿será que se está haciendo labor de promoción de hábitos de vida saludable?, nos podemos escudar o sacar el pretexto que no hay tiempo, que los grupos son muy grandes, que los chicos son muy pequeños para entender y poner en práctica lo que se les dice.

Complementando lo anterior, el Estado ha promulgado leyes y decretos en favor de la niñez y su cuidado, como, por ejemplo: la Ley 115 de 1994 reconoce a la educación física como área fundamental en el proceso de formación de los estudiantes y la orienta como una educación que debe buscar elementos de promoción y prevención de la salud y la higiene utilizando diferentes estrategias con el fin de lograr en el estudiante la adquisición de hábitos de vida saludable.

Y porqué hacer esta diferenciación entre los términos Promoción y Prevención en salud, para saber en qué campo estamos nosotros los educadores físicos inmersos, si estamos llamados a trabajar sobre promoción o prevención y si en verdad estamos preparados, si en verdad estamos capacitados para estas tareas.

Dentro de los hábitos no saludables encontrados en nuestra población estudiantil, está el consumo de muchos productos” alimenticios” y haciendo un recuento o un resumen de dichos productos que frecuentemente consumen nuestros muchachos tenemos:

Gaseosas, dulces, colombinas, comida de paquetes en todas sus presentaciones y sabores, perro caliente, hamburguesas, pizza, empanadas, donas o churros, y si a eso le añadimos sus posibles combinaciones, también esta y sumar a esto cuando los estudiantes tienen la posibilidad de consumir el refrigerio entregado por la secretaria de educación, el cual tiene muchas calorías, otro factor es la poca actividad física adicional que reciben en el colegio, en algunos casos los estudiantes están en escuelas de deportes o en programas extracurriculares.

Todo lo dicho anteriormente y las pequeñas conclusiones parten de la observación y en este caso, puede ser atrevido, pero se vuelve a mencionar o enmarcar en la llamada “Observación participante”. (Martínez R., 2007).

“La observación, especialmente la observación participante, ha sido utilizada en varias disciplinas como instrumento en la investigación cualitativa para recoger datos sobre la gente, los procesos y las culturas”. (Barbara, 2005).

Pregunta de investigación

¿Cómo se pueden promover hábitos de vida saludable desde el diseño e implementación de unidades didácticas para la salud en la clase de educación física?

Justificación

Cuando se mira la hoja de ruta del colegio que marca el camino a seguir, no encontramos estipulado en el contenido del PEI del colegio Venecia, algún elemento que haga referencia a estrategias de promoción de salud o la adquisición de hábitos de vida saludable, pues el título del PEI reza así: “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”.

Cuando se revisan los planes de área en bachillerato y primaria, no aparecen escritos que sustenten a la clase de educación física como área que busque el promover o adquirir hábitos de vida saludable, es más, en la sección de primaria no se considerada como un área fundamental, ni siquiera tiene profesor especializado para tal, a pesar, que esta materia aparece con dicho rotulo dentro de la legislación del país, con estos argumentos se hace necesario el buscar como remediar este problema y una de las estrategias es apoyarse en la línea de investigación “El currículum del área de Educación física como promotor de hábitos de vida saludable” del programa de Maestría en Actividad Física para la Salud de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás.

En este nuevo milenio, la educación física debe hacer frente a la realidad “latente, no virtual” en la cual estamos inmersos favoreciendo más que nunca la educación de lo motriz frente al sedentarismo y propiciando relaciones interpersonales para evitar jóvenes aislados socialmente. (Sallis, 1991) Se afirma que la motivación positiva del joven hacia la actividad física, el ejercicio y la actividad deportiva puede influir en adoptar modos de vida activos al llegar a la adultez.

La propuesta de un modelo de educación para la salud llevaría consigo la creación de hábitos saludables, ya que poseer una buena salud no es solamente la ausencia de enfermedades, sino en hacer todo lo necesario para prevenir su aparición, y esto solo se consigue llevando o procurando tener una vida sana, para lo cual existen tres condiciones imprescindibles: comer bien (siguiendo una alimentación equilibrada), mantenerse en forma (mediante la práctica de actividad física en forma habitual y constante) y combatir a los enemigos de la salud: estrés, tabaco, drogas, etc.

Las acciones preventivas se definen como intervenciones orientadas a evitar la aparición de enfermedades específicas, reduciendo su incidencia y predominando en las poblaciones.

Objetivos

Objetivo General

Implementar unidades didácticas en educación física como medio de promoción de hábitos saludables en el Colegio Venecia IED

Objetivos específicos:

Promover la conciencia y formación de hábitos saludables desde la propuesta de unidades didácticas en educación física para los estudiantes del grado sexto del Colegio Venecia IED.

Plantear alternativas metodológicas para la promoción de la salud desde intervenciones que superen los esquemas tradicionales de enseñanza de la educación física

Validar las prácticas en educación física como agente educativo para la promoción y prevención en salud.

Marco Teórico

En primera instancia, para ubicarnos en cuanto a la ruta que se siguió para llegar a concretar este marco teórico y para lograr explicarlo de una manera sencilla, el trabajo se dividió en varios capítulos que dan a conocer las bases teóricas sobre las cuales se enfoca o ayuda a delinear de una manera más clara lo que se va ha realizado con este trabajo y los aportes con los que se quiere llegar a una población de jóvenes con edades comprendidas entre los once y catorce años.

Se inicia la ruta hablando de los antecedentes encontrados sobre los trabajos realizados sobre estilos de vida saludable, unidades didácticas y su aplicación en educación física y concretamente en la promoción de hábitos saludables.

Es de anotar que en la unión de los dos componentes de este marco que son las unidades didácticas y más específicamente, usadas en la clase de educación física para generar o promover hábitos saludables en estudiantes de secundaria, es muy poca la información que se encuentra.

Antecedentes

Dentro de los antecedentes que se encuentran sobre estilos de vida saludable, se hallan muchos ejemplos de trabajos realizados en España, país abanderado en este tipo de ejecutorias, dentro de los diferentes planteamientos se encuentran casos como: estilos de vida saludable en la adolescencia; estudios en población española a partir de 18 años de edad sobre hábitos

saludables, este estudio se realiza con encuestas online, estudio de hábitos de vida saludable y bienestar en la mujer que se comparan con estudios creados en años anteriores y bajo la modalidad de encuesta autoadministrada, estilos de vida y salud en estudiantes universitarios; la universidad como entorno promotor de la salud; Un estudio de la influencia del autoconcepto multidimensional sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia temprana; Obesidad y hábitos y estilos de vida saludables en mujeres de Extremadura; Efectos de la práctica deportiva en los estilos de vida saludable; Estrategias que promueven estilos de vida saludables: Proyecto de Vida; talleres sobre estilos de vida saludables: autocuidado, prevención y abandono del consumo de drogas, actividad física, nutrición, sueño y descanso y espiritualidad.

En México se destaca entre otros, el programa 5 pasos por tú salud, promueve el cambio de conductas y la adopción de hábitos saludables a partir de cinco pasos” actívate, toma agua, come frutas y verduras, mídete y comparte”

En Suramérica, la mayoría de los países, mediante su ente encargado de dirigir la salud diseñan los planes a nivel nacional para promover la salud, dirigido a todos sus connacionales.

Un ejemplo a destacar para promover actividad física es el llevado a cabo en Brasil, llamado” Agita Sao Paulo” (Víctor Matsudo). Este programa, es una realización de la secretaria de salud del estado y del centro de estudios del laboratorio de aptitud física de san Caetano del sur (Celafiscs), organiza campañas desde 1996 para luchar contra el sedentarismo.

Así mismo hay intervenciones comunitarias encaminadas a promover actividad física como es el caso de Academia de Cidade principalmente impulsado por el ayuntamiento de Recife. Los residentes podrán acceder sin costo a equipos, espacios, asesoría con profesionales de la educación física, para la práctica de deportes y el incentivo de hábitos saludables.

Una experiencia que busca generar muchos cambios, es la llamada “Menos sal, más vida” del año 2009 y se basa en un acuerdo del gobierno y la industria argentina para reducir el sodio y grasas trans en alimentos procesados.

Existen las propuestas de los chilenos, como: calidad de vida relacionada con salud y redes de apoyo social en adultos mayores chilenos del año 2014. El problema del sobrepeso y la obesidad infantil y sus interacciones con la actividad física; el sedentarismo y los hábitos nutricionales en Chile.

En nuestro país el Ministerio de salud y protección social, ha presentado diferentes trabajos como ente garante de la salud para la población del país, el abanderado de esta cartera se llama: el plan decenal de salud pública PDSP 2012-2021, este trabajo es la expresión concreta de la política de estado que reconoce la salud como un derecho interdependiente y dimensión central del desarrollo humano, con el fin de crear condiciones que garanticen el bienestar y la calidad de vida en Colombia (social, 2013); otros trabajos del ente rector son: cartillas, estudios, guías, como la siguientes: prevención el mejor camino, bajo camino de sal: altas probabilidades de tener una mejor salud (2014), Abecé de la alimentación saludable (2017), guía práctica clínica para la prevención de la obesidad (2016), Decálogo de las conductas saludables (2014), Sé activo físicamente y siéntete bien (2011) para mostrar algunos casos.

Entre otras entidades que buscan desarrollar planes para mejorar la actividad física, están institutos descentralizados como el IDRD que tiene entre otros, planes de actividad física y programas para erradicar el sedentarismo como: recreovia, escuela de la bicicleta, recreación para la infancia, recreación para la juventud, entre otros, a nivel escolar se tienen los programas de coldeportes a nivel escolar con su programa juegos supérate.

Por su parte, en el tema de unidades didácticas, que va a ser el eje en donde se va a ubicar este trabajo y específicamente enfocado o usados en educación física para generar hábitos de vida saludable, a nivel Colombia hay poca información

Se encuentran muchos trabajos adelantados en nuestro país en las siguientes materias: historia, matemáticas, física, física mecánica, química, nutrición, fotografía, se utilizan como en casos del desarrollo del pensamiento estadístico, desarrollo del pensamiento lógico, desarrollo de competencias científicas, informática en primaria infancia, como se ve, en varias áreas del conocimiento, pero en educación física muy poco.

Parece que en la educación física como tal, esta herramienta no ha sido usada o no se viene utilizando, lo más cercano es práctica o fundamentación deportiva como por ejemplo: unidad didáctica de baloncesto para niños de ocho a diez años, unidad didáctica de actividades acuáticas para niños de 8 a 10 años, lo más cercano son trabajos sobre mejorar la postura e higiene postural, a ^{nivel} internacional los españoles marcan una gran diferencia, se encuentran trabajos como unidades didácticas para mejorar capacidades físicas, como la fuerza y se dice que van dirigidos a mejorar o favorecer la salud, como ejes temáticos, pero usados como se pretende en este trabajo de investigación, la verdad son pocos.

Bases teóricas.

A continuación, se presentan las bases teóricas que sirven como referencia y sustento al trabajo que se realizó con una población de estudiantes del colegio Distrital Venecia.

Se inicia la reseña de las bases teóricas con la conceptualización del tema de la actividad física, reforzando el anterior se complementa con el tema de actividad física y la salud, posteriormente se dará un pequeño vistazo a lo que son los hábitos de vida saludables, enlazando con un pequeño recuento de los beneficios de la actividad física en los jóvenes, posterior a estos temas hay un esbozo general sobre las unidades didácticas de lo que son y cómo se utilizan y se finaliza este recorrido tratando el tema de la educación física y sus diferentes enfoques.

Actividad física.

Se considera que la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía

La Organización mundial de la salud escribe sobre los beneficios de la actividad física en los jóvenes, de los cuales se destacan:

- Desarrollar un aparato locomotor “huesos, músculos y articulaciones” sano.
- Desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano.

- Aprender a controlar el sistema neuromuscular “coordinación y control de los movimientos”.
- Mantener un peso corporal saludable.

Para los niños y jóvenes del grupo de edades comprendidas entre los 10 y 16 años, la actividad física es concebida como participar en juegos, deportes, actividades recreativas, la educación física que ven o reciben en el colegio.

Con el fin de mejorar las funciones musculares, la salud ósea y cardio-respiratoria, también reducir el riesgo de las enfermedades no transmisibles, se recomienda, obviamente teniendo en cuenta que no haya dolencias o problemas médicos que impidan hacerlo:

- Que los niños y los jóvenes de 5 a 17 años, dediquen por lo menos o como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
- La actividad física realizada por un tiempo superior a los 60 minutos diarios puede llegar a dar un beneficio mayor para la salud.
- La actividad física diaria según recomendaciones de varios autores debería ser en su mayor parte aeróbica, también debe tenerse en cuenta, el incluir como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas para reforzar la salud tanto de músculos como del sistema óseo.
- En el aparte que trata de acumulación de actividad física para cumplir la meta de 60 minutos diarios, se tiene en cuenta la opción de dedicar ese tiempo a diferentes actividades en intervalos más cortos “dos sesiones de 30 minutos”.
- No está de más decir que todas las recomendaciones son válidas para los niños y jóvenes sin tener distinción de su sexo, raza y menos su nivel de ingresos o estrato social.

Mientras sea posible, para los niños y jóvenes que presenten alguna discapacidad se deben seguir las recomendaciones antes mencionadas y realizar o llevar a cabo las adaptaciones que

sean necesarias del ejercicio, también hay que tener en cuenta el concepto del médico que lleve o maneje su historia de salud.

Como es debido, se debe iniciar con una actividad ligera, la cual se debe ir aumentando gradualmente en cuanto a la duración, la frecuencia e intensidad de la actividad, también es de resaltar y para tener en cuenta, cualquier actividad que este por debajo de los niveles recomendados puede ser de más beneficio a no realizar absolutamente nada.

La actividad física y la salud

La actividad física como una de las herramientas de la educación física, también es una dimensión de los estilos de vida saludables de mucha importancia por su papel protector para la salud y por los múltiples beneficios físicos y sicosociales mencionados en la literatura científica. Se habla por ejemplo que caminar 30 minutos moderadamente durante 5 días a la semana puede mejorar significativamente la calidad de vida.

Para contrarrestar la inactividad física, organismos como el Ministerio de Salud y su ABC del 10 plan decenal de salud (2012-2021) habla en su dimensión vida saludable de una estrategia hacia la promoción de actividad física, actividad física en el entorno laboral, Coldeportes a nivel escolar con su programa juegos supérate, el IDRD con sus programas, escuela de la bicicleta, recreovia, recreación para la infancia, recreación para la juventud, entre otros, proponen campañas y programas para erradicar el sedentarismo.

De acuerdo con la Ley 1122 de 2007;

“La salud pública está constituida por un conjunto de políticas que busca garantizar de manera integrada, la salud de la población por medio de acciones dirigidas tanto de manera individual como colectiva ya que sus resultados se constituyen en indicadores de las condiciones de vida, bienestar y desarrollo. Dichas acciones se realizarán bajo la rectoría del Estado y deberán promover la participación responsable de todos los sectores de la comunidad”. (Social(CO), 2015).

Se encuentran dentro de esas acciones encaminadas a mejorar las condiciones de vida y bienestar de los individuos una estrategia llamada el Decálogo de la actividad Física, redactada por el ministerio de salud del gobierno de Colombia, en el cual tiene los siguientes principios:

Colombia. Ministerio de salud y protección social. Decálogo de la actividad física. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Actividad-F%C3%ADsica.aspx>

Se debe realizar al menos 150 minutos sumados a lo largo de la semana de actividades físicas moderadas, si tiene más de 18 años; en la semana se debe sumar por lo menos, 75 minutos de actividades físicas vigorosas o fuertes; realizar actividades de fortalecimiento muscular, por lo menos dos veces por semana.

Si es niño o joven menor de 18 años de edad, realizar por lo menos 60 minutos de actividad física diariamente, para los adultos mayores de 60 años de edad, acumule 150 minutos de actividades físicas a la semana y no olvidar que deben realizar actividades de fuerza y equilibrio, el tiempo que se dedica a ver televisión, internet o video juegos que sea de menos de 2 horas al día, evitar mientras sea posible el uso del transporte motorizado, buscar la forma de transportarse por sus propios medios, hay una recomendación especial, se debe prevenir los riesgos potenciales de la actividad física si se ha estado o es inactivo(consultar con un especialista, hablar con el médico).

Aumente ya su nivel de actividad es más fácil de lo que se cree, ¿Cómo lograr ser más físicamente activo? (Social(CO), 2015).

Siendo coherentes con las políticas estatales y con la situación que se presenta a nivel nacional y en el caso particular en el Colegio Venecia IED, hay una identificación muy grande con la propuesta del decálogo de la actividad física en varias de los puntos, sin embargo hay varios que hablan de los adultos “mayor de 18 años” uno de ellos habla específicamente o está dedicado a los adultos de más de 60 años, que a decir verdad no corresponde a la población del colegio.

Aunque, si se llegase a implementar los planes de actividad física y salud desde las edades tempranas como en la escolar “como debe ser” no se llegaría a esperar a esa edad tan tardía para desarrollar dichos planes, sino que ya estarían incluidos dentro de unas rutinas de vida; y en el último punto de este decálogo: ¿Cómo lograr ser más físicamente activo?, la respuesta se tiene

desde la escuela y sin ser arrogantes con planes que se intentan poner en marcha desde esta Maestría de Actividad física para la salud.

En la 36ª Asamblea Mundial de la Salud (Alma-Ata, 1983) se propuso como definición de Educación para la Salud:

“Cualquier combinación de actividades de información y educación que lleve a una situación en que la gente desee estar sana, sepa cómo alcanzar la salud, haga lo que pueda individual y colectivamente para mantener su salud y busque ayuda cuando lo necesite“. (OMS, Asamblea mundial de la salud, 1983).

Durante un buen periodo de tiempo se han analizado los diversos factores que influyen en la salud de los individuos y específicamente una buena salud, entre ellos se destacan: la biología humana “hablando de genética, envejecimiento”, el medio ambiente donde vive el individuo “su posible contaminación física, química”, el estilo de vida “conductas que lleven a un mejor estado de salud” y el sistema de asistencia sanitaria.

Beneficios de la actividad física en los jóvenes.

“En niños, niñas y adolescentes los efectos de la actividad física sobre la salud no están tan claramente establecidos como en el caso de los adultos. Sin embargo, en la última década parece que se está produciendo un deterioro de la salud infantil que en parte puede estar ligado a la reducción de la actividad física en niños y niñas”. (Veiga Nuñez, 2008)

Entre muchos de los beneficios de la actividad física, según estudios realizados en estos últimos tiempos se encuentran o tiene como resultados, en primera instancia:

- Tiene un gran efecto sobre la densidad mineral ósea, la cual está determinada por la cantidad de calcio que se deposita en los huesos y hace parte fundamental en el desarrollo de huesos resistentes y se puede prevenir la osteoporosis.
- Mejora la fuerza y la resistencia muscular, contribuyendo a formar músculos fuertes.

- Incrementa la capacidad del sistema cardiovascular, contribuyendo a mejorar la capacidad de esfuerzo.
- Un gasto energético que se añade al metabolismo basal, también se puede presentar en los adolescentes un crecimiento y desarrollo equilibrado.
- Ayuda a reducir la grasa corporal y visceral en niños y adolescentes con sobrepeso, y parece que puede contribuir a mantener niveles de grasa saludables en los sujetos con peso normal.
- Mejora algunos factores del Síndrome Metabólico en niños con sobrepeso.

“El Síndrome Metabólico es un conjunto de alteraciones metabólicas que incluye, entre otras, obesidad central, resistencia a la insulina, hipertensión y niveles elevados de triglicéridos y colesterol”. (Veiga Nuñez, 2008)

Parece tener efectos en el incremento de HDL-C (“colesterol bueno”) y reducción de nivel de triglicéridos.

Se ha demostrado claramente que las actividades físicas durante la pubertad temprana, en especial las actividades de fuerza muscular “cargas de peso que tensionan en mayor medida los huesos”, pueden servir para lograr una mayor masa ósea que constituya una protección frente a la osteoporosis en la tercera edad.

Entre los ejemplos de actividades beneficiosas, se incluyen las de impacto osteoarticular y fuerza muscular en las que soportamos nuestro propio peso corporal y trabajos de auto carga, para citar algunos, tenemos, los saltos, baile, los ejercicios llamados aeróbicos, la gimnasia, el voleibol, baloncesto, el fútbol, los deportes de raqueta o la bicicleta de montaña.

Se debe subrayar que las actividades de bajo impacto como la natación no resultan eficaces a la hora de promover mejoras en la masa ósea. La masa ósea máxima se alcanza a la edad de 20-30 años, por lo que los esfuerzos por mejorarla se deben centrar en la infancia y la adolescencia

Logra mantener en un buen funcionamiento los diferentes sistemas del organismo, entre ellos el sistema cardiovascular, respiratorio, el sistema osteo-muscular, se logra reducir y de manera importante el riesgo de enfermedades crónicas y las no transmisibles, también ayuda al control de las mismas, se encuentra una gran mejora a nivel psicológico como por ejemplo mejorar los niveles de ansiedad, un gran cambio en el estado de ánimo, se logra elevar los niveles de confianza en sí mismos, también puede contribuir a un mejor desarrollo social, una mejor interacción social, los jóvenes pueden llegar a asumir y tener mejores comportamientos y hábitos saludables, entre ellos se puede contar el no consumir alcohol, tabaco, drogas y se ha comprobado que hay un mejor rendimiento escolar.

Hábitos de vida saludables.

“Somos lo que hacemos día a día.

De modo que la excelencia no es un acto, sino un **hábito**.”

Aristóteles

Se define que un hábito, es el resultado de las acciones que repetimos frecuentemente y de manera inconsciente, por eso cuando se habla de generar hábitos es necesario que se presenten o actúen entre otras, las siguientes variables, primero, la motivación, la voluntad o el querer hacer algo nuevo, diferente y adicional a ello, que traiga beneficio “saludable” y la repetición sobre el tiempo.

“Comer bien no basta para tener salud. Además, hay que hacer ejercicio, cuyos efectos también deben conocerse. La combinación de ambos factores constituye un régimen. Si hay alguna deficiencia en la alimentación o en el ejercicio, el cuerpo enfermará”.

Hipócrates

La frase que encabeza esta sección, tiene como autor al Médico de la actual Grecia nacido en 460 a. C, contemporáneo de Sócrates y Platón, quien para la época ya escribía y daba pautas sobre lo que debían ser un estilo de vida y hábitos saludables.

En los últimos años se ha venido hablando y se hace énfasis en la necesidad de adquirir unos estilos y hábitos de vida saludables, en la mayoría de las ocasiones estos se han asociado a todas aquellas conductas que se tienen o asumen como propias en la vida cotidiana y dichas conductas deben incidir de forma positiva en nuestro bienestar físico, mental.

El ser humano, desde muy pequeño, va adquiriendo hábitos y conductas que poco a poco integran lo que será su estilo de vida. Es importante promover en todas las etapas de la vida, la adopción de hábitos que los lleven a construir estilos de vida saludables, es posible crear hábitos de salud en la etapa escolar “iniciando en primera infancia y primeros grados de escuela primaria” entre dichos hábitos se encuentran los que tienen que ver con la buena alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada.

En cuanto a la práctica de la actividad física y el ejercicio regular, día a día nuestra sociedad hace que el nivel de vida sea más “cómodo” se ha incrementado el uso de herramientas que buscan hacer el menor esfuerzo físico, los niños y jóvenes gastan muchas horas utilizando aparatos electrónicos como videojuegos, el uso de aparatos electrónicos como tabletas, computadores y celulares se ha incrementado para navegar por internet, lo que amplía el tiempo de inactividad física.

De los determinantes o condiciones o factores que determinan el nivel de salud en una comunidad, como por ejemplo: la biología humana, el medio ambiente, los servicios de salud y su funcionamiento, se habla, que uno de los que más afecta a la salud pública, son los estilos de vida.

Eso se traduce en todas las conductas de salud que cada uno adopta, “ya sea por tradición familiar, influencia social y/o interferencia de medios audiovisuales y comunicación”. Estos datos demuestran el beneficio que puede dar un programa de educación para la salud bien orientado a la población, sobre todo a través del fomento de la adquisición de hábitos sanos, la modificación de hábitos no adecuados en conductas higiénicas, alimenticias y de actividad física orientada a la salud, contribuiría a una mejor calidad de vida de los individuos y genera menores gastos de intervención sanitaria.

¿En dónde se adquieren o en donde se deben inculcar dichos hábitos?, primero, en el hogar, pero si no hay una unas buenas bases o una información adecuada o pertinente, a donde nos dirigimos, tenemos que trasladarnos a la segunda que es: la escuela, en este lugar la permanencia de los estudiantes “seis horas al día y cinco días a la semana” permite o da la posibilidad de crear, irradiar y posiblemente apropiar estos hábitos, los cuales al ser bien fundamentados de niños, se pueden ir afianzando en la adolescencia y lo más probable perduren en la adultez, ya en esta etapa de la vida resulta muy difícil modificar hábitos.

Este es el momento justo y se debe aprovechar la posibilidad que nos ofrece la herramienta llamada clase de educación física como el vehículo para hacer transformaciones de fondo, no solo tomar aquel aspecto de la educación en general que llega al individuo atendiendo en primera medida su constitución física, su destreza, armonía de movimientos, agilidad, vigor, resistencia, sino su salud para tener una mejor forma de vida.

“El Ministerio, desarrolla el Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludables (PPEVS) en articulación con el Programa de Alimentación Escolar; entendiendo la promoción de estilos de vida saludable como el desarrollo de habilidades y actitudes de los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo.” (MEN, 2016)

Todas estas iniciativas y programas deben darse a conocer a la comunidad en general, porque está visto que la información cuando es limitada no tendrá la repercusión o no cumplirá con los objetivos para los que fue diseñada. Esta iniciativa fue diseñada por el ministerio de educación nacional, aún no es conocida por la comunidad educativa, en pocos colegios se conocen dichas directrices y mucho menos se ponen en ejecución.

“El programa cumple con el propósito de ofrecer a las entidades territoriales orientaciones conceptuales, pedagógicas y operativas para guiar a los establecimientos educativos en la construcción de proyectos pedagógicos transversales, que contribuyan al desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes en los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo.” (MEN, 2016).

La manera como ha sido abordado el tema de los estilos de vida saludable depende en gran medida de la disciplina que lo encare, porque una forma es como lo haga la sicología, otro de pronto muy diferente es como lo aborde la antropología o la medicina. Tomando como referencia a nuestro ente rector donde propone que se desarrollen proyectos y programas que busquen mejorar la calidad de vida de los niños y niñas, pues que mejor, impulsar desde nuestra practica llamada educación física todos los programas que conlleven al mejoramiento de dicha calidad de vida.

El estilo de vida relacionado con la salud denota combinaciones o cambios de conducta, es necesario o indispensable para que una conducta forme parte del estilo de vida relacionado con la salud ha de tener continuidad en el tiempo.

Unidades didácticas.

“Una unidad didáctica es una estructura pedagógica de trabajo cotidiano en el aula; es la forma de establecer explícitamente las intenciones de enseñanza-aprendizaje que van a desarrollarse en el medio educativo. Es un ejercicio de planificación, realizado explícita o implícitamente, con el objeto de conocer el qué, quiénes, dónde, cómo y porqué del proceso educativo, dentro de una planificación estructurada del currículum. Sin embargo, hay diferentes niveles de currículo que tienen que ver con el nivel de toma de decisiones y su concreción. (Corrales Salguero, 2010)

Cuando se habla de unidades didácticas dentro de un contexto de enseñanza, dicho concepto se refiere a un espacio ordenado y planificado de aprendizaje, y este se emplea generalmente en los primeros años de educación, como son, la educación preescolar y la educación primaria y se utiliza como un medio de planificación estratégica, en el cual se sentara lo que se ira haciendo durante un lapso determinado de tiempo, con la intención final de garantizar una orden sistematizado de todo aquello que se va haciendo en el aula de la escuela.

“La Unidad Didáctica será un instrumento de trabajo que permita al docente organizar su práctica educativa, articulando los procesos de enseñanza orientados hacia el aprendizaje de calidad y ajustados al grupo y al alumno en su diversidad”. (Rodriguez Torres, 2010)

Las unidades didácticas son un modelo de aprendizaje que se encuentra fundamentalmente unido a las teorías constructivistas, en dichas teorías se afirma que el conocimiento humano de

todas las cosas es un proceso mental del individuo que se desarrolla de manera interna y conforme a como el interactúa con su entorno.

En cuanto a su composición, la unidad está comprendida por los siguientes elementos:

Objetivos didácticos, la enunciación de las capacidades que deberá alcanzar el estudiante al final de la unidad y que deberán ser coherentes con los objetivos generales y específicos.

Dichos objetivos deben ser reducidos, concretos y deben corresponder al tiempo previsto de enseñanza. Cuando se plantean listas con muchos objetivos se tiene el problema que no hay una prioridad y en muchas ocasiones no se pueden llevar a cabo o feliz término.

Contenidos, se habla de los saberes organizados de una manera armónica y que se enuncian como conceptos, procedimientos y actitudes.

Actividades, son aquellos medios que permitirán lograr los objetivos previstos: recolección de ideas, actividades que sirven de introducción, las de desarrollo, de síntesis y de expresión

Evaluación, de los resultados obtenidos, contrastados con los objetivos didácticos.

Que se debe tener en cuenta para la toma de decisiones acerca del diseño de Unidades Didácticas, en la práctica, dentro de las fuentes principales que guían los lineamientos para el diseño de unidades didácticas se encuentran:

Los intereses de quienes enseñan, también es un buen criterio para secuenciar el curriculum, ya que no hay nada peor que intentar enseñar algo para lo cual, ni el profesor está motivado, ni se hace de la forma que se cree más útil.

La intuición, como fuente de conocimiento y en muchas ocasiones, es fruto de la experiencia acumulada por los profesores a lo largo de los años de ejercicio de la profesión.

Por estas razones el trabajo que se pretende llevar a cabo con la puesta en marcha de unidades didácticas parece ser el más indicado por las orientaciones y flexibilidad que se le puede dar.

“Aunque la unidad didáctica es un elemento de mayor concreción que la programación de aula, es de gran importancia porque representa la estructura principal de la planificación. Por ello, entre otras causas, la unidad didáctica permite una gran variabilidad en su diseño”. (Viciano Ramirez, Mayorga-Vega, & Cocca, 2014)

No se necesitan tener muchos datos o evidencias para demostrar que uno de los principales problemas que envuelven a la planificación de la sesiones de clase de educación física en la escuela pública es la poca o mínima planificación reflexiva, la falta o carencia de retroalimentación de los trabajos realizados y los que se lleguen a consignar no se llevan a cabo a plenitud, también se encuentra la mínima o la poca planificación a nivel escrito y que esto dé como resultado el uso de la improvisación, lo que genera desorden, poco o mínimo seguimiento de los procesos de aprendizaje por parte de los estudiantes.

“Un objetivo educativo debe estar compuesto por un verbo que indica el tipo de aprendizaje que se espera que el alumno consiga en el futuro, como los que indican actividad cognitiva (saber, conocer, aplicar o relacionar). En otras ocasiones el verbo indicara una acción motriz (realizar, desarrollar, vivenciar o experimentar) Y finalmente los verbos que indicaran una mejora en actitudes de los estudiantes (tomar conciencia, respetar, valorar)”. (Viciano Ramirez, Mayorga-Vega, & Cocca, 2014)

En muchas o en la mayoría de las ocasiones los profesores tanto en educación física como en otras áreas deben hacer una planificación al inicio del año teniendo en cuenta muchas variables, duración del año lectivo, su división en periodos académicos, bien sea por bimestre o trimestre y se debe tener en cuenta la duración de las sesiones de clase, obviamente siguiendo los lineamientos que marca el ente rector “secretaría de educación” y si se es muy acucioso, no se debe dejar de lado los periodos de receso escolar, los días festivos que a la larga influyen en los distintos periodos académicos.

Por todos los factores mencionados anteriormente, la programación anual debe ser y más aún para el caso particular de este trabajo de investigación muy concreta, debe ser dividida en pequeños grupos llamados Unidades didácticas, las cuales como reza en la referencia pasada debe tener unos objetivos claros como son los educativos, que indican el tipo de aprendizaje, las

acciones motrices y las mejoras actitudinales, probablemente y dependiendo de la población se den los tres, que sería lo ideal y a eso se aspira con el trabajo.

La educación física y su enfoque.

“En su historia como asignatura escolar la educación física ha recibido influencias de concepciones y prácticas pedagógicas, militares, religiosas, médico-biológicas, psicológicas, deportivas, artísticas, recreativas y, en consecuencia, su enseñanza se ha desarrollado con diferentes modelos pedagógicos que expresan teorías y formas de organización a través de las cuales se han conformado los hábitos, prácticas conceptos y representaciones que ha tenido y tiene hoy la sociedad colombiana sobre el particular”. (M.E.N, Lineamientos curriculares, 1998).

El enfoque de la clase de educación física que se lleva a cabo en los diferentes periodos de tiempo, depende de la influencia de las practicas pedagógicas que estén en boga, bien sea por lo llamativas o que son rutilantes y que en muchos casos son traídas de diferentes lugares del mundo y su inserción o adaptación se hace en nuestras instituciones sin tener en cuenta en la gran mayoría de los casos, las necesidades de la población.

En el momento actual, una de las tendencias en la práctica de la educación física, es el buscar o potenciar el desarrollo de capacidades, habilidades y destrezas físicas, también encontramos varias tendencias que se ponen en práctica como las mencionadas anteriormente y dentro de estas según el énfasis en el que se quiera poner en práctica se pueden encontrar:

Están, las diseñadas para la enseñanza y práctica del deporte y la condición física, también las que buscan trabajar en las actividades recreativas y de tiempo libre, las que ponen su atención en la psicomotricidad, otras que buscan el mantenimiento de la forma o las que buscan resaltar la expresión corporal, danzas y representaciones artísticas.

Como se han presentado, las diferentes líneas por las que se enfoca la educación física, también parecen ser el resultado de los diferentes tendencias o enfoques valga la redundancia de los movimientos culturales y sociales que han influido en toda la dinámica del concepto y que

también reflejan la tensión entre lo que queremos de ella y los que en realidad puede ser o más aun y denso se puede decir, lo que debe ser esta disciplina.

En las orientaciones se marca de manera clara, la consideración del cuerpo como el objeto del trabajo, llámese ejercitación, rendimiento, el buscar la perfección o la protección del mismo.

De conformidad con la ley 115 de 1994, los objetivos de la educación física son:

“La valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente; el conocimiento y ejercitación del cuerpo, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados la edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico”. (M.E.N, Serie lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deporte, 1996)

Aparece escrito en leyes, decretos, para este caso específico, la educación física como toda actividad que quiera tener una trascendencia, debe contar con unos objetivos generales y también unos específicos, pero para dar cumplimiento a dicha letra o para llegar a cumplir los antes mencionados objetivos, se debe contar con una serie de requisitos básicos, como cuales: infraestructura para la práctica que este mínimamente adecuada, el tiempo para la práctica acorde a la obtención de los objetivos planteados , personal debidamente ”capacitado” y si a la clase de Educación Física se le agrega el vínculo para la Salud, hay el asunto toma otros matices.

“También es de enseñanza obligatoria como proyecto pedagógico transversal, el aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el gobierno promoverá su difusión y desarrollo”. (M.E.N, Serie lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deporte, 1996).

En primer lugar, en la mayoría de las escuelas y colegios los lugares destinados para la práctica de la educación física se reduce a un pequeño patio, pocas zonas verdes, si se habla de implementos, en muchos establecimientos son insuficientes o no los hay, en algunos o bastantes casos se encuentran en franco deterioro, en cuanto al tiempo de clase, este se reduce en el currículum de primaria de dos horas a una hora semanal, en bachillerato se mantienen las dos horas semanales, en primaria la clase no tiene una orientación sistemática como tal de educación

física, básicamente porque no hay docente especializado en el área de educación física aparte de esta situación los maestros de básica primaria no tienen la preparación necesaria, la capacitación ya que dentro de su labor deben dictar varias materias y se le suma la de educación física, el trabajar en una área que no conocen o manejan no es sencillo de llevar a cabo.

Sí se tiene en cuenta y se habla de muchos estudios, que el efecto de la actividad física sobre la salud es proporcional al tiempo de práctica, en este caso, se puede afirmar que se ha producido un notable retroceso.

“La educación física como deporte se desarrolla en el espacio escolar y su objetivación se afianza y refuerza en prácticas que desde otros agentes socializadores como la familia, el contexto barrial y los medios masivos de comunicación, se expresan y promueven permanentemente; por eso, sus sueños y perspectivas de práctica se encuentran alrededor de la variedad y de la fundamentación en estas prácticas, en la adecuación de los escenarios deportivos, o en el apoyo institucional al deporte”. (Murcia Peña, 2005)

Para la gran mayoría de los niños y los jóvenes estudiantes, la clase de educación física tiene con eje primordial la práctica del deporte, ya sea como teoría o como práctica establecida, ven que en la clase de educación física tendrán la posibilidad de aprender diferentes deportes como: el fútbol, el baloncesto, el microfútbol, el atletismo y el voleibol, que por tradición son las actividades o modalidades deportivas más practicadas en el ámbito escolar.

Para remarcar el hecho que el deporte es el eje dentro de las actividades físicas colegiales, también se tiene, que a nivel distrital y nacional se patrocina a nivel gubernamental y en alianza con la empresa privada, la participación de los chicos de los colegios en las actividades deportivas como las mencionadas con anterioridad en torneos y competencias intercolegiadas, dichas competencias se hacen en las diferentes localidades para después participar en algún torneo de clasificación a nivel distrital que les brinde la posibilidad de posteriormente ir a una ronda a nivel departamental o nacional.

Y que mejor idea del aprovechamiento del tiempo libre, que tener a los chicos(as) ocupados en una actividad que, primero les llame la atención, segundo que les permita estar entretenidos,

alejados de los malos hábitos y por último que puedan compartir este tiempo con sus pares y si se logran beneficios a nivel de la salud, sería lo ideal, a nivel social se encuentran las siguientes ventajas:

- Que se tenga la posibilidad de descubrir la cooperación y también la oposición se presentan en el juego acorde con las reglas del juego.
- Que se pueda tener la opción de la aceptación de los diferentes roles en el juego.
- Las personas que participan en el juego, puedan ser reconocidas y valoradas.
- Comprender y cumplir las normas de juego.
- Generar confianza en las propias posibilidades en los juegos.
- Valorar el juego como un medio de goce y de relación con los otros.

Asimismo, está escrito y lo dicen las teorías, que la Educación Física debe buscar o debe llevar a favorecer la experiencia placentera del juego; el uso de la imaginación, el buscar o poder resolver problemas y situaciones motrices como están descritos en las anteriores líneas, también buscara la participación en el cuidado de su salud, y en la higiene.

“La competencia motriz hace referencia al dominio de habilidades motrices y patrones de movimiento que capacitan al escolar para participar en los programas de actividad física y además afirman que la Educación Física mejora esta competencia motriz y que aquellos que son físicamente activos muestran niveles más altos de competencia motriz. Así, los participantes de este estudio puntuaron más alto en los movimientos fundamentales locomotores, manipuladores, espaciales, de orientación y de la posición del cuerpo en relación con los objetivos”. (Castelli, 2007)

El ejemplo mostrado en el párrafo anterior, el cual no es de vieja data, va en contravía a la postura expuesta como teorías del descubrimiento y goce antes mencionada, el enfoque que se le da a la clase de educación física es con el que se ha venido trabajando en los últimos años y casi que sin ser atrevido de una manera tradicional y es, el potenciar las habilidades básicas del movimiento y las destrezas en pos de un fin, el cual es la actividad deportiva y se trabaja buscando o creando escenarios de aprendizaje que lleguen a favorecer el participar en actividades físicas y deportivas, es una posición valida pero hay otras facetas que se deben tener en cuenta.

“Si los profesores son capaces de desarrollar una educación física que promueva la competencia motriz, donde se favorezca el dominio y el progreso personal, se promueva la motivación intrínseca derivada de un fortalecimiento de las percepciones de competencia, aumentando el tiempo real de práctica, que sea suficientemente exigente y vigorosa, los escolares tendrán la oportunidad de llegar a ser competentes y capaces, y participar en actividades físicas y deportivas”. (Graber, 2007)

Una educación física totalmente dirigida hacia la promoción de la práctica deportiva y que los docentes sean los facilitadores de esas prácticas, que sean capacitados para lograr el fin de competir o estar preparando a los chicos para la competencia deportiva, la verdad debe existir otro fin de la educación física y no solo propiciar solo ese tipo de trabajo.

El camino que se sigue o la tendencia dentro de la institución es la de mejorar habilidades de movimiento, condición física y la práctica de deportes, así como se veía en la tendencia descrita en el párrafo anterior; de donde viene la idea o por lo menos la intención de mejorar los hábitos de salud a través de la clase de Educación Física, primero por el tiempo que se le ha dedicado a esta labor ,que ha sido muy poco en este aspecto específicamente y también al ver los resultados que muestran muchos estudios, se encuentra que los estilos de vida de gran parte de los jóvenes colombianos no son para nada saludables.

“En la constitución Política de Colombia-2015 en el Artículo 49. Acto Legislativo No. 02 de 2009, artículo 1º: La atención de la salud y el saneamiento ambiental son servicios públicos a cargo del Estado. Se garantiza a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud. Corresponde al Estado organizar, dirigir y reglamentar la prestación de servicios de salud a los habitantes y de saneamiento ambiental conforme a los principios de eficiencia, universalidad y solidaridad. También, establecer las políticas para la prestación de servicios de salud por entidades privadas, y ejercer su vigilancia y control.” (Constituyente, 1991).

¿Cuáles son los motivos para no hacerlo? si esta profesión (Licenciado en educación física) está enmarcada o cabe dentro de las profesiones al cuidado de la salud, no se puede esperar que otras instituciones como las enumeradas en el anterior artículo lo hagan y donde queda nuestra responsabilidad, por eso estamos llamados a no dejar pasar esta oportunidad por lo tanto se debe hacer y para esto se debe o se necesita intervenir empleando diferentes estrategias.

“A lo largo de las últimas décadas, la Educación Física se ha considerado una área de gran importancia e interés en el desarrollo de valores y actitudes que implícitamente se trabajan en esta materia. Es también innegable, su importancia para el desarrollo del bienestar y la salud del alumnado. Pero a su vez, la Educación Física ofrece un enorme potencial en el desarrollo de prácticas saludables y hábitos para la promoción de la salud”. (Rosell, 2014)

De esta manera se plantea abordar el problema utilizando una herramienta llamada unidades didácticas en la clase de educación física y esto para promover la conciencia y formación de hábitos saludables, aparte que se quieren plantear alternativas metodológicas que busquen promocionar la salud desde intervenciones que superen los esquemas tradicionales de enseñanza de la educación física.

Metodología

Enfoque

El proyecto de investigación titulado, “Las unidades didácticas en educación física y la promoción de hábitos saludables en estudiantes del Colegio Venecia I.E.D”, tiene para su desarrollo o para un mejor desempeño un enfoque cualitativo y eso es, porque se trata de estudiar sobre una realidad palpable en una comunidad, y cuál es esa realidad?, que no hay en la mayoría de esta población, hábitos y más si se trata en la parte del cuidado de su salud, para avanzar en este estudio, se utilizaron distintas herramientas o instrumentos para recoger información y aparte del uso de las unidades didácticas, se harán observaciones, tomar imágenes, el consignar las palabras de las personas bien sea de manera escrita o de forma verbal ,todo esto para llegar a una meta que es, buscar mejorar unas condiciones de salud.

Autores como Taylor y Bodgan (2007), muestran de una forma muy clara las características de las investigaciones cualitativas, las cuales tienen puntos que son coincidentes a este proyecto de investigación, entre ellas se encuentran: la flexibilidad en la investigación, el que se puedan desarrollar conceptos a partir de datos recogidos, las personas se estudian teniendo en cuenta todo su contexto, tanto el pasado que puede servir como referencia y las situaciones que estén viviendo en el momento actual.

En la metodología cualitativa, el investigador ve el escenario y a las personas en una perspectiva holística, los escenarios o los grupos no son reducidos a variables, sino considerados como un todo. (Taylor, 1986)

Cuando se utilizan herramientas como la observación, mientras se es posible, no se interfiere en la escena, al momento de trabajar o cuando se utilizan las entrevistas, estas no se harán con gran rigor o mucha profundidad, sino como una conversación de una forma normal o casi natural, dejando de lado lo estricto de una persona que pregunta y otra que solo responde.

Mientras que otros autores como Quecedo y Castaño (2002) adicional a los anteriores conceptos, manifiestan que un hecho importante en este método de investigación es que no tiene entre sus finalidades, garantizar la verdad, sino que se va adaptando a las circunstancias que se presentan en el día a día.

Tampoco pretende y como complemento al anterior párrafo, buscar “la verdad o la moralidad”, sino que busca una comprensión detallada de las perspectivas de otras personas.

Todos los escenarios y personas son dignos de estudio. Ningún aspecto de la vida social es demasiado trivial como para no ser estudiado. (Quecedo & Castaño, 2002)

Los autores Blasco y Pérez (2007) señalan que la investigación cualitativa estudia la realidad en su contexto natural y como sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas. (Blasco Mira, 2007).

El trabajo que se adelantó en el colegio, se llevó a cabo teniendo en cuenta la experiencia de algunos años en esta institución y el conocimiento que se tiene de la población en curso.

Por otra parte, Smith, M.L. (1980) recoge como criterios definitorios de la investigación cualitativa los siguientes:

Es un proceso empírico (no una mera especulación, interpretación o reflexión del investigador). Estudia cualidades o entidades cualitativas y pretende entenderlas en un contexto particular. Se centra en significados, descripciones y definiciones situándoles en un contexto. (Smith, 1980).

Alcance

Con este proyecto de investigación que parte de una perspectiva hermenéutica “El término hermenéutica, del griego hermeneutiké que corresponde en latín a interpretâri, o sea el arte de interpretar los textos, especialmente los sagrados” (Arráez, 2006) busca, inicialmente describir y luego interpretar cuales son las respuestas de los estudiantes ante el uso de una herramienta llamada unidades didácticas y en qué medida el trabajar con estas unidades didácticas se pueden llegar a generar cambios en sus hábitos diarios para tener una vida saludable.

La idea inicial es que este trabajo sea un punto de partida, para que los chicos que empiezan su etapa de estudio en el bachillerato, tengan unas herramientas que les ayuden a promover hábitos de vida saludables, que puedan continuar manteniéndolos en el transcurso de su vida escolar, gracias a un trabajo muy parecido que se realiza y continuara con los grados superiores por parte de otro docente de educación física ya graduado de la maestría en actividad física para la salud de la universidad Santo Tomas y la idea es que queden estructurados y arraigados en ellos para su vida futura.

“El acercamiento hermenéutico puede hacer una contribución particularmente valiosa porque brinda una manera de comprender y de estudiar las acciones, que está fundada en considerar que tales acciones tienen una organización semántica y no lógica o causal. Todo acto, observado aisladamente de su situación, lo más probable es que resulte ambiguo, apareciendo como opaco u oscuro. Por estas razones, una metodología para el estudio de la acción debe ser confeccionada específicamente para sus complejidades y peculiaridades”. (Packer, 1985)

En esta última parte que habla de las complejidades, estamos seguros que no se puede esperar un resultado previamente establecido o lógico como si fuera una receta, se tiene que mirar el trabajo a realizar como un todo, cualquier detalle por más pequeño que sea tendrá una incidencia o repercusión

“El paradigma hermenéutico toma como punto de partida el hecho de que, a pesar de las ambigüedades, cualquier observador tiene una comprensión preliminar práctica de lo que “está tramando” la gente que está siendo estudiada”. (Packer, 1985)

Al final y con nuestra visión de lo queremos hacer en este proyecto de investigación es describir una realidad e interpretar como con el uso de diferentes herramientas en la clase de educación física se podrán realizar cambios significativos en unos estilos de vida

Diseño

Investigación acción pedagógica.

“La investigación-acción se relaciona con los problemas prácticos cotidianos experimentados por los profesores, en vez de con los "problemas teóricos" definidos por los investigadores puros en el entorno de una disciplina del saber. Puede ser desarrollada por los mismos profesores o por alguien a quien ellos se lo encarguen”. (Elliott, 2000).

Entre los diferentes propósitos de este tipo de investigación, está el buscar profundizar en la comprensión por parte del docente de su problema. Esto da pie para que el docente adopte una posición frente a las problemáticas de mayor acercamiento

Es muy fácil, entre comillas, tratar a la distancia las problemáticas que se presentan en la escuela, cuando estos se toman como un recetario y se pretende darles solución simplemente dejando de lado el problema, no prestándole mucha atención, pensando que no puedan llegar a afectar a todo el conjunto de participantes, o dependiendo de lo que este consignado como posible respuesta o solución en el manual de convivencia.

“La investigación-acción interpreta "lo que ocurre" desde el punto de vista de quienes actúan e interactúan en la situación problema, por ejemplo, profesores y alumnos, profesores y director. Los hechos se interpretan como acciones y transacciones humanas, en vez de como procesos naturales sujetos a las leyes de la ciencia natural”. (Elliott, 2000)

Como escribe el autor antes relacionado, los problemas presentados son abordados no de una manera distante y apartada, sino que los investigadores forman parte y también son actores en un rol más activo de la clase, para este caso en particular se participa en el diseño de la herramienta llamada unidades didácticas en la clase de educación física y en otra serie de ayudas como pueden ser los diarios de campo, entrevistas, se pretende lograr una mayor comprensión de los problemas

que aquejan a esta población, al integrarnos en este trabajo no se busca dirigir la investigación o buscar las respuestas adecuadas o las más atinadas

“Como la investigación-acción considera la situación desde el punto de vista de los participantes, describirá y explicará "lo que sucede" con el mismo lenguaje utilizado por ellos; o sea, con el lenguaje de sentido común que la gente usa para describir y explicar las acciones humanas y las situaciones sociales en la vida diaria”. (Elliott, 2000)

El rol del estudiante marcará una gran diferencia, no solo porque estará inmerso en la ejecución de diferentes tareas, también aportará desde su conocimiento y experiencia vivida, detalles que le dan una relevancia interesante a este tipo de investigación.

Para darle un sentido coherente a este trabajo de investigación, la investigación acción pedagógica tiene la siguiente ruta de acción, dividida en cuatro momentos, los cuales se ubican en un “ciclo” y lo interesante de este tipo de trabajo, es que se puede iniciar en cualquiera de estos cuatro momentos y no hay restricción pues se retroalimentan entre sí:

Figura 1. Proceso de investigación acción-pedagógica

Fuente: elaboración propia, obtenida a partir de asesoría de investigación.

La fase de planeación

En la mayoría de las líneas de investigación, los problemas se abordan, si se le puede llamar así, desde la barrera, casi entre comillas, sin comprometerse con los sujetos o el problema que se quiere investigar, en la investigación acción pedagógica, el investigador forma parte integral del

problema, el escenario de la investigación es la clase de educación física y el producto de dicha investigación podrá generar reflexiones para nuestras áreas de trabajo.

En la planeación se definen tanto los tiempos del trabajo como las acciones a realizar con el grupo, o los grupos de trabajo, en este caso particular se desarrolla esta intervención con las unidades didácticas en educación física.

La fase de acción

En esta fase, se pone en marcha todas las acciones y demás estrategias previamente diseñadas para llevar a la práctica con un grupo determinado. Los planes de acción que se vayan a ejecutar deben ser flexibles y llevados a cabo al momento que se considere necesario.

La fase de observación

Esta fase debe tener unas condiciones muy especiales, esta observación debe también tener unas características particulares en cuanto al cómo se hace el recoger los datos, como se debe hacer el análisis de los datos, el observar es un punto de partida para realizar o hacer reflexiones sobre lo que ha llamado la atención en esta investigación-acción, es un proceso formal y estructurado de observación a través de diarios de campo, entrevistas.

La fase de reflexión

En la investigación-acción, esta fase sirve como apoyo y retroalimentación a la fase de acción, de mano con la observación que se han hecho de los diferentes aspectos que se presentan en la fase de la acción, también se trata de un proceso de evaluación que pretende determinar los alcances y dificultades de los procesos de formación en educación física con respecto a la construcción de estilos de vida saludable.

Población

“Muestreo por conveniencia. Este muestreo se utiliza cuando se elige una población y no se sabe cuántos sujetos pueden tener el fenómeno de interés, aquí se recurre a los sujetos que se encuentren,

también se utiliza en fenómenos muy frecuentes pero no visibles. Este tipo de muestreo tiene como características: a) establecer diferentes etapas de selección de muestra. b) Identificar sujetos que cuenten con el fenómeno en general.” (Mendieta Izquierdo, 2015)

El grupo escogido estaba conformado por un grupo de 36 estudiantes, repartidos de la siguiente manera: 20 mujeres y 16 hombres, con edades comprendidas entre los 10 y 13 años, teniendo un caso de un joven de 14 años.

Los estudiantes con los que se ha ejecutado este proyecto de investigación, pertenecen a los cursos de sexto grado de bachillerato del colegio Venecia de la jornada de la mañana.

Porqué se escogió para esta intervención a este grado, en primera instancia y es una razón de peso, es que estos cursos son los que se tenían asignados en la carga académica, con ellos se realizaban trabajos en educación física y danzas dos días a la semana y esto permitía tener una continuidad en el trabajo semanal, uno de los grupos escogidos de esta baraja de seis posibilidades es el denominado curso “603”, con este grupo también se tenía dirección de curso, lo que permitió tener una mayor cercanía y conocer un poco más a fondo a cerca de las problemáticas que tienen los estudiantes de dicho grupo, también se tuvo la posibilidad de reunirse con los padres de familia o acudientes en el momento que se requería, los anteriores también fueron partícipes en esta investigación.

En unos apartes del libro del Doctor Hernández Sampieri (2010) se describe sobre cómo puede ser la escogencia de grupos o de los sujetos (participantes) para trabajar en una investigación de tipo cualitativo y las anteriores razones refuerzan este criterio de escogencia.

“En las muestras no probabilísticas, la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra. Aquí el procedimiento no es mecánico ni con base en fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de un investigador”. (Hernández S. &., 2010)

Categorías de análisis

El trabajo se apalanca sobre la base de tres categorías, las cuales son, primero los aprendizajes de los estudiantes, segundo, las unidades didácticas y por último, las percepciones de los estudiantes:

Aprendizajes de los estudiantes

En la primera categoría que tiene que ver con los aprendizajes de los de los sujetos de la investigación, se dividen a su vez en tres subcategorías, las cuales son:

- Los aprendizajes axiológicos
- Los aprendizajes praxiologicos
- Los aprendizajes a nivel cognitivo.

“Cualquier tipo de actividad humana, artesana, técnica, deportiva, artística o de pensamiento, aun no siendo una actividad de aprendizaje específica e intencionalmente pretendida, implica aprendizaje como valor añadido. Incluso la repetición de la misma actividad, puede comportar aprendizaje, en la medida en que consolide el dominio de la habilidad o destreza específica, hasta lograr su automatización”. (Rivas Navarro, 2008, pág. 21)

Los aprendizajes axiológicos

En esta, la primera categoría que tiene como las otras dos una constante, que se llama aprendizajes, lleva un anexo que tiene que ver con la palabra axiología (del griego axios - lo que es valioso o estimable y logos –estudio, se define como la teoría del valor o de lo que se considera valioso) no es de vieja data, ya que su salida a la luz se produce en los inicios del siglo pasado. A pesar de lo anterior, los griegos ya citaban las características precisas de lo tiene que ver con la axiología.

“La axiología adquiere desde la perspectiva educativa un sentido teórico-práctico, el valor no se puede separar fácilmente de la experiencia vital de la persona, por lo tanto de su realidad diaria”. (Ruiz, 1996)

No se puede desvincular la parte teórica de la práctica, hay que llevarla al plano real a la cotidianidad para darle un sentido y un valor real.

“El eje transversal Axiológico supone el fomento de experiencias vinculadas con la realidad social y cultural, en las cuales el educando afectivamente se identifica con el otro y asume roles de ayuda, cooperación, aliento, desprendimiento, necesidad de compartir y de aplazar beneficios inmediatos en pro del bienestar del otro”. (Pamplona)

Se buscó con este trabajo de aplicación de unidades didácticas, que hubiera un aprendizaje para los sujetos de estudio, que lo puedan desarrollar en su entorno que lo tomen para sí, para su vida y si pueden influir en otras personas, mucho mejor.

Los aprendizajes praxiologicos

Etimológicamente, praxiología viene del griego praxis: acción y logia: ciencia o estudio. Está enfocada más en la práctica que a la teoría.

Hernández Moreno (2004) afirma “La praxiología motriz analiza la esencia de las prácticas físicas: su estructura y su dinámica. Por tanto, y tal como sucede con los conocimientos de otras ciencias aplicadas al ámbito educativo, la praxiología motriz aporta la estructura lógica y epistemológica de los contenidos al currículo.

“Un reglamento deportivo, el protocolo de una prueba física o test motor, las normas de un juego motor o baile tradicional, los acuerdos para una coreografía autoelaborada, las indicaciones para hacer un ejercicio (por ejemplo, en educación física o en un entrenamiento), los criterios habituales para realizar actividades motrices, son tareas motrices”. (Hernández Moreno, 2004)

Los aprendizajes a nivel cognitivo.

Cuando se habla de cognición o conocimiento también se está hablando de un proceso mediante el cual nosotros los seres humanos adquirimos no solo el conocimiento, sino adquirimos o cambiamos conductas,

“Conocer requiere asimilar información, tener memorias y operar con ellas, realizar procesos, ejercitar procedimientos o estrategias para sacar el mejor partido a lo que se conoce, conocer continuamente más, resolver problemas, tomar decisiones. Pero conocer también requiere motivación, esfuerzo, compromiso, constancia en un proyecto formativo de desarrollo personal y social”. (García García, 2008)

Unidades didácticas

En la categoría de las unidades didácticas, para darle una mayor agilidad se trabajó sobre cuatro subcategorías:

Objetivos

Se habla de encontrar las capacidades que debe alcanzar el sujeto al final de la unidad didáctica y que deben ser coherentes con los objetivos generales de dicha unidad.

Contenidos

De los saberes que se enuncian como conceptos, procedimientos y actitudes, cuáles de estas generan mayor adherencia en los sujetos.

Metodologías

Cuáles son las estrategias a utilizar para lograr la consecución de los objetivos.

Evaluación

Se han cumplido los objetivos propuestos.

Percepciones de los estudiantes

En la última categoría que habla de las percepciones de los estudiantes, se enfocara el trabajo sobre dos puntos,

Los significados

De lo planteado y trabajado qué importancia tiene para la vida del sujeto en la investigación.

Las actitudes

Hacia las sesiones de trabajo, como ha sido la reacción de los estudiantes hacia el trabajo a realizar.

Categorías	Subcategorías	Que se espera de los sujetos en la investigación
Aprendizajes	Axiológicos	Cuál será el valor que le da el estudiante a las practicas realizadas
	Praxiológicos	A que practicas realizadas en la investigación le dará mayor importancia el sujeto.
	Cognitivos	A partir de las practicas realizadas los estudiantes tengan un aprendizaje que posiblemente les deje una huella
Unidades didácticas	Objetivos	Que capacidades deberá alcanzar el sujeto al final de la unidad y que deberán ser coherentes con los objetivos generales y específicos de dichas unidades.
	Contenidos	De los saberes que se enuncian como conceptos, procedimientos y actitudes, cuales generan mayor adherencia en los sujetos
	Metodologías	Cuáles son las estrategias a utilizar para lograr la consecución de los objetivos
	Evaluación	Se han cumplido los objetivos propuestos
Percepciones de los Estudiantes	Significados	De lo planeado y trabajado, qué importancia tiene para la vida del sujeto en la investigación.
	Actitudes	Hacia las sesiones de trabajo como ha sido la reacción hacia dicho trabajo

Figura 2. Categorías de análisis

Fuente: Elaboración propia a partir de asesorías de investigación.

Ejemplo de Unidad didáctica

Como conocer mi cuerpo y como lo puedo cuidar		
Sesión 1		
Objetivo	Reconocer las diferentes posibilidades que tenemos para cuidar el cuerpo	
Materiales	Bascula, cinta métrica, <u>planilleros</u> , escuadras, <u>tallimetro</u> .	
Contenidos de la sesión		
Metodología	Introducción	Actividad a realizar: Explicación de las bases teóricas del trabajo a realizar
	En esta, la primera sesión de trabajo, se presentan a los estudiantes las diferentes formas, con las cuales, a manera de diagnóstico se puede saber de primera mano cómo estoy de acuerdo a los datos arrojados con mis compañeros o pares. También se explica la manera correcta de realizar el trabajo que se llevara a cabo entre los compañeros.	
	Desarrollo	Actividad a realizar: Ejecución de las diferentes mediciones
	La mediciones de perímetros de cintura, cadera se realizan entre los integrantes del curso, los cuales se han dividido en pequeños grupos, en cuanto a la toma de las medidas de la talla y el peso se tendrá una rotación de los integrantes para que hagan la lectura de estas y la posterior consignación de los datos. Al final la medición con el <u>tallimetro</u> la realiza el profesor para saber y también comparar los resultados que los chicos tomaron a sus compañeros y así despejar dudas sobre el trabajo	
Evaluación:		
<ul style="list-style-type: none">• Aplican los conceptos teóricos vistos en clase sobre medidas corporales.• Con los datos obtenidos de las mediciones corporales pueden hacer una ficha antropométrica.		

Figura 3. Ejemplo de unidad didáctica

Fuente: Elaboración propia a partir de asesorías de investigación.

Instrumentos de recolección de datos

A diferencia de los trabajos o investigaciones de carácter cuantitativo, en las investigaciones cualitativas, la recolección de datos es la estrategia que permite encontrar, valga le redundancia, los datos que sirvan para dar una o varias ideas que lleguen a acercarnos a una realidad o trata de interpretarla, para este trabajo se usaron instrumentos: como diarios de campo, fotografías, videos, cuestionarios, tareas enviadas a correo electrónico.

El diario de campo es uno de los instrumentos que día a día nos permiten sistematizar nuestras prácticas investigativas; además nos permite mejorarlas, enriquecerlas y transformarlas (Martínez R., 2007). Para este trabajo se utilizaron diarios de campo en los cuales se desarrollaron las diferentes tareas que comprendían las unidades didácticas.

Para el diseño de los diarios de campo se siguió un proceso iniciado desde las asesorías, en las cuales se mostraba como podría ser la construcción de estos, se debían tener en cuenta varios aspectos, como son, en la parte de consignación, hacerla casi que de manera inmediata al momento de la intervención con los estudiantes, o no dejar transcurrir mucho tiempo desde que esta se realiza, ya que se pueden perder muchos detalles.

Tener en cuenta en lo que corresponde a la forma o estructura de los diarios de campo, un encabezado, en el que aparecen: datos como la fecha de la actividad, día, mes, año, como punto a tener en cuenta, estos datos se escriben antes de iniciar el trabajo, me da una mayor organización de las tareas a realizar.

Para los diarios que se concretaron para esta intervención, presentaban cuatro espacios para consignar: notas descriptivas, o sea, lo que ocurrió en el transcurso de cada una de las sesiones del trabajo, se debe ser selectivo en cuanto a la selección de los datos que puedan ser importantes o relevantes.

Se destina otro espacio para las anotaciones o notas interpretativas, en las cuales se intenta analizar el por qué o la causa de las reacciones presentadas durante la intervención de parte de los estudiantes a las diferentes actividades, tanto como se iban ejecutando, se puede hablar de la calidad de las ejecuciones e incluso la participación de ellos en dicha intervención.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
Nota descriptiva							Nota Interpretativa			
<p>Reunión con Padres de familia</p> <p>Gracias a la entrega de boletines con los resultados académicos de los estudiantes, se debe aprovechar este momento para que los acudientes o responsables de los estudiantes se enteren de primera mano sobre lo que se pretende realizar con la intervención para el trabajo de investigación de la maestría.</p> <p>Se hace una exposición a grandes rasgos sobre del trabajo que se ha iniciado con sus hijos, se habla sobre los objetivos que se quieren lograr al hacer dicha intervención, se hace hincapié en un punto que causaba bastante inquietud, el cual es darles a conocer que todo el trabajo realizado con ellos se lleva a cabo en forma de talleres, los cuales se han desarrollado en las clases de educación física y danzas.</p> <p>Se aprovecha este momento crucial, ya que contar con la presencia de padres y acudientes no es muy fácil y mas para resolver situaciones que no tienen que ver con la parte academica y convivencial de sus hijos, varios acudientes manifiestan varias inquietudes y otras dudas que tienen con respecto al trabajo, entre ellas se enumeran:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El trabajo, aunque ya se respondió anteriormente, ¿se realizara en el colegio y en que momento o a qué horas? • ¿Todo ese trabajo hace parte de las clases? • ¿Hay que llevar a los niños a algún lugar en específico? (esta pregunta se resuelvio con una respuesta anterior) • ¿Todo ese trabajo hace parte de las clases? • ¿Ese trabajo va a ser calificado con nota? • ¿Es obligatorio participar? • ¿Y si mi hijo no se presenta hay algun problema? • ¿Y eso para qué es? <p>Se resuelven estas dudas, que pueden llegar a ser muy curiosas, pero es necesario resolverlas y que no quede asomo de duda por parte de los padres y acudientes, se aclara que ya se hecho una explicación con anterioridad en una nota que se envió a ellos y se habian aclarado muchas dudas con los niños. Como parte final se les hace una petición, la cual es, acompañar a sus hijos en los trabajos o tareas que se dejan para casa, que les ayuden con las inquietudes dejadas y sean participes de este</p>							<p>Que se ha encontrado, aprendizajes, sensaciones, las actitudes de los estudiantes.</p> <p>En primera instancia, el detectar que no hay un dialogo claro entre los estudiantes y los padres o no se comentan las situaciones que se estan presentando en el colegio.</p> <p>Muchas de las tareas que se debian realizar entre los padres e hijos no se realizan por desconocimiento, falta de tiempo.</p> <p>Se sigue pensando que todo lo que se hace en el colegio por parte de los niños debe ser calificado o darle una nota.</p>			

Figura 4. Diario de campo.

Fuente: Elaboración propia a partir de asesorías de investigación.

El registro fotográfico sirvió, primero como una evidencia de la realización de las tareas que se les dejaba a los estudiantes de sexto y que debían ser enviadas al correo del docente investigador, para luego consignarlas como el registro de la ejecución de tareas y también sirve como soporte de los trabajos que se hacían en clase con las unidades didácticas, cabe anotar que

en estas últimas quienes hacían el registro fotográfico eran los estudiantes que por alguna condición, sea médica o que no querían participar, colaboraban con este proceso.

La entrevista es una técnica en la investigación cualitativa para recabar datos; se define como una conversación que se propone un fin determinado distinto al simple hecho de conversar. (Díaz-Bravo, 2013), con los estudiantes se trabajó un tipo de entrevista de carácter no estructurada, la cual es mucho más informal, por consiguiente es más flexible, con ella se puede llegar a dar o generar mayor confianza con el entrevistado, en este caso, entrevistados, ya que se hizo con un grupo de quince estudiantes, se organizaron al final las respuestas como en el caso de los diarios de campo buscando las aprendizajes y las percepciones de ellos hacia el trabajo que se realizó.

Se usó un cuestionario llamado IPAQ-C, (Physical Activity Questionnaire) (Kowalski, 1997) el cual es un cuestionario autoadministrado, que ha sido diseñado para averiguar sobre cantidad de actividad física y ejercicio físico que el estudiante había realizado en los últimos siete días, así como se quiere saber de las actividades que realiza en su tiempo libre, si el participa en la clase de educación física, así como en diferentes horarios durante los días de clase, también de las actividades que realiza antes y después de la comida y por ultimo de su condición de actividad los fines de semana.

Cabe anotar que la utilización de este cuestionario, sirvió de guía para que los niños se percataran de la cantidad de actividad física que ellos estaban realizando en la semana y así que logren tomar las medidas del caso para mejorar en el caso que haya poca o en otro caso mínima actividad. Para un estudio posterior se usa este recurso con el protocolo final de análisis en los cuales se dan resultados globales, provenientes de calificar los diferentes ítems con las puntuaciones debidas.

Análisis de datos

“En el proceso cuantitativo primero se recolectan los datos y posteriormente se analizan, además, el análisis es bastante estandarizado (siguiendo un orden: primero, análisis de confiabilidad y validez; segundo, estadística descriptiva; tercero, estadística inferencial). En el proceso cualitativo no es así, tal como se ha reiterado, la recolección y el análisis ocurren prácticamente en paralelo;

además, el análisis no es estándar, ya que cada estudio requiere de un esquema o “coreografía” propia de análisis”. (Hernández S. &., 2010)

(Spradley, 1980) Define el análisis como un proceso de pensamiento que implica el examen sistemático de algo para determinar sus partes, las relaciones entre las partes, y sus relaciones con el todo.

Además de todo lo que se explica en el apartado, el análisis de datos cualitativos tiene una gran flexibilidad, para este proyecto de investigación se va presentando de acuerdo a los datos recolectados en la intervención, inicialmente se describe y luego interpreta cuales son las respuestas de los estudiantes ante el uso de una herramienta llamada unidades didácticas y en qué medida el trabajar con estas unidades se pueden llegar a generar cambios en sus hábitos diarios para tener una vida saludable, también para el análisis de la información se puede utilizar el Atlas.ti que nos permite observar las categorías de análisis y encontrar las relaciones que hay entre dichas categorías.

Figura 5. Red semántica con categorías de análisis

Fuente: Elaboración propia a partir del análisis de datos.

“El concepto de análisis de datos lo define como un conjunto de, transformaciones, operaciones, reflexiones, comprobaciones que realizamos sobre los datos con el fin de extraer significado relevante en relación a un problema de investigación. Persigue alcanzar un mayor conocimiento de la realidad estudiada y, en la medida de lo posible, avanzar mediante su descripción y comprensión hacia la elaboración de modelos conceptuales explicativos. (Saiz Carvajal, 2017)

La técnica utilizada para el análisis de la información es la triangulación hermenéutica o interpretativa, con los datos que se obtuvieron, lo que se pretende es, que a partir de la comparación de dichos datos se logren sacar derivaciones, relaciones o coincidencias, o también se puedan encontrar convergencias que también son válidas en la investigación. (Guio, 2018)

“Se entiende por “proceso de triangulación hermenéutica” la acción de reunión y cruce dialéctico de toda la información pertinente al objeto de estudio surgida en una investigación por medio de los instrumentos correspondientes.” (Cisterna Cabrera, 2005)

La triangulación de la información, se hace, suena obvio, cuando se ha concluido la recopilación de la información, se realiza siguiendo una ruta lógica, seleccionar los datos que sean relevantes o llamativos que son obtenidos en el trabajo de campo, posterior a esto y para este caso, triangular la información de los diarios de campo.

	DIARIO 1	DIARIO 2
	¿Qué se ha encontrado? a nivel académico, hay muchos vacíos, es la generalidad, tienen alguna idea de lo que se iba a hacer, en algunos otros poco conocimiento sobre los temas tratados en un grupo muy particular. Tienen alguna idea de lo que se iba a hacer, o poco conocimiento sobre los temas tratados en un grupo muy particular. Una pequeña parte del grupo ha presentado muchas inquietudes sobre la parte la teórica que soporta este trabajo, les parece interesante dicho trabajo y una forma de saberlo es que participan respondiendo a las diferentes preguntas que van surgiendo y otra forma de corroborarlo es con las tareas que se dejan para resolver en casa, pero no son todos, desafortunadamente a la mayoría del grupo solo les interesa la parte de la acción, a esto se le ha llamado el activismo y en este caso particular, que todo sea jugar futbol. En general, el comportamiento de los estudiantes manifiesta motivación pues participaron activamente y como se esperaba con respecto a las	Se va detectando que quienes preguntan es un grupo muy pequeño, tienen interés por lo que están haciendo, en el caso de la medición en la pared del salón, demoraron muy poco para describir en donde estaban las fallas de hacer una medición en esas condiciones, aparte que al hablar del tema y contrastarlo con el interrogante de la ida al médico recordaron que en muchas ocasiones no se lleva un protocolo claro y adecuado para este trabajo de mediciones. La gran mayoría participo en lo que se llama logística, arreglar el espacio de trabajo, organizar los elementos para el trabajo, como el tallmetro, el tope o soporte de los pies, se vuelve a la reflexión sobre el activismo
Az axiologicos	Una pequeña parte del grupo ha presentado muchas inquietudes sobre la parte la teórica que soporta este trabajo	Se va detectando que quienes preguntan es un grupo muy pequeño
Az Praxiologicos	desafortunadamente a la mayoría del grupo solo les interesa la parte de la acción, a esto se le ha llamado el activismo	La gran mayoría participo en lo que se llama logística, arreglar el espacio de trabajo, organizar los elementos para el trabajo

Figura 6: Matriz para análisis de la información
Fuente: Elaboración propia a partir de asesorías de investigación.

Resultados de la investigación

Se trabajó sobre la base de tres categorías, las cuales fueron: los aprendizajes de los estudiantes, las unidades didácticas y las percepciones de los estudiantes. Cada una de ellas a su vez tenía subcategorías para ampliar el espectro de investigación y fueron tenidas en cuenta más adelante cuando se elaboró una matriz de análisis de la información obtenida de los diarios de campo.

Aprendizajes axiológicos

Para saber en verdad que fue valioso de esta experiencia para los estudiantes, lo que se alcanzó a detectar a grandes rasgos en esta categoría de análisis, son varios puntos: quienes participan de una manera activa en esta intervención, es un grupo muy pequeño de estudiantes, por lo general siempre eran los mismos que intervenían en las sesiones, bien sea preguntando o haciendo aportes a los temas que se estuvieran abordando, también se percibe que la parte teórica del trabajo causa poco gusto, ellos comentan que la clase debe ser diferente y no en el salón, posiblemente tenga una menor adherencia en gran parte del grupo y respaldando la afirmación de la clase diferente es que, les llama mucho la atención la parte práctica de los trabajos, por el hecho de "estar haciendo cosas", lo que se ha llamado activismo.

Aprendizajes praxiológicos

Para destacar dos aspectos que pueden tener incidencia en el trabajo: el primero de estos es que los estudiantes con los que se trabaja, están ingresando al primer grado de educación secundaria y llegan de primaria con muchos vacíos no solo a nivel académico, sino que tienen un serio problema con el manejo de la disciplina, eso ha generado muchos conflictos a pesar que para la época de la intervención que se estaba transitando era entre el tercer y el último periodo académico y aun así ellos no lograban entrar en la dinámica de los demás estudiantes de secundaria por ejemplo en el manejo de los tiempos entre cambio de clases, el orden en ellas y se ven reflejados a nivel disciplinario; segundo, no traen unas rutinas de trabajo para la clase de educación física, ya que en el colegio no hay profesor especializado para esta materia en primaria, consideraban que la clase de educación física era sólo salir a jugar y también pensaban que en el salón no se debía tratar temas o que hubiera una parte teórica, este fue un tema que

tuvo bastante resistencia no solo a lo largo de la intervención, sino en el transcurso del año lectivo.

Aprendizajes cognitivos

Para destacar en esta intervención, es que el trabajo causó una mayor impresión en las niñas, ellas estaban al tanto de los trabajos que se asignaban, preguntaban si habían quedado dudas y estaban siempre listas para llevar a cabo los tareas en el sitio de trabajo, hubo momentos en los cuales por la actitud tan relajada o de desinterés de parte de los niños, generó conflicto con las niñas ya que ellas sí querían hacer que los trabajos propuestos se llevaran a cabo de la mejor manera posible, desafortunadamente en el punto de enviar las pequeñas tareas de refuerzo muy pocas cumplieron.

Unidades didácticas

En esta categoría se tuvieron en cuenta dos subcategorías, las de contenidos y evaluación, la parte de objetivos como se puede estar observando se han conseguido en muy poco porcentaje y la verdad no había mucho para discutir al igual que la metodología, la verdad no se sabe si hubo errores en escoger la forma de trabajar con los estudiantes ya que se llevaron elementos para trabajar que no son muy comunes en una clase de educación física y si generaban inquietud, como por ejemplo el tallímetro, el tensiómetro, el termómetro digital, el ver videos y presentaciones de varios temas en el televisor de audiovisuales.

En la puesta en marcha de las tareas de intervención se vio que cuando las tareas eran de parte práctica la gran mayoría tenía la disposición para realizarlas y eso fue lo que marco este proyecto, porque el hacer escritos o prestar atención a ciertas explicaciones les costó mucho.

Contenidos

En cuanto a la categoría de los contenidos de las unidades didácticas, se puede hablar que muy pocos de los estudiantes tienen idea de lo que se iba a hacer o poco conocimiento sobre los temas tratados, comentaban que esos eran temas que no habían visto en primaria, retomamos el tema de la ausencia del docente especializado en educación física, un caso muy llamativo es que la mayoría de las niñas mostraban interés, preguntaban en muchas ocasiones cuando el tema no

lo entendían o para confirmar lo que habían visto, en el caso de los capítulos de mediciones, antropometría y alimentación, nutrición genero mucha inquietud, según comentaban, era más por saber si se veían bien, mas no era si se sentían bien.

Evaluación

El inicio de la intervención fue interesante, se notaba el interés el gusto por la actividad es para unos pocos y pocas estudiantes, en el momento de hacer preguntas estas eran de muy pocos y casi siempre los mismos, con el pasar de la intervención las actitudes demasiado relajadas y de poco interés hacia lo teórico marco la ruta, las niñas querían conocer un poco más de los temas y se identificaban con algunos casos mostrados, cuando se trabajó con el cuestionario IPAQ, el cual no se tarda más de diez minutos en llenarlo, genero cierto descontento, porque a pesar de haberse explicado en qué consistía y que se podía obtener del cuestionario, lo trabajaron como si fuera una prueba escrita común y corriente, los datos arrojados no corresponden a lo que más o menos se conoce del grupo, en términos generales la intervención no era significativa para la gran mayoría de estudiantes, cabe mencionar el hecho que no había la posibilidad de realizar trabajo extraclase, se dejaban tareas como complemento para enviar vía correo electrónico y la abstinencia fue alta por no llamar el incumplimiento hacia una obligación.

Percepción de los estudiantes

Consideran la mayoría de los estudiantes que la clase debe estar más enfocada a la actividad física, a la mayoría de integrantes del curso les interesa la parte de la acción, a esto lo hemos llamado el activismo y consideraban que la clase de educación física era para salir al patio a trabajar unos minutos, hacer lo debidamente estipulado y luego jugar, también tenían la idea y eso no cambio a lo largo del año y menos en la época de la intervención, decían, que en el salón no se debían tratar temas a nivel teórico, que eso no hacía parte de la clase, este fue un tema que tuvo un manejo bastante complicado. Detalle que se nota en cuanto a la actividad física es en los descansos, los varones tienen más actividad que las niñas, quienes prefieren estar en compañía de sus pares para hablar o hacer cualquier actividad menos lo que tenga que ver con actividad física.

Actitudes de los estudiantes

Al inicio de la experiencia o intervención se nota que una pequeña parte del grupo presenta muchas inquietudes sobre la parte teórica que soporta este trabajo, les llega a parecer interesante, a medida que transcurría la intervención se iba diluyendo el poco interés que estaban mostrando, salvo en el caso de la mayoría de las niñas quienes seguían interesadas y más en los temas de mediciones y alimentación y nutrición, en la mayoría de casos, los niños siguen con la tónica del molestar y generar desorden, lo cual indisponde al resto del curso, aparte de todo esto, se evidencia el poco gusto cuando se les pide que deben escribir y si se dejan tareas para ir adelantando trabajo, pues no las realizan.

Figura 7. Algunas imágenes durante la intervención
Fuente: Elaboración propia, a partir de la intervención.

Discusión

En los capítulos iniciales como son la justificación y planteamiento del problema, se veía que en el colegio Venecia no había ningún elemento que hablara o tratara el tema de estrategias de promoción de salud o la adquisición de hábitos de vida saludables y a pesar que nuestra practica está respaldada por decretos y leyes como por ejemplo la Ley 115 de 1994 en la cual se reconoce a la educación física 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, esto no se presenta y más específicamente en la básica primaria.

Muy a nuestro pesar por lo descrito anteriormente, hasta este momento no se ha evidenciado la intención de buscar soluciones a la problemática descrita de parte de las directivas, para darle reconocimiento a la educación física como área fundamental, principalmente en básica primaria, ya que se viene repitiendo la situación de no contar, mínimo con un docente especializado en el área y por el número de estudiantes en esta sección, da para contar, mínimo con un docente, pero esto no se ha visto reflejado, según el Decreto 3020 10/12/2002 en su Artículo 11, la cual define la norma del Parámetro para docentes en la básica primaria, los alumnos por docente, en preescolar y educación básica primaria: un docente por grupo.

Esta asignatura en primaria sigue siendo impartida como casi todas las otras asignaturas, por el director del curso, si a esto se le suma el desánimo, el desinterés que tienen algunos docentes para el desarrollo de esta área y que se ha convertido en un tiempo para cubrir otros espacios.

Según lo que se ha encontrado en esta investigación, hay un dato que sirve como reflexión y como punto de partida que puede explicar lo que sucede con los estudiantes hacen su paso a la básica secundaria, nos encontramos con una gran problemática, para enumerar algunos casos: desde el uso del uniforme para la clase de educación física, el seguimiento de instrucciones, la creencia o el imaginario que se tiene por parte del estudiante que en esta clase se viene solo a jugar (sabemos de las bondades del juego) pero acá para ellos es hacer de este un elemento cualquiera, o lo más común, hacer lo que cada uno quiera o lo más radical, “no tener clase por castigo o para hacer cosas más importantes”.

Los estudiantes que llegan desde la básica primaria en el colegio Venecia aparte de lo anterior, también presentan muchos vacíos a nivel motriz, tampoco conocen sobre la necesidad de unas normas básicas del cuidado del cuerpo, como por ejemplo el manejo de dieta, entendida como la alimentación y nutrición saludable, de hábitos de vida que los lleven a tener una vida sana, como el tener una actividad física regular, de lo que se conoce como higiene y aparte de todo lo anterior tiene bastantes inconvenientes con el seguimiento de instrucciones, lo cual impide el desarrollo adecuado de las temáticas de clase.

Recalcamos el hecho que hay leyes y decretos que sustentan nuestra tarea como educadores, y más si se quiere seguir la tarea de fomentar hábitos y estilos de vida saludables,

Para tener en cuenta, están las recomendaciones de la OMS de 2010, donde establecen que los niveles sugeridos de actividad física para los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben ser de un mínimo de 60 minutos al día con una intensidad moderada o vigorosa, sabemos que no es fácil llevar a cabo o cumplir con esta recomendación, ya que solo contamos con dos horas de clase a la semana, pero ahí está el reto, generar el gusto por la actividad física regular y buscar las estrategias para que ello se lleve a cabo.

Entre otras intenciones, al realizar este proyecto de investigación, no solo se busca el impactar a una población, sino también, a unas directivas, que en este caso particular no han mostrado mucho interés para buscar cambios y así mejorar algunos procesos pedagógicos.

Cuando se trabaja o se hace investigación acción pedagógica, se presupone que hay una intensión de los proyectos, en la teoría la investigación acción pedagógica, esta nos conduce a pensar que casi todos estos tipos de proyectos tienen un objetivo incorporado, el cual no es mencionado de manera explícita y ese objetivo es: transformar y mejorar las prácticas de enseñanza. (Guio, 2018). Nosotros no debemos ser ajenos a estas transformaciones y cambios, porque asumimos en el diseño de investigación que nuestro objeto de estudio es la educación física.

Todo este discurso nos conduce, para este caso particular, que a partir de las unidades didácticas, pretendemos transformar y mejorar nuestras prácticas pedagógicas, (Guio, 2018) y si es posible, transformar y mejorar los aprendizajes de los estudiantes en torno a un problema que en este caso, no es solo local sino de características globales, el cual es, el estilo de vida saludable,

Lo interesante y la gran ventaja que nosotros tenemos, es que no miramos problemas ajenos ni a la distancia, formamos parte del problema, por decirlo de una manera coloquial, no vemos los toros desde la barrera.

Hablando de la unidad didáctica, esta se concreta en la clase que se llevamos a cabo, la reflexionamos en nosotros mismos y con nuestra experiencia pedagógica, (Guio, 2018) por esta razón, el diario de campo es esencial para recopilar lo que sucede en el día a día, para mejorar los contenidos, mejorar los métodos, estos detalles hacen parte de la reflexión pedagógica, no se debe sentir temor de incorporar lo que se piensa como docente pues este es el principal aporte a este tipo de investigaciones.

En el caso de esta intervención, se hizo un trabajo que pretendía como lo dicen los objetivos, tanto general como específicos: Promover la formación de hábitos saludables, estamos seguros que se hizo, pero sentimos que en la parte esencial la cual es crear el hábito, hay dudas ya que se necesita trabajar constantemente y hacer un seguimiento a quienes estuvieron con nosotros como actores de esta experiencia, en el caso de la implementación de las unidades didácticas en educación física como medio de promoción de hábitos saludables, es una experiencia interesante ya que nos salimos del molde tradicional y ha generado acogida en el área, la cual ha sido por tradición de la línea deportivista y de trabajo continuo en validar pruebas físicas y de desempeño motriz.

Conclusiones

Desafortunadamente la institución en estos momentos no promueve hábitos y estilos de vida saludable y lo más preocupante es, que los programas curriculares, no los han llevado a la práctica, ya que la tendencia o el enfoque que se busca con dichos programas en educación física del colegio, es seguir una línea de trabajo hacia la realización de pruebas físicas, utilizar el deporte como el mejoramiento de la técnica, aprender tácticas y tomar el juego como competencia.

Hasta hace unos meses, con la presencia de dos docentes en la Maestría de actividad física para la salud, se han venido integrando los conceptos de promoción de hábitos de vida saludable en el programa del área y se han venido trabajando con la inclusión de las unidades didácticas en educación física para promover los hábitos de vida saludable, no ha sido sencillo el que el resto

de la planta docente del área se involucre en este trabajo, ya que tratar de cambiar las prácticas tradicionales requiere de tiempo y persistencia.

Retomando algunos apartes descritos en la discusión, no ha sido fácil por muchos motivos, pero el punto más álgido, es poder trabajar desde la escuela primaria y que se tenga el apoyo desde las directivas para que estas iniciativas sigan adelante y que mejor desde la base de la pirámide educativa, que es la primaria, no se incluyen en este punto los grados de preescolar, ya que es un caso muy especial, ya que ahí se tienen docentes especializados en educación física que trabajan con los niños, pero los estudiantes al llegar al siguiente peldaño de formación que es la escuela primaria, dicho trabajo queda inconcluso o no se continua por la razón antes mencionada, no tenemos un docente especializado en educación física.

En lo que respecta al caso de los estudiantes que vivieron la experiencia de trabajar con las unidades didácticas en educación física y la promoción de hábitos saludables, se puede concluir que no todos lo vivieron como se tenía planeado, el nivel de aprehensión no fue tan alto como se tenía presupuestado, se inició como toda nueva experiencia, con mucha expectativa, cuando se hacían las tareas o ejecuciones que se tenían planeadas, se podían realizar y llamaban la atención por lo novedoso, pero con el transcurrir de las jornadas, el nivel de atención y disposición hacia la puesta en marcha de las tareas fue perdiendo ese ritmo con el que se había iniciado.

La parte práctica de la intervención fue llamativa, a los estudiantes les llama la atención el estar activos, hacer cosas es significativo para ellos, nos atrevemos a decir que comparativamente, las niñas aprovecharon más este experimento, fueron más curiosas, trataron de resolver las dudas que se iban presentando a lo largo de las jornadas, un factor que marco el rumbo del trabajo fue la indisciplina de la mayoría de los varones y no es que no se tomaran las medidas para corregir estas acciones, desafortunadamente hasta el último día de clase trataron de impedir el desarrollo de la clase en su totalidad, como consecuencia no encontramos los buenos resultados que queríamos o que pretendíamos con nuestra intervención.

Recomendaciones

Hay que hacer un trabajo muy detallado en la parte teórica previo a las intervenciones, que este se dé a lo largo del año académico, ir desarrollando temas dentro del aula, así se puede convertir en un hábito, ya que dicho trabajo servirá de base para la implementación de futuras tareas o intervenciones y que esta no se convierta en una piedra de tropiezo.

Esta tarea inicia con los grados sextos de bachillerato, se debe tener en cuenta, aparte de los temas con los que se adelanten futuras intervenciones, que la didáctica y la metodología con la que se trabaje sea acorde a sus edades, ya que una cosa es trabajar con jóvenes de edades comprendidas entre los 10 y 13 años, como las edades de los que se trabajó en esta intervención y una cosa muy distinta es realizar una intervención con jóvenes de grados superiores, pensamos que esto puede dar como resultado una mayor aprehensión hacia las tareas y trabajos que se lleguen a planear y posteriormente llevarlos a la práctica y que no llegue a generar un poco de pereza o desanimo hacia la futuras intervenciones.

No dejar de lado este trabajo, incluirlo en los planes de aula, ya que pueden marcar la ruta para cursos posteriores y que se pueda lograr, el alcanzar los objetivos trazados en cuando a generar hábitos de vida saludable.

Referencias

- ACPEF. (1988). Memorias del Tercer Congreso Colombiano de Educación Física. Cartagena.
- Aguayo, A. &. (2016). Guia clinnica de control de signos vitales. Universidad Pedro Valdivia.
- Arráez, M. &. (2006). La Hermenéutica: una actividad interpretativa. Sapiens. Revista Universitaria de investigación, 7 (2), 171-181.
- Aznar Lain, S. &. (2006). Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia . Madrid: Grafo, S.A.
- Balaguer, Y. &.-M. (1999). Influencia del autoconcepto multidimensional y de la autoestima sobre la practica deportiva en la adolescencia media. Psicología de la actividad fisica y el deporte, 182-189.
- Barbara, K. (2005). La observacion participante como metodo de recoleccion de datos. Forum: Qualitative Social Research, 1-32.

- Blasco Mira, J. &. (2007). Metodologías de investigación en las ciencias de la actividad física y el deporte. San vicente (Alicante): Editorial Club Universitario.
- Cabello, E. V. (2008). Antropometría. Madrid: Instituto nacional de seguridad e higiene en el trabajo.
- Carmenate Millán, L. &. (2014). Manual de medidas antropométricas. Saltra, Costa Rica: Publicaciones Saltra.
- Castelli, D. &. (2007). The realtionship of physical fitness and motor competence to physical activity. journal of teaching in physical education, 358-374.
- Cisterna Cabrera, F. (2005). Categorización y triangulación como procesos de validación del conocimiento en investigación cualitativa. Theoria, 61-71.
- Constituyente, A. N. (1991). Constitución Política de Colombia. Bogotá.
- Corrales Salguero, A. (2010). La programación a medio plazo dentro del tercer nivel de concreción: Las unidades didácticas. Revista Digital de Educación Física.
- Czeresnia, D. (1999). El concepto de salud y la diferencia.
- Elliott, J. (2000). La investigación-acción en educación. En Elliott.Jhon, La investigación-acción en educación (págs. 4-20). Morata,S.L.
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. España Salud Pública, 325-328.
- Favant, J. B., & Tesarik, T. (2007). Estudio de tensión arterial en adolescentes. Hipertensión (HTA) en adolescentes: etiología y prevención. Paraná, Entrerios.
- Ferreira, A. (1986). Novo dicionario da lingua portuguesa. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.
- Garcia Garcia, E. (2008). Los aprendizajes necesarios en la sociedad del conocimiento. Global, 23, 66-75.
- Graber, K. &. (2007). Are the national standards achievable? Conclusions and recommendations. Journal of Teaching in Physical education, 416-424.
- Guio, F. (2018). Asesoría de investigación. Bogotá.

- Hernández Moreno, J. &. (2004). La praxiología motriz: fundamentos y aplicaciones. Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Hernández, J. &. (2006). Los contenidos exclusivos de la formación de los docentes de educación física. Revista iberoamericana de educación, 4.
- Hernández, S. &. (2010). Metodología de la investigación. México D.F.: McGraw-Hill.
- Hernando, D. I. (2014). Hipertensión arterial en niños y adolescentes. Asociación Española de pediatría. <https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Actividad-Física.aspx>. (s.f.). DECÁLOGO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. Bogotá.
- ICBF. (1999). Guías alimentarias para la población colombiana mayor de 2 años. Bogotá.
- Kaufer-Horwitz, M. T. (2008). Indicadores antropométricos para evaluar sobrepeso y obesidad en pediatría. Mexico, d.f: Hospital infantil de México.
- Kowalski, K. &. (1997). Validation of the physical activity questionnaire for older children. Pediatric Exercise Sci, 9: 174-86.
- Leavell, H. &. (1976). Medicina Preventiva. San Pablo: McGraw Hill.
- Lee, I. P. (1997). Physical activity, physical fitness and longevity. 2-11.
- M.E.N. (1996). Serie lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deporte.
- M.E.N. (1998). Lineamientos curriculares. Bogotá.
- Madrona Gil Pedro, V. G. (2010). Actividad física y hábitos relacionados con la salud en los jóvenes: estudio en España.
- Martínez GD, M. D. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. Esp. Salud Publica.
- Martínez Gómez, J. (2010). En torno a la axiología y los valores. Contribuciones a las ciencias sociales, 2.
- Martínez R., L. A. (2007). La observación y el diario de campo en la definición de un tema de Investigación. Perfiles Libertadores, 75.
- Medicine, T. U. (2014). Signos vitales. Chicago.

- MEN. (2016). ¿Qué son los estilos de vida saludable? Bogotá.
- Mendieta Izquierdo, G. (2015). Informantes y muestreo en investigación cualitativa. Pereira, Colombia: Investigaciones Andina, 17 (30) 1148-1150.
- Murcia Peña, N. J. (2005). Imaginarios del joven colombiano ante la clase de educación física. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 175-212.
- OMS. (1946). Carta Magna.
- OMS. (1983). Asamblea mundial de la salud.
- OMS. (1984). Concepto de salud.
- OMS. (1986).
- OMS. (2016). Declaración de Shanghai. SHANGHAI.
- OMS. (2016). Obesidad y sobrepeso. Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- Packer, M. (1985). La investigación hermenéutica en el estudio de la conducta humana. American Psychologist, 1-25.
- Pamplona, U. d. (s.f.). Eje transversal Axiológico. Pamplona(Santander).
- Pangrazi, R. C. (1996). Physical activity for children and youth. Journal of physical Education and research Digest, 38-43.
- Quecedo, R., & Castaño, C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. Revista de psicodidáctica, 5-39.
- Rivas Navarro, M. (2008). Procesos cognitivos y aprendizaje significativo. Madrid: BOCM.
- Rodriguez Torres, J. (2010). De las programaciones didácticas a la unidad didáctica: incorporación de competencias básicas y la concreción de tareas. Revista Docencia e Investigación, 245-270.
- Rosell, L. &. (2014). Educación física y promoción de la salud; estrategias de intervención en la escuela. Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 186-191.
- Ruiz, J. M. (1996). Cuestiones pedagógicas. Revista de ciencias de la educación, 153.

- Saiz Carvajal, R. (2017). Técnicas de análisis de información.
- Sallis, J. M. (1991). Self report measures of children's physical activity. 215-219.
- Smith, M. L. (1980). Publishing Qualitative Research. American Educational Research, 173-183.
- Social(CO), M. d. (2015). Bogotá.
- social, M. d. (2013). Plan Decenal de Salud Pública 2012 - 2021. Bogotá: Imprenta Nacional de Colombia.
- Spradley, J. P. (1980). Participant observation. Nueva York, NY: Holt Rinehart & Winston.
- Taylor, S. &. (1986). Introducción a los métodos cualitativos de investigación . Barcelona: Paidós.
- Veiga Nuñez, O. &. (2008). Guía para una escuela activa y saludable . Madrid: MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO .
- Viciano Ramirez, J., Mayorga-Vega, D., & Cocca, A. (2014). Modelo de aprendizaje exitoso en educación física y su mantenimiento. Revista iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte, 155-171.
- Wallhead, T. B. (2004). The role of physical Education in the promotion of youth physical activity. 285-301.

Anexos

Bases teóricas del trabajo con Unidades didácticas

Conociendo mi cuerpo y como lo puedo cuidar

Para dar inicio al proceso de nuevos aprendizajes con los estudiantes del colegio, se ha escogido como punto de partida comenzar con la unidad llamada conociendo mi cuerpo, en este apartado los estudiantes verán y serán testigos de excepción de las rutinas que se realizan en cuanto a medición su talla, peso y otras mediciones, para más tarde consignar estos datos y para elaborar sus fichas antropométricas.

Antropometría.

Objetivos

- Reconocer las diferentes posibilidades que tenemos para cuidar nuestro cuerpo
- Aprender a realizar mediciones confiables entre los integrantes de un grupo de trabajo.
- Conocer datos de su estatura (talla) y peso y perímetros corporales.

Contenidos

La parte teórica que sustenta esta unidad se basa en el conocimiento que se compartirá con los estudiantes sobre cómo realizar unas mediciones corporales con el cuidado y el respeto que se debe tener hacia los compañeros de clase.

Se habla que los primeros datos que se conocen sobre el uso y la utilidad de las mediciones del cuerpo humano se remontan a la época de los griegos, donde las medidas tomadas se hacían con un fin estético y artístico, también se les daba un uso para escoger a las personas más idóneas para el trabajo o la guerra.

La antropometría se define 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 actividad física. fue presentada como una ciencia en 1976, en el Congreso Internacional de las Ciencias de la Actividad Física, celebrado en Montreal, y 2 años después fue aceptada como ciencia por la UNESCO, en el International Council of Sport and Physical Education. (Carmenate Millán, 2014)

Metodología

Para esta, la primera sesión de trabajo, se presentan a los estudiantes las diferentes formas, con las cuales, a manera de diagnóstico se puede saber de primera mano cómo están a nivel físico, de acuerdo con los datos arrojados, al igual que los de mis compañeros o pares. También se explica la forma correcta de realizar el trabajo que se llevara a cabo en esta sesión entre los compañeros sin que esto genere inconvenientes y/o molestias entre ellos.

Las mediciones de perímetros de cintura, cadera, así como la toma de medidas de la talla y el peso se realizan entre los integrantes del curso, los cuales se han dividido en pequeños grupos, se tendrá una rotación de los integrantes para que hagan la lectura de estas y la posterior consignación de los datos.

Los materiales a utilizar.

- Bascula
- Cintas métricas
- Tallimetro
- Escuadras de 45°
- Lápices y borradores

Actividades

Se realiza una división del curso por grupos de trabajo máximo de cuatro integrantes, las actividades a realizar son la toma de medidas con los flexímetros tanto de perímetros de cintura, cadera, así como la medición del peso y la talla de cada uno, paralelamente se harán la consignación de datos, se resolverán las dudas que se vayan presentando sobre este trabajo y también la corrección a posibles fallas en el mismo.

Evaluación

- Aplican los conceptos teóricos vistos en clase sobre medidas corporales.
- Con los datos obtenidos de las mediciones corporales pueden hacer una ficha antropométrica.
- Es un proceso continuo que se lleva a cabo mientras se desarrollan las actividades propuestas.
- Se realiza mediante la observación continua que se hace en transcurso de las clases.
- Trabajos que realizan los estudiantes.

Índice de Masa Corporal

Objetivos

- Encontrar la relación que existe entre la estatura, el peso corporal con el IMC.
- Hacer la aplicación de los datos tomados para cada uno de los estudiantes.

Contenidos

Partiendo de la base que los estudiantes ya conocen los valores de las medidas de talla y peso, por el trabajo realizado en la anterior sesión de clase, se procederá a darle un sentido a este resultado mediante el uso de la fórmula del Índice de Masa Corporal y consignarlo en una ficha donde están las medidas tomadas.

La fórmula del Índice de Masa Corporal o sus siglas IMC fue desarrollada por el matemático, astrónomo y estadígrafo Belga Adolphe Quetelet en el año 1835. El índice de masa corporal, es una fórmula que se calcula mediante la siguiente operación:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$

Figura 8. Formula del índice de masa corporal

Fuente: Elaboración propia a partir de asesorías de investigación.

También tiene relación con el género y a la edad, el índice de masa corporal se puede aplicar por lo tanto en hombres, mujeres o niños mayores de 2 años.

Se considera que una persona tiene un peso normal o que tiene sobrepeso según la relación o el resultado de la formula y dichos resultados aparecen a continuación en la siguiente tabla:

Tabla 1. IMC y equivalencias

Fuente: Elaboración propia a partir de asesorías de investigación.

IMC	Nivel de peso
Por debajo de 18.5	Bajo peso
18.5 – 24.9	Normal
25 – 29.9	Sobrepeso
30 o más	Obeso

EL IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, pues es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Sin embargo, hay que considerarla como un valor aproximado porque puede no corresponderse con el mismo nivel de grosor en diferentes personas. En el caso de los niños, es necesario tener en cuenta la edad al definir el sobrepeso y la obesidad. (OMS, Obesidad y sobrepeso, 2016)

El IMC se ha estado utilizando con mucha frecuencia por ser una de las herramientas más sencillas para detectar si una persona esta baja de peso, si tiene un peso normal o si se encuentra en una situación de sobrepeso o peor aún, en obesidad, todo esto, basado en unos parámetro estipulados por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

¿Qué es un percentil?

Un percentil expresa el porcentaje de individuos de una población dada con una dimensión corporal igual o menor a un determinado valor. El percentil es una medida de posición. Si se divide una distribución en 100 partes iguales y se ordenan en orden creciente de 1 a 100, cada punto indica el porcentaje de casos por debajo del valor dado. Es decir, que son valores que comprenden a un porcentaje determinado del conjunto de la distribución. (Cabello, 2008)

Posteriormente de haberse hecho el cálculo del IMC en los niños(as) , la cifra que se obtiene se ubica y se compara con las tablas de desarrollo y crecimiento para niños, niñas, adolescentes,

para así encontrar la categoría del percentil, el cual, como se mostró en el párrafo anterior, es un indicador que se utiliza para evaluar el patrón de crecimiento y este indica la posición relativa del número del IMC del niño o del adolescente entre niños y adolescentes de la misma edad y sexo, asimismo nos muestra el nivel de peso si es (normal o saludable, si hay bajo peso, sobrepeso o hay obesidad)

Las categorías de peso del IMC por edad y sus percentiles correspondientes se muestran en la siguiente tabla:

Tabla 2. Categorías del IMC y sus percentiles

Fuente: Elaboración propia con base al trabajo realizado por Centers for Disease Control and Prevention, CDC

Categoría de nivel de peso	Rango del percentil
Bajo peso	Menos del percentil 5
Peso saludable	Percentil 5 hasta por debajo del percentil 85
Sobrepeso	Percentil 85 hasta debajo del percentil 95
Obeso	Igual o mayor al percentil 95

Consecuencias del sobrepeso

Cuando un niño desarrolla sobrepeso, presenta diversas complicaciones físicas, las cuales se pueden clasificar respecto al tiempo en el cual se puedan presentar

Se observa un incremento de las alteraciones ortopédicas como pie plano, resistencia a la insulina, incremento de andrógenos, aumento de colesterol, lipoproteínas de baja densidad y triglicéridos, así como alteraciones pulmonares, menstruales, diabetes tipo 2 y psicológicas, como autoimagen deteriorada. (Kaufer-Horwitz, 2008)

Las mencionadas anteriormente son las complicaciones médicas y físicas que se presentan de manera progresiva con el sobrepeso, ¿porque se ha de esperar que pase el tiempo y se empeore la situación sin tomar las medidas de protección del caso?, porque en un tiempo no muy lejano, se pueden presentar posterior al inicio de la obesidad, la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia y si el cuadro de la obesidad se mantiene en la persona hasta la edad adulta hay riesgo de presentar además de los problemas mencionados anteriormente enfermedades coronarias, enfermedad renal entre otros.

Metodología

En esta, la segunda sesión de trabajo, los estudiantes ya tienen unos datos consignados en una ficha antropométrica, gracias a estos y a la parte teórica vista con anterioridad, aplicaran la fórmula de Quetelet o del IMC, con este resultado encontraran su ubicación en las tablas, para así determinar en que cual nivel de peso se encuentran y con base a este resultado encontrar el rango de percentil se ubican, a manera de diagnóstico se puede saber de primera mano cómo estoy de acuerdo con los datos arrojados, al igual que los de mis compañeros o pares.

Los materiales a utilizar.

- Fichas antropométricas
- Tablas con los percentiles
- Calculadora

Actividades

Como en la anterior sesión de trabajo se retoman las tareas por grupos de trabajo máximo de cuatro integrantes, se comparan los datos de las fichas con las tablas del IMC y percentiles para ubicarse según esos datos y determinar en qué rango de peso se encuentran los estudiantes se resuelven dudas sobre este trabajo y también la corrección a posibles fallas en el mismo.

Evaluación

- Aplican los conceptos teóricos vistos en clase sobre el cálculo del IMC y los percentiles.
- Conocer sobre las consecuencias que conlleva el sobrepeso y la obesidad.

- Es un proceso continuo que se lleva a cabo mientras se desarrollan las actividades propuestas.
- Se realiza mediante la observación continua que se hace en transcurso de las clases.
- Trabajos que realizan los estudiantes.

Cambios de primera mano que se presentan en el cuerpo gracias al ejercicio físico.

Objetivos

- Comprobar mediante mediciones los cambios que se presentan en el cuerpo cuando se hace ejercicio físico.
- Saber con qué instrumentos se pueden hacer otras mediciones.

Contenidos

El ejercicio físico se define como “la actividad física planificada, estructurada y repetida, cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar la condición física” Así, un programa de ejercicio físico requiere la planificación y estructuración de la intensidad, volumen y tipo de actividad física que se desarrolla, (Escalante, 2011)

Dentro de los términos más relevantes de la actividad y el ejercicio físicos se encuentran, la “dosis” de actividad física que una persona recibe que a su vez depende de los factores englobados en el principio FITT (Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo):

La Frecuencia (nivel de repetición): es la cantidad de veces que la persona realiza actividades físicas (a menudo expresada en número de veces a la semana).

La Intensidad (nivel de esfuerzo): o el nivel de esfuerzo que lleva consigo la actividad física (a menudo descrita como leve, moderada o vigorosa).

El Tiempo (duración): se describe como la duración de la sesión de la actividad física.

El Tipo: se habla de la modalidad específica de ejercicio que la persona realiza (por ejemplo, correr, nadar, etc.).

Par citar un ejemplo de estos factores descritos, se hablara de lo que sucede en las personas que realizan una actividad de intensidad moderada, normalmente que se puede presentar:

- Se presenta un incremento del ritmo respiratorio que no debe obstaculizar la capacidad para hablar.
- Hay un incremento del ritmo cardíaco al punto que se puede percibir o sentir fácilmente, sin mucha dificultad en la muñeca, el cuello o el pecho.
- Se percibe una sensación de aumento de la temperatura, que puede estar acompañado en la mayoría de los casos por la presencia de sudor.

Métodos para medir la intensidad del ejercicio físico

Para la evaluación o medición de la intensidad del ejercicio físico se encuentran varias metodologías, para este trabajo se utilizaran cuatro, que a nuestro entender son muy prácticas, no son tan complicadas, que pueden ser medibles para llevar a la práctica por nuestros sujetos de investigación.

Ritmo cardíaco

La primera estrategia o forma para conocer de la intensidad del ejercicio físico es el ritmo cardíaco, este se puede medir con facilidad, para ello se puede hacer la toma o medición en diferentes puntos, para este caso se puede hacer tomando el pulso en la muñeca (pulso radial) otro punto para la toma del pulso es en el cuello (pulso carótido) entre otros, este debe ser convertido en el número de latidos por minuto del corazón (lpm).

El pulso puede fluctuar y aumentar con el ejercicio, las enfermedades, las lesiones y las emociones. Las niñas de 12 años de edad y las mujeres en general, suelen tener el pulso más rápido que los hombres. Los deportistas, como los corredores, que hacen mucho ejercicio cardiovascular, pueden tener ritmos cardiacos de hasta 40 latidos por minuto sin tener ningún problema. (Aguayo, 2016)

Como se mencionó anteriormente, la toma del pulso se puede hacer en dos puntos fáciles de ubicar, el radial y el carotideo, aparte de estos dos, también se puede hacer la toma del pulso en la zona temporal, sobre el hueso del mismo nombre a los costados de la frente y cerca de las cejas, otro es detrás de la rodilla en la fosa denominada poplítea.

“Se puede medir el ritmo cardíaco durante un minuto completo o se puede medir durante un período más corto de tiempo (por ejemplo, 15, 20 o 30 segundos) y multiplicar el valor obtenido por el factor relevante (4, 3 o 2, respectivamente) con el fin de convertirlo a latidos por minuto”. (Aznar Lain, 2006)

Para el trabajo en la sesión de clase, se ha pedido con anterioridad a los estudiantes que se hicieran una medición o toma del pulso al momento de despertarse, esta medida se contrasta con la que se hace antes de iniciar el trabajo, en la cual y para ese momento específico deben estar tranquilos y relajados, para luego del trabajo físico de la sesión de clase hacer la tercera toma del pulso, consignarlo y ver si hay cambios significativos.

Si se quiere conocer el ritmo o frecuencia cardíaca máxima (FCmax), se ha usado por años una simple operación, la cual es, utilizando la fórmula de Fox y Haskell, esta tiene cierto margen de error, pero para empezar a trabajar físicamente servirá y se obtiene $FCmax = 220 - edad$.

En el caso de las mujeres, como suelen tener la frecuencia cardíaca más alta, se recomienda restar la edad a 225. Colocando como ejemplo a un joven que tiene 15 años de edad, su frecuencia cardíaca máxima sería de: $220 - 15 = 205$ lpm.

Uno de los métodos para medir el ritmo cardíaco y también evaluar la intensidad del ejercicio físico consiste en utilizar el método de la reserva del ritmo cardíaco (o frecuencia cardíaca de reserva, FCR), llamado el método Karvonen.

“En el ritmo cardíaco en reposo (o frecuencia cardíaca de reposo FCRE) se resta en primer lugar del ritmo cardíaco máximo (o frecuencia cardíaca máxima FCM), con el fin de obtener la reserva de ritmo cardíaco (FCR). Por ejemplo, supongamos que la persona de 15 años presenta un ritmo cardíaco en reposo de 80 latidos por minuto (lpm). La reserva de ritmo cardíaco (FCR) de esta persona es la siguiente: $FCM (205) - FCRE (80) = 125$ lpm”. (Aznar Lain, 2006)

Ya teniendo estas herramientas los chicos deben encontrar su frecuencia cardiaca en reposo, tanto al despertar, antes del ejercicio y después de este, encontrar la frecuencia cardiaca máxima, frecuencia cardíaca de reserva (o la reserva del ritmo cardiaco)

Frecuencia respiratoria

La respiración es el proceso fisiológico mediante el cual tomamos el oxígeno del aire y se expulsa el anhídrido carbónico del organismo.

La frecuencia respiratoria es la cantidad de respiraciones que una persona hace por minuto. La frecuencia se mide por lo general cuando una persona está en reposo y consiste simplemente en contar la cantidad de respiraciones durante un minuto cada vez que se eleva el pecho. La frecuencia respiratoria puede aumentar con la fiebre, las enfermedades y otras afecciones médicas. Cuando se miden las respiraciones, es importante tener en cuenta también si la persona tiene dificultades para respirar. (Medicine, 2014)

Para hacer la medición de las respiraciones la persona debe estar en reposo y la metodología o manera de proceder es contar en un minuto las veces que el sujeto eleva el pecho.

Según la literatura médica el promedio o la frecuencia respiratoria normal de un adulto esta entre 15 y 20 respiraciones por minuto.

Factores que influyen en el aumento de la frecuencia respiratoria

Entre los muchos factores se destacan los siguientes:

- El estrés.
- Aumento de la temperatura ambiente.
- Medicamentos.
- Edad.

Tensión arterial

Contenidos

“La presión arterial (PA) es la fuerza que ejerce la sangre contra la pared de las arterias o sea la Fuerza por unidad de área de la sangre sobre el conducto que las constituye. La tensión arterial (TA) corresponde a la fuerza transmitida por la sangre en una arteria por unidad de perímetro o longitud de los conductos que constituyen las arterias”. (Favant & Tesarik, 2007)

En muchas ocasiones estos dos términos se asumen como si fueran lo mismo, pero no es así, según (Bioing. Sattler, & Tesarik) La tensión arterial es la forma en que las arterias reaccionan a la acción de la presión, lo cual provoca una deformación de los conductos debido a la elasticidad de sus paredes, es preferible emplear el término de presión arterial, tal que de hecho, la medida de la tensión arterial se describe de todos modos en unidades de presión

Cuando surgió la idea de medir los cambios que suceden en el organismo mientras se realiza ejercicio físico, como parte de los contenidos de las unidades didácticas, solamente se pensaba que fuera tomado como una medida o una referencia de los cambios corporales, pero mientras se buscaba en la literatura para lograr darle soporte a este contenido, solo sobre la toma de presión arterial, se ha encontrado una información muy interesante en donde varios autores respaldan el hecho, entre otras cosas:

La hipertensión arterial ha sido considerada hasta hace algunos años como la enfermedad “privilegiada” de los adultos y los adultos mayores, es más, se consideraba que el tenerla era una parte inherente a estas edades y quienes pertenecían a estos grupos etarios lo que debían hacer era asumirla y entre comillas resignarse, obviamente tomar las medidas del caso para controlarla y así evitar consecuencias funestas.

Las personas que presentan hipertensión arterial conocida como de carácter primario o idiopático, en la mayoría de los casos la padecen sin que antes de su aparición se presentasen algunos síntomas significativos y como caso curioso quienes eran diagnosticadas cuando eran adolescentes, eran porque presentaban alguna enfermedad como de tipo renal o diabetes.

“La hipertensión arterial (HTA) es una enfermedad, que presenta síntomas inespecíficos, y es por lo tanto considerada como una amenaza silenciosa, pero que se puede detectar, prevenir, controlar y realizar un seguimiento con algo tan simple y no invasivo como medir la Tensión Arterial”. (Favant & Tesarik, 2007).

Materiales y métodos

La medición de la tensión arterial se realizara con un tensiómetro digital de muñeca, se realizara la medición siguiendo el siguiente protocolo:

El Niño o sujeto de investigación estará sentado en una silla, apoyando sus pies en el suelo y su espalda en el respaldo.

Al momento de la toma de la tensión debe tener la vejiga vacía, en lo posible.

El antebrazo izquierdo libre de prendas de vestir, se colocado sobre una mesa al mismo nivel o altura del corazón ligeramente flexionado, con la palma de la mano hacia arriba.

Se hace la medición y un compañero escribirá sus datos para luego consignarlos en su hoja de datos.

A continuación se presenta una tabla simplificada que muestra los valores de Presión Arterial por encima de los cuales se deben consultar las tablas de referencia para identificar la hipertensión en población pediátrica. (Hernando, 2014)

Tabla 3. Valores de la Tensión arterial en niños

Fuente: Asociación española de pediatría 2014

Edad (años)	PA sistólica (<u>mmHg</u>)	PA diastólica (<u>mmHg</u>)
De 3 a < 6	≥ 100	> 60
De 6 a < 9	≥ 105	> 75
De 9 a < 12	≥ 110	> 75
De 12 a < 15	≥ 115	> 75
≥ 15	≥ 120	≥ 80

Nivel de actividad física

Se hará una pequeña indagación sobre el número de horas en promedio al día, en los cuales los sujetos de investigación dedican a ver televisión, video juegos y se aplicara un cuestionario validado en varios estudios a nivel mundial, el IPAQ (Physical Activity Questionnaire) el cual permite obtener estimaciones comparables de actividad física.

Para este estudio se utilizara el IPAQ-C (Physical Activity Questionnaire For Children´s) que ha sido validado y adaptado al español (Martínez GD, 2009) aplicable a niños entre 8- 14 años de edad.

Este sencillo cuestionario buscara indagar la cantidad de ejercicio físico que el niño ha realizado en los últimos 7 días, también intenta averiguar qué actividades realiza en su tiempo libre, si participa en la clase de educación física, así como en diferentes horarios durante los días de clase, así como las actividades que realiza antes y después de la comida y busca averiguar si se es activo los fines de semana.

Se tiene en cuenta que no proporcionan una estimación del gasto calórico o frecuencia específica. Consta de 9 preguntas en donde se indaga sobre la práctica de actividad física en diferentes momentos, la clasificación del nivel de actividad física, se realiza por medio de una puntuación de la actividad derivada de 8 ítems, los cuales cuentan con una escala de 5 puntos.

Alimentación y nutrición.

Objetivos

- Conocer las diferencias entre una alimentación y nutrición saludable de una que no lo es.
- Hacer un contraste entre una dieta de cada estudiante con las dietas y datos de esta guía.

Contenidos

Para esta ocasión se hace un recuento sobre los conceptos de lo que es la alimentación y la nutrición, términos que muchas veces son asumidos como iguales o que tienen la misma función.

Se presentaran ejemplos sobre una alimentación balanceada, las recomendaciones para acerca de buenos hábitos alimenticios, para ello se han escogido dos ayudas interesantes, una es un trabajo realizado en la Universidad de Harvard, llamado el plato para comer saludable y la otra

ayuda es un trabajo realizado por estudiantes de la segunda cohorte de la Maestría en actividad física para la salud de la Universidad Santo Tomas

“La vida se nutre de los alimentos. Las sustancias que contienen los alimentos y de las cuales depende la vida, son los nutrientes. Ellos proporcionan las sustancias esenciales para el crecimiento y la supervivencia de los seres vivos. La manera en que los nutrientes se constituyen en las partes integrales del cuerpo y contribuyen a sus funciones depende de los procesos fisiológicos y bioquímicos que rigen sus acciones”. (ICBF, 1999)

Los alimentos son los elementos sólidos y también los líquidos que nosotros consumimos, de los cuales nuestro cuerpo obtiene los nutrientes necesarios para vivir y realizar las tareas de nuestro diario vivir y expulsa los elementos que no son necesarios, ejemplo de alimentos, la leche, pan, queso, carnes, frutas.

Mientras que los nutrientes son los compuestos químicos que están contenidos en los alimentos y aportan lo que necesitamos para vivir, ejemplo de ellos, las proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas.

El Plato para comer saludable,

Figura 9. Plato para comer saludable

Fuente: Escuela de salud pública de Harvard. Copyright 2017. The President and Fellows of Harvard College

Creado por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard y los editores en Publicaciones de Salud de Harvard, es una guía para crear comidas saludables y balanceadas.

El plato para comer saludable entre otras recomendaciones que hace a los consumidores están:

Que mientras sea posible, la distribución de los alimentos que hacen parte del plato, haya una gran cantidad de vegetales y frutas, en este caso del plato saludable, que sea la mitad de dicho plato, como dato interesante y que sea fácil de recordar, es que en la mayoría de las ocasiones, por no decir todas, el plato tenga muchos colores, esto genera variedad.

Recomendación que no se debe discutir, evitar a toda costa las bebidas azucaradas.

El consumo de granos integrales (cosa poco común para nuestro medio y de un costo más elevado), entre estos se encuentran la cebada, el trigo integral, avena, arroz integral y que la cantidad de estos represente más o menos un cuarto del plato.

Al igual como sucede con las bebidas azucaradas, se debe disminuir de forma drástica el consumo de alimentos o productos refinados, ya que tienen un efecto nocivo en el azúcar en la sangre y la insulina, ejemplo de estos, el arroz blanco, pan blanco y otros granos refinados.

En cuanto al consumo de proteínas, se recomienda como en el caso de los granos, que en cantidad sea la cuarta parte del plato, entre las fuentes de proteína se encuentran, el pescado, pollo, también hay reservas de proteína en alimentos como: las habichuelas, leguminosas como el frijol, los garbanzos, las habas y las lentejas, otra fuente de proteína son las nueces que pueden ser mezcladas con ensaladas y el resultado es agradable.

Así como se recomienda el consumo de proteína, hay un llamado de atención y es el limitar el consumo de las carnes rojas, también el evitar a toda costa y/ o eliminar de la dieta las carnes procesadas y los embutidos.

Hay más recomendaciones, como lo son las del uso de aceites, que estos sean vegetales como el aceite de oliva, de canola, soya, girasol, en menor medida el de maíz y evitar los que contienen mezcla de aceites vegetales (en el comercio son los más económicos) los parcialmente hidrogenados contienen grasas trans que no son saludables, para tener en cuenta este detalle, cuando se habla de bajo en grasa y también del termino light, eso no significa que sean “saludables”.

Junto a las recomendaciones antes mencionadas, hay una que va de la mano con una adecuada alimentación y nutrición, es la de realizar actividad física y el ejercicio físico de manera regular, ya que ayudan en el control del peso, es una condición que no admite el ponerse en tela de juicio, hay que buscar en lo posible mantenerse activo.

En los contenidos para trabajar con los estudiantes, hay una información interesante que tiene que ver con varias recomendaciones que se consignan en una presentación hecha por los estudiantes de la segunda cohorte de la Maestría en actividad física para la salud de la Universidad Santo Tomas, se trata de una presentación que ya fue expuesta a varios grupos de estudiantes del colegio y tuvo muy buena acogida.

Figura 10: Presentación 10 pasos para comer bien y vivir saludablemente gastando menos
Fuente: Maestría en actividad física para la salud, Universidad santo tomas, segunda cohorte.

CUESTIONARIO PAQ-C

Número asignado: Fecha de nacimiento (día, mes y año): ____/____/____

Sexo: Niño Niña Has nacido en: En otro país ¿En cuál?

Queremos conocer cuál es tu nivel de actividad física en los últimos 7 días (última semana). Esto incluye todas aquellas actividades como deportes, gimnasia o danza que hacen sudar o sentirte cansado, o juegos que hagan que se acelere tu respiración como jugar a policías y ladrones, la lleva, saltar a la cuerda, correr, trepar y otras.

Recuerda:

- No hay preguntas buenas o malas. Esto NO es un examen.
- Contesta las preguntas de la forma más sincera posible. Esto es muy importante.

1. Actividad Física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)? Si tu respuesta es sí: ¿cuántas veces las has hecho? (Marca un solo círculo por actividad).

	No	1-2	3-4	5-6	7 veces o más
Saltar a la cuerda.....	☐	☐	☐	☐	☐
Patinar.....	☐	☐	☐	☐	☐
Jugar a juegos como la lleva....	☐	☐	☐	☐	☐
Montar en bicicleta.....	☐	☐	☐	☐	☐
Caminar (como ejercicio).....	☐	☐	☐	☐	☐
Correr/carreras.....	☐	☐	☐	☐	☐
Aeróbicos.....	☐	☐	☐	☐	☐
Natación.....	☐	☐	☐	☐	☐
Bailar/danza.....	☐	☐	☐	☐	☐
Montar en monopatín.....	☐	☐	☐	☐	☐
Fútbol/fútbol sala.....	☐	☐	☐	☐	☐
Voleibol.....	☐	☐	☐	☐	☐
Baloncesto.....	☐	☐	☐	☐	☐
Deportes de raqueta.....	☐	☐	☐	☐	☐
Atletismo.....	☐	☐	☐	☐	☐
Musculación/pesas.....	☐	☐	☐	☐	☐
Artes marciales (judo, karate,...)....	☐	☐	☐	☐	☐
Otros:	☐	☐	☐	☐	☐

Figura 11: Cuestionario IPAQ-C

Fuentes: Kowalski KC, Crocker PR, Faulkner RA. Validation of the physical activity questionnaire for older children.