

Universidad Santo Tomás
Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación
Maestría en Ejercicio Físico para la Salud
Grupo de investigación:
Cuerpo, Sujeto y Educación

El currículo de la educación física como promotor de estilos de vida saludable en el
Colegio El Paraíso de Manuela Beltrán.

Adriana Yolanda Campos Rodríguez

Fernando Guio Gutiérrez

Rafael Antonio González Ávila

Este trabajo hace una comparación entre los documentos Institucionales relacionados con
creación de hábitos saludables y la realidad del colegio con relación a las prácticas docentes en
educación física.

Junio 2017

Bogotá, Colombia

Tabla de contenido

Problema	4
Planteamiento del problema	4
Formulación del problema	10
Justificación.....	11
Objetivos	18
Objetivo general	18
Objetivos específicos.....	18
Marco teórico	19
Antecedentes	19
La actividad física en los escolares.....	20
Educación física y currículo	22
Educación física y salud	25
Bases teóricas	28
Currículum/ currículo	29
Planificación curricular.....	31
El currículo de la educación física.....	32
Contexto Internacional	33
Contexto Colombiano.....	35
Mesocurrículo	39
Microcurrículo: la educación física para la salud	40
Diseño metodológico	43

Enfoque	43
Alcance.....	44
Diseño de la investigación.....	44
Población unidades de análisis	47
Categorías de análisis	45
Instrumentos para la recolección de la información.....	49
Análisis de los datos	50
Resultados	51
Discusión.....	54
Conclusiones y recomendaciones.....	58
Trabajos citados	66

Problema

Planteamiento del problema

Uno de los grandes propósitos de la educación física es la preservación y mantenimiento de la salud, este se debe aplicar no solo en la escuela sino en todos los ámbitos –laboral, recreativo, deportivo y en el diario vivir–. Desafortunadamente es menospreciado por objetivos más mediáticos en la escuela como la competencia deportiva, las mal llamadas *normas de disciplina* (formaciones), o por clases sin una estructura pedagógica planificada.

Pese a que la educación física se establece como área obligatoria en los programas académicos de la básica y la media según la ley 115 (ley de educación) y la ley 181(ley de la educación física, la recreación, el deporte y la recreación), en los colegios no se hace de forma objetiva la creación de hábitos saludables y de la prevención de enfermedades crónicas no trasmisibles (ECNT).

Por otra parte, los programas de educación física: profesional en ciencias del deporte; educación física; recreación, y otras nominaciones que se le dan a esta área son escasos en los contenidos de higiene y salud. En cuanto a los programas de mantenimiento de la salud y prevención de las ECNT, estos se basan especialmente en el conocimiento anatómico del cuerpo y su fisiología en la actividad física de forma superficial, y aunque se realiza promoción de la salud, la parte de la prevención sigue siendo escasa. Como se pudo observar en el caso particular del programa del colegio Paraíso de Manuela Beltrán, Parroquial de la Salle, Parroquial Nuestra Señora del Rosario. Estos datos se obtuvieron de sus docentes de educación física.

Desde la parte laboral, el ministerio de salud ha dado esta responsabilidad al 100% a los médicos (as), enfermeros (as), fisioterapeutas y psicólogos sin que todavía se tenga en cuenta a

los educadores de la actividad física como profesionales de la salud. Así, solo son tenidos en cuenta cuando algunos de los anteriores diagnostican actividad física como medio de rehabilitación o prevención. Prueba de ello es que si un licenciado realiza un estudio en salud no se le tiene en cuenta en su proceso de ascenso al escalafón, a menos que este tenga alguna relación con educación.

En el caso particular del Colegio Paraíso de Manuela Beltrán, en los programas académicos está estipulada la clase de educación física, pero no hay un profesional en esta área que oriente este espacio en la sede B –donde funciona solo primera infancia–. Por esto, son las profesoras de primaria a quienes corresponde dar la formación necesaria para generar en los infantes hábitos saludables que ayuden a la prevención de la adquisición de ECNT.

Los profesionales de la Educación Física en Colombia han sido formados para responder a las necesidades cinéticas de la población, en general impactando los sectores educativo, deportivo y recreativo, con una participación muy discreta en el sector salud.

En el sector educativo, la educación física ha hecho parte de las nueve áreas obligatorias y fundamentales que constituyen el currículo. A pesar de su función dentro de los planteles, no se evidencia un impacto significativo en la adquisición de hábitos de vida saludable que permitan disminuir el riesgo de presentación a corto, mediano y largo plazo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).

Es por ello que se hace necesario determinar si dentro de las políticas que plantea la nación, a través de los documentos emanados por el Ministerio de Educación Nacional (MEN) y la Secretaría Distrital de Educación (SED) para el área de la Educación Física, se promueven estrategias para contrarrestar los efectos nocivos del sedentarismo en la población escolar. Al mismo tiempo, que deben servir de pilar para la adquisición de hábitos saludables.

La educación física es una asignatura obligatoria desde la estructura curricular y para todos los niveles y modalidades del sistema educativo colombiano, tal y como se puede evidenciar en la ley general de educación, que en el artículo 21 plantea como objetivo de la educación media la valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo. Asimismo, en el artículo 22 señala la valoración de la salud y de los hábitos relacionados con ella. De la misma manera expone en sus anexos:

El programa de Educación Física estudia y utiliza el movimiento humano para contribuir a la formación capacidad y mejoramiento integral del individuo, considerado como una unidad funcional que comprende aspectos físicos, de pensamiento, personalidad e interacción social. En consecuencia, la Educación Física coadyuva al desarrollo y capacitación, fortalecimiento, conservación, equilibrio, recreación e identificación de la persona para que se desenvuelva adecuadamente en su medio.

La Educación Física y el deporte cumplen un papel fundamental en la formación integral de la niñez y adolescencia. Su enseñanza es obligatoria en todos los niveles de la Educación pública y privada. El estado garantizará la atención integral de los y las estudiantes sin discriminación alguna. (Ministerio de Educación Nacional, 1994).

“Adicionalmente se ha constituido como uno de los objetivos fundamentales en las políticas educativas la promoción de la práctica regular de actividad física y deportiva”, (Galvez Casas, 2004). Esta investigación señala cómo varias propuestas destacan la adecuada práctica de actividad físico-deportiva y sus contribuciones al bienestar y calidad de vida de las personas. Una práctica de actividad físico-deportiva realizada bajo unos determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración está enmarcada dentro de los modelos o estilos de vida saludables.

Existen a su vez, investigaciones que establecen relaciones significativas de la actividad físico-deportiva con otros hábitos saludables, tales como: las mejoras en la condición física, hábitos de higiene corporal, alimentación equilibrada y descensos en el consumo de tabaco y alcohol. Así mismo, desde una consideración holística de la salud, también se deben destacar los beneficios psicológicos y sociales que convierten a la actividad físico-deportiva en un factor primordial para la contribución al desarrollo personal y social armónico en escolares y adolescentes, teniendo una marcada influencia en los hábitos de práctica durante la edad adulta.

Por otra parte, diversas investigaciones han constatado un descenso progresivo de la práctica físico-deportiva desde la etapa escolar, acentuándose de manera alarmante en la adolescencia, lo que contrasta con la oportunidad que tiene la escuela como un contexto propicio para el incremento de la actividad física, saludable, en este sentido; (Vician, Martínez y Mayorga, (2015) señalan la escasez de estudios con mediciones objetivas, haciendo necesaria la profundización en esta línea de investigación, reconociendo que en la actualidad, la actividad física se asume como variable esencial en la salud de las personas, la cual se debe consolidar sus práctica desde edades temprana, sin embargo; la tendencia es la inactividad física y la consecuente dificultad en la adquisición de estilos de vida activos en los jóvenes (Vician, Martínez, & Mayorga, 2015).

Ahora bien, se suma a la inactividad física, las conductas de alimentación poco saludables desde edades tempranas. Situación que ha sido asumida como problema de salud pública en algunos países, es así como Pérez-López, Sánchez, y Delgado-Fernández (2015) propone realizar una revisión sistemática de los programas de promoción de la actividad física y alimentación desarrollados con adolescentes, y así han encontrando entre sus resultados el protagonismo de los profesores de educación física en el desarrollo e implementación de estos

programas. Confirmando el papel relevante de la institución educativa sobre la adquisición y mejora de dichos hábitos desde una perspectiva saludable.

Los hallazgos de todas estas investigaciones corroboran lo imprescindible de generar respuestas por parte de la comunidad educativa, flexibilizando y facilitando los aprendizajes en torno a los estilos de vida saludable y el tratamiento que recibe la educación física como asignatura fundamenta en los currículos escolares (Gelavert, Roselló, & Begoñ, 2016), pues se ha demostrado que la práctica de actividad física y deporte de niños y jóvenes y su estilo de vida está en buena parte condicionado por las oportunidades y experiencias que encuentran en el entorno escolar, especialmente en las clases de educación física y las diferentes opciones extracurriculares que ofrece la escuela. (LLeixa Arribas, González Arevalo, H., Daza, & M., 2015).

Teniendo en cuenta las ideas y los aportes anteriores es posible destacar el papel que tiene la escuela y principalmente la educación física en la construcción de estilos de vida y hábitos saludables. Por tanto, es preciso revisar de manera sistemática como las propuestas curriculares de las instituciones educativas vinculan procesos de formación orientados a la educación y promoción de la salud, especialmente en las edades tempranas. Donde se consolidan muchos de los hábitos existentes en la edad adulta. No obstante, aunque el hábito de hacer ejercicio se ha hecho parte de la forma de vida en la sociedad actual, la mayoría de los trabajos de investigación sobre los niveles de práctica físico-deportiva en la población demuestran que con el paso de los años, se produce una disminución bastante significativa en torno a su asimilación y práctica permanente, siendo más frecuente en los jóvenes y particularmente en las mujeres.

Por lo tanto, la educación física como promotora de la salud adquiere valor y sentido en nuestra sociedad. Su contribución puede llegar a ser determinante en la creación de hábitos positivos para la salud, centrados fundamentalmente en la práctica regular de actividad física.

Por último y sin emitir juicios finales o verdades absolutas, se puede afirmar que el currículum es la base fundamental de todo proceso pedagógico y que: independiente de las posturas de los autores y de cómo sea visto y entendido por toda la comunidad educativa, es necesario enfrentarlo, analizarlo, compararlo y ajustarlo para hacerlo más real y aterrizado frente a la realidad que viven los escolares de los colegios oficiales del distrito capital Bogotá.

Formulación del problema

Es claro que en la edad escolar comprendida entre los 4 y los 17 años aproximadamente, las personas forman su personalidad y adhieren estilos de vida que copian de sus padres, profesores y en general de las personas que los rodean o toman de ídolo a seguir. Es este tiempo un buen momento para inculcar en los educandos posturas frente a la salud y su cuidado (promoción y prevención) desde el colegio que es el espacio donde la mayoría de ellos encuentran estos modelos a seguir.

En los últimos años temas como la recreación, la lúdica y la salud han ido invadiendo y ganando más espacio en la escuela, haciendo que se creen leyes para fortalecer estos elementos en las instituciones educativas.

Partiendo de estas premisas se lleva al planteamiento del problema de la presente investigación.

¿Cómo el currículo para el área de Educación Física, promueve los “hábitos de vida saludable” de los escolares del Colegio El Paraíso de Manuela Beltrán de Bogotá D. C.?

Justificación

Los antiguos griegos encontraban en el movimiento la base para el cambio. Lo representaban a través del viento, de ahí su relación en el sufijo *mento* –acción que transforma– y es Bóreas –dios del viento, anterior a Eolo– quien da inicio a la creación del mundo. Desde este presupuesto, los griegos fundamentan el conocimiento del mundo y ven cómo el movimiento producía cambios en el cuerpo humano, en su entorno y en la relación del ser con el universo. Adicional a esto, establecen la gimnasia como la forma de preservar la salud física y mental del cuerpo, además de garantizar su desarrollo social. Son muchos los escritos helenos conocidos en los se enaltece la acción motriz relacionándola con la salud mental y física, que más tarde son referidos por otros autores; como en las siguientes expresiones: ‘*Orandum est ut sit mens sana in corpore sano* (Debemos orar por una mente sana en un cuerpo sano) (Juvenal. Línea 356) y “Pobre de aquel príncipe o rey que no le hiciera caso a su médico o profesor de gimnasia, ¡Estaría perdido!” (Platòn, 1984).

Es claro que la educación física siempre ha sido importante en el desarrollo integral del ser, a tal punto que es la única asignatura que siempre ha estado en los programas académicos. A excepción de Europa en la Edad Media, donde la actividad física estaba orientada a simples movimientos básicos y en la misma época, programas de tendencia Hinduista no la incluían ya que esta alejaba al ser de su fin principal que era llegar al cielo. En los demás siempre se resalta su importancia ya sea como medio de desarrollo social o motriz. El mismo Adolfo Hitler propone como áreas obligatorias en los programas alemanes la educación física y las artes.

Desde lo social Piaget dice “es en el juego donde el niño aprende el sentido de justicia” (Piaget, 1991). Claramente se denota como la actividad física, teniendo en cuenta que para esta época –mediados del siglo XX– el juego en los niños era más motriz que intelectual, desarrolla al

ser en un ámbito social que favorece claramente su salud mental al lograr relacionarse mejor con su entorno y sus similares.

Actualmente la educación física ocupa un lugar privilegiado en los programas de educación en Colombia, al establecerse como área obligatoria y al ir ganando espacios pedagógicos y formativos en la escuela, por otro lado el aumento en la morbilidad de ECNT en la sociedad ha ido mejorando la imagen y la importancia que tiene la gente hacia la clase de educación física.

La Educación Física es el área de formación del ser humano que le permite tener contacto con el entorno. Es así como la actuación humana en el mundo, mediada por lo corporal implica ser competente en lo *motriz*; en procesos de adaptación y transformación; en lo *expresivo*; en procesos de autocontrol y comunicación, y en lo *axiológico*, para el cuidado y la preservación de las condiciones vitales del individuo, en concordancia con el entorno social y natural. (Ministerio de Educación Nacional, 2010)

La Ley General de Educación de 1994 determina que esta área hace parte de las nueve áreas obligatorias y fundamentales, según el Artículo 23, que constituyen la estructura curricular de los colegios de primaria y bachillerato y tiene como fin promover no solamente el desarrollo motriz, sino también el cuidado de sí mismo, la relación con los otros y con el entorno (Ministerio de Educación Nacional, 2010) lo cual lleva implícita una responsabilidad en la adquisición de Hábitos de Vida Saludable.

Desde la aparición de la ley 181 de 1995 (Ley del deporte) por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte. Se han venido mejorando los espacios físicos en los diferentes municipios de Colombia, esto acompañado de la

implementación de programas a personas no deportistas y así mejorar la adhesión a la actividad física.

La OMS busca comprometer a la escuela en la lucha contra la obesidad y la creación de hábitos saludables a través de la actividad física, para esto generó una estrategia que explica cómo puede esta coadyuvar a la disminución de la epidemia de sobrepeso, obesidad y aumento de las ECNT. Establece que la promoción de dietas saludables y la actividad física desde las aulas es fundamental; inculcando en los educandos los conocimientos necesarios para el manejo de dietas saludables y aumento de su actividad física. Algunas de las sugerencias que esta estrategia propone para el incremento de la actividad física en los escolares son:

- Clases diarias de educación física acordes a las necesidades de todos los estudiantes
- Ofrecer actividades extracurriculares de actividad física, en este caso le corresponde al proyecto de tiempo libre de cada institución y los programas de la SED de Bogotá de 40 x 40.
- Estimular el uso de transporte no motorizado (bicicleta) y caminar para llegar a la escuela.
- Ofrecer a la comunidad educativa acceso a instalaciones adecuadas para la práctica de actividades físicas.
- Generar adhesión hacia la práctica de actividad física a la comunidad educativa en general.

Sin embargo, el estudio *Enfren II ¿Cuánto nos movemos?* (Universidad del Rosario, 2007), menciona que el 20,7 % de los adolescentes son sedentarios, el 50 % irregularmente

activos, 19,6 % regularmente activos y sólo 9,8 % activos; dando cabida a la duda de cuál es realmente la cantidad y calidad de la actividad física que realizan los adolescentes de nuestro país. El estudio también asevera que las enfermedades crónicas han ido en aumento ocupando el primer lugar como causa de muerte en el país: “vale la pena destacar que la proporción de la mortalidad que se atribuye a la hipertensión arterial es de 8,1 %, al sedentarismo, de 3,9 % y al consumo de tabaco 3,3 %; el 10 % de la población con este problema corresponde a jóvenes”. (Universidad del Rosario, 2007).

El sedentarismo y las fallas en los hábitos de vida saludable permiten que diagnósticos como dislipidemias, hipotiroidismo y obesidad evidencian una tendencia al aumento en la población adulta hasta el año 2011, en donde el 1,08%, el 1,02% y el 1,01% de los principales diagnósticos de consulta ambulatoria corresponden a estos tres diagnósticos respectivamente.

En este punto es importante regresar a los lineamientos que establece el Ministerio de Educación y la Secretaría Distrital de Educación relacionados con el tiempo de dedicación formal que tienen los estudiantes en el ámbito escolar. Encontrándose que la intensidad horaria semanal se ha limitado a dos horas en los seis cursos del bachillerato. A pesar de ello, se encuentran instituciones tanto públicas como privadas que en los cinco grados de primaria solo programan una hora semanal de clase de educación física, que para el caso de los grados de primaria, pueden ser direccionados por profesionales ajenos a la disciplina de ciencias del movimiento o no se realizan.

Lo anterior sugiere que un estudiante que asiste al colegio 40 semanas por año, participa de 80 horas anuales de clase de educación física, recreación y deporte. Así mismo, la educación obligatoria en Colombia consta de once grados a los que se les puede agregar dos años de preescolar, para un total de 13 años en promedio de escolarización. Lo cual significa que al graduarse ha recibido 1040 –este cálculo se realiza tomando como base una intensidad de dos

horas semanales durante 13 años aproximados de escolaridad de un estudiante en Colombia, teniendo en cuenta que puede variar de acuerdo con el ente territorial y la naturaleza de la institución (privado o público)– horas de clase de educación física, y si a esto le restamos los días que se cruza con otra actividad académica, días de no clase; la cifra es todavía más alarmante.

A pesar de este tiempo dedicado en la escuela a la clase de Educación Física, Recreación y Deportes y a los esfuerzos realizados desde diferentes sectores; en Bogotá, más del 60% de la población mayor de 13 años tiende al sedentarismo, Adicionalmente, Colombia es el sexto país en Latinoamérica con mayor número de muertes por inactividad física. (Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte, 2010). De la misma manera, la Organización Mundial de la Salud (2014) asegura que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad en todo el mundo, ya que origina enfermedades como diabetes, cáncer de mama o colón y complicaciones cardíacas.

El estudio *Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas*, desarrollado por la Universidad Nacional de Colombia con 1811 estudiantes de pregrado de seis universidades muestra unos resultados alarmantes pues se afirma que las prácticas de actividad física de estos jóvenes son poco saludables porque la cantidad es poca o nula indicando que el estilo de vida es sedentario y aumentando el riesgo de enfermedades cardiovasculares, síndromes metabólicos y problemas emocionales. Adicionalmente, se menciona que los datos de las mujeres son más preocupantes pues se evidencia menor práctica de actividad física. (Salazar, Tamayo, Lema, Duarte, & Varela, 2011).

Mucho más preocupante es revisar las cifras para Colombia que el Ministerio de Salud y la Organización Panamericana de la Salud publican en el documento *Situación de Salud en Colombia – Indicadores Básicos 2011* cuando afirman que la proporción de personas que nunca hacen actividad física aeróbica es 52,7 %, así mismo el 35 % de la población encuestada realiza

actividad física una sola vez a la semana y únicamente 21,2% la realiza en forma regular tres veces a la semana mostrando la realidad de quietud de los colombianos que hace que se convierta en un problema de salud pública y un factor de riesgo. (Organización Panamericana de la Salud, 2011).

Las estadísticas indican que las horas dedicadas durante los años de escolaridad a la clase de Educación Física, Recreación y Deportes no han sido suficientes para generar un impacto en los estudiantes. Las consecuencias de esto se ven en adultos que prefieren estar quietos y no realizan actividad física regularmente, así aumentando cada vez más las estadísticas de enfermedades crónicas no transmisibles.

Esta situación no es muy distante de lo que ocurre a nivel mundial, ya que los datos epidemiológicos han evidenciado que el sedentarismo también es un problema de salud pública presente tanto en países desarrollados como en vía de desarrollo. En 2001, las enfermedades crónicas fueron la causa de casi el 60% de 56 millones de defunciones anuales y el 47 % de la carga mundial de morbilidad, es así como por ejemplo en EE.UU. la inactividad física fue responsable del gasto de 76 mil millones de dólares en asistencia sanitaria que se habría podido evitar.

Un panorama así, obliga a revisar los planteamientos dados en las políticas nacionales a través del Ministerio de Educación Nacional y las políticas distritales emanadas por la Secretaría de Educación Distrital en torno a la formación de actividad física en la escuela. De esta manera, se compromete por un lado al profesional del área en la obtención de competencias relacionadas con la enseñanza y aprendizaje de Hábitos de Vida Saludable; en que la práctica de actividad física se convierta en un elemento fundamental de todos esos niños y jóvenes que día a día están en las instituciones; al mismo tiempo, compromete a las instituciones en la garantía de su adquisición.

Es de suma importancia aclarar que la primera instancia en la educación de niños y jóvenes es la familia, pero en el caso de los estudiantes en colegios distritales, el nivel de educación de padres y cuidadores es bajo y rara vez tiene injerencia sobre los hábitos de actividad física de sus hijos. Es entonces la institución educativa la encargada de subsanar muchas falencias en la primera educación para realizar esta tarea.

Partiendo de la Ley General de Educación, cada una de las instituciones educativas del país ha tenido la oportunidad de organizar su Proyecto Educativo Institucional, el cual debe responder a los intereses y necesidades de su población y de su entorno. Asumiendo las directrices tanto del MEN como de cada una de las Secretarías de Educación.

Objetivos

Objetivo general

Determinar cómo los componentes del currículo para el área de Educación Física promueven los estilos de vida saludable en los escolares del Colegio El Paraíso de Manuela Beltrán de la localidad de Ciudad Bolívar

Objetivos específicos

- Describir los componentes de los documentos curriculares para el área de la Educación Física emanados de las organizaciones internacionales, nacionales y distritales que tienen aspectos vinculares con la promoción de la salud.
- Caracterizar la conceptualización del área de la Educación Física como promotor de estilos de vida saludables en el ámbito escolar.
- Comparar los documentos curriculares de lineamientos normativos internacionales con los nacionales en lo referente a la promoción de estilos de vida saludables.
- Develar los alcances educativos –competencias– en el área de la Educación Física en la promoción de estilos de vida saludables, en el ámbito escolar.
- Analizar el programa de educación física del colegio El Paraíso de Manuela Beltrán y su correlación en la creación de estilos de vida saludables en los educandos.

Marco teórico

Antecedentes

Cada vez tiene más importancia abordar procesos formativos que vinculen de manera significativa la práctica de la actividad física como agente promotor de la salud y la construcción de estilos de vida saludable, en este sentido la escuela y la educación física se constituyen en un escenario y una oportunidad para generar desde edades tempranas una cultura del ejercicio como hábito fundamental en la preservación de la salud. Así lo han entendido los investigadores, por tal razón, no es difícil encontrar en las diferentes bases de datos artículos que abordan la actividad física en los escolares, el currículo y la educación física para la salud. Ahora bien, como propósito importante ésta la búsqueda de cómo los diferentes programas curriculares intervienen en la formación de estilos de vida y hábitos saludables en los escolares.

Tabla 1. Antecedentes de investigación: Bibliometría

Bases de datos	Descriptor de búsqueda		
	Escolar es y actividad física	Educación Física y Currículo	Educación Física y salud
Ebsco	60	185	884
Academic Search Complete	14	4	12
Fuente académica	5	295	4
SportDiscus	61	45	220

ScienceDirect	621	197	3141
ProQuest	133	58	472
Tesis	0	7	33

Fuente: Autor

La actividad física en los escolares

La mayoría de las propuestas de investigación intentan mostrar de manera descriptiva cuales son los hábitos, tendencias e imaginarios que tienen los jóvenes frente a la actividad física. Es así como Gutiérrez, Rodríguez, Martínez, Úrsula, y Mairena, (2014) en encuentran que para los jóvenes el entorno es fundamental para generar adhesión a la práctica del ejercicio físico y para conseguir cambios en la actividad física de los escolares son necesarias estrategias específicas que tengan en cuenta el entorno donde se encuentren, cuando éste no garantiza condiciones de seguridad y acceso, la escuela se convierte en la única posibilidad de práctica de una actividad física lúdica, continua y sistemática. Sin Embargo, Calahorro Cañada, Torres Luque, López Fernández, y Carnero, (2015) encuentran que las prácticas de actividad física en los jóvenes se dan en mayor medida en las actividades extracurriculares: 55%, la educación física y el recreo contribuyen entre un 16% a 18% del total de la actividad física de los escolares. A pesar que la contribución de la educación física es baja, se destaca que aporta de manera fundamental en la construcción y motivación de hábitos hacia la salud y el ejercicio físico.

Otros hallazgos demuestran como los escolares y adolescentes si bien tienen unas prácticas de actividad física aceptables, éstas tienden a disminuir con la adolescencia y con una marcada diferencia entre géneros, siendo las mujeres quienes reducen notablemente su actividad física (Cano Garcinuño, Pérez García, Casares Alonso, & Alberola López, 2011). En Colombia,

especialmente en Bogotá, en los últimos años se han incrementado las prevalencias de obesidad y sobrepeso, inactividad física y baja capacidad cardiorrespiratoria en la población en edad escolar, a pesar de la implementación de programas como el 40 x 40 no se evidencian mejores niveles en la condición física de los escolares (Carrillo Cubides, 2015). También se ha encontrado que la mayoría de los escolares no cumplen con los mínimos establecidos para la actividad física asociando esto al riesgo de obesidad, sobrepeso y sedentarismo, (Trejo Ortiz, 2012).

En un estudio realizado por Piñeros y Pardo (2010) en cinco ciudades colombianas sobre actividad física en adolescentes se logró detectar los bajos niveles de actividad física en estudiantes con edades de 13 a 15 años; donde el 80% reportaron hacer más de una hora de actividad física a la semana, también se pudo encontrar que más de la mitad de los escolares no caminan o no usan la bicicleta para ir al colegio (50,3%); en el caso de los colegios de Bogotá se presentó que los privados el índice fue de 58.9% mientras que en los oficiales de 45,9% (Piñeros & Pardo, 2010)

En cuanto al uso del tiempo libre, el 50,3 % de los encuestados reportaron que gastaban tres horas o más diarias viendo TV, jugando en el computador o en una pantalla o hablando por teléfono. Con relación a la clase de educación física y la cantidad de horas a la semana, se encontró que solo el 27 % manifestaron recibir cuatro o más clases semanales.

En el caso del colegio El Paraíso de Manuela Beltrán de Ciudad Bolívar el hecho de estar ubicado en una zona de un nivel económico bajo, impide que la mayoría de familias posean vehículo automotor exclusivo para el desplazamiento de sus hijos a la escuela. La zona geográfica donde se encuentra la institución presenta colinas empinadas, estos accidentes geográficos hacen que el desplazamiento hacia o desde la institución sea una actividad física vigorosa. Pero en contraposición se encuentran los espacios para la recreación física en las tres

sedes, donde son escasos y rodeados de salones de clase; el cual limita el uso de balones y obliga que los desplazamientos sean limitados y de poca intensidad.

En observaciones y entrevistas hechas a los estudiantes del colegio se ha podido evidenciar en los niños de la Institución que: a medida que crecen van cambiando sus gustos hacia la actividad física, especialmente las niñas disminuyen su actividad física que realizan en la hora de descanso. Pero esto no solo sucede en esta Institución, es generalizado en los colegios distritales.

Otro factor que ha afectado la práctica de actividad física en los escolares, en la zona Jerusalén el Tanque en la localidad de Ciudad Bolívar, es el hecho que los barrios fueron construidos inicialmente de forma ilegal sin que se tuviera en cuenta los espacios de recreación activa ni pasiva. Los colegios de este sector se han ido levantando por partes de acuerdo a la demanda educativa, una de las sedes del colegio no cuenta con licencias de construcción, permisos ambientales, permisos de la secretaría de salud y por lo tanto no tiene aprobación de la SED. Una contradicción si se tiene en cuenta que es un establecimiento público.

Educación física y currículo

Los diseños curriculares juegan un papel importante a la hora de generar prácticas constructivas en la promoción de la salud, la planeación curricular constituye el norte de las prácticas pedagógicas y estas definen cuales son los alcances formativos de la educación física. Por tal razón, se considera relevante revisar como se está planeando la educación física y así mismo poder definir ¿qué se está enseñando?, ¿para qué se está educando? y ¿cuáles son los resultados? En este sentido; Mata, Ros y Royuela (2014) muestra como en los contenidos curriculares hay un claro predominio de las habilidades motrices, los juegos y las actividades

deportivas en contraposición con aspectos relacionados con la expresión corporal, la salud y el conocimiento del cuerpo. Táboas (2012) encuentra también el trato preferente que tienen los juegos, la condición física y el deporte en los programas de educación física, especialmente el deporte como la actividad que tiene mayor presencia en la educación física escolar señalando la necesidad de proponer otras prácticas relacionadas con la salud, como los ejercicios de higiene postural que son prácticamente olvidados a pesar de ser mencionados de forma explícita en el currículo del área.

Sin embargo, se han encontrado instituciones que tienen una visión higiénica y terapéutica de la educación física orientadas a la formación de hábitos y costumbres sanas de higiene corporal, en un enfoque crítico y contextualizado de la salud concebida como bienestar y calidad de vida (Molina Bedoya, 2013). En este sentido, vale la pena reflexionar sobre la perspectiva curricular de la educación física, la cual debe generar posibilidades de transformación y al contrario de priorizar acciones sin significado debe estar comprometida al fortalecimiento intelectual, cultural y político (Neira, 2010), esto incluye también a la re-significación de la educación física como generadora de salud y cultura de vida.

Para Gaviria (2013) la escuela debe ser un escenario de aprendizaje en su esencia, debe desempeñar un rol protagónico en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad desde edades tempranas, en especial cuando los infantes están presentando riesgos de diferentes índoles. Para él, el papel de la escuela en la promoción de la salud es vital en la lucha contra las ECNT. Esto hace necesario entender su significado y así podríamos enfocarnos de forma universal a combatirlas.

Según la Carta de Ottawa (OPS, 1986) 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. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social un

individuo o grupo debe ser capaz, de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente.”

Para lograr esto, dice el documento “se debe tener unos prerrequisitos como son la paz, la educación (...)” (Conferencia Internacional sobre promoción de la Salud, 1986).

Estudios de psicología como los realizados por Vigotsky a principios del siglo XX han demostrado que diferentes acciones ejercidas sobre un individuo o grupo para cambiar sus formas de sentir, pensar y actuar pueden desarrollar mejor sus capacidades de vivir, y si estas son enfocadas a buscar un equilibrio en su entorno físico, biológico y socio cultural, la educación en la salud debe contribuir a que cada persona asuma responsablemente hábitos que mejoren su salud y la de los demás.

Por tal razón, la escuela debe formar desde la dimensión corporal en el conocimiento del cuerpo y las acciones propias para su cuidado así como del ambiente ecológico y social con el objetivo de tener una vida saludable individual y grupal.

La educación física a lo largo de los años se ha visto en la mayoría de los colegios como la clase de relleno que solo sirve para jugar, aprender a formar y hacer campeonatos deportivos. Estos imaginarios se han creado a partir de la experiencia que cada persona ha tenido en proceso educativo y se suma la poca responsabilidad de algunos docentes de esta área que no asumen su rol con responsabilidad, quienes no tienen un horizonte claro de la misma o no les interesa en si su quehacer. Es claro que para esto se hace necesario hacer una reeducación de las directivas, los docentes, los estudiantes y padres de familia, ya que solo en las últimas décadas se ha tomado con seriedad el tema de los estilos de vida saludables y por lo general las personas manejan mitos que se alejan de la realidad; esto incluye analizar a profundidad el papel de la escuela en el ámbito de la salud, revisar los programas de educación y las didácticas utilizadas, para que se vuelva una constante el cuidado y la promoción de la salud.

En ese cambio de imaginarios, los programas se harán más dinámicos y entraremos en la especificidad del conocimiento, tal y como lo hace actualmente la Universidad Pedagógica Nacional, donde la educación física va separada de la práctica deportiva pura y se enfoca en el desarrollo motor humano, pero sigue con la falencia de la creación de estilos de vida saludables. Podríamos enlazar diferentes organismos estatales para generar programas transversales que apunten al mismo objetivo, tal y como lo hace actualmente España que implemento el programa *PERSEO* –Programa de comedores escolares en España a cargo del ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad–, donde sus ejes de acción son la actividad física y la nutrición. En este programa se toman dos estrategias fundamentales, la primera, llamada educativas, destinada a estimular la motivación de niños y niñas hacia el movimiento y la actividad física para aprender las destrezas y los conocimientos que les permitan ser activos a largo plazo y la segunda ecológicas, destinadas a crear en la escuela un ambiente propicio para la actividad física, es decir, donde elegir ser activo resulte fácil porque en el entorno se dan las condiciones para serlo. (Veiga y Martínez, 2008).

Educación física y salud

La aparición de enfermedades crónicas no transmisibles en los jóvenes y que se han asociado a acciones relacionadas con la actividad física, ha hecho necesario un acercamiento entre la salud y la educación física. (Contreras, 2011), y considerando el papel significativo que ocupa la educación física en la escuela y sus posibilidades educativas, se propone a la escuela como el lugar de origen y núcleo de potenciales iniciativas encaminadas a la promoción y el impulso de comportamientos saludables (Reverter Masià, 2012).

En otro sentido, cuando la educación física se orienta a la salud, como alternativa a los modelos tradicionales, se constituye en una asignatura con gran capacidad para generar aprendizajes con sentido y significado para los estudiantes. Se trata de un área que ha venido progresando en sus planteamientos educativos, donde los diseños curriculares exigen nuevas posibilidades y conocimientos útiles para la vida (Lopez, Estero, Fernandez, & Garcia, 2003). Haciendo necesarios estudios con criterios comunes, que permitan proponer orientaciones y recomendaciones que permitan fundamentar programas curriculares para promover la actividad física para la salud en los diferentes niveles escolares, aprovechando el nivel preferente que tiene la educación física en los niños y jóvenes. Así mismo, constituye una oportunidad ideal para una perspectiva holística de la educación física, relacionada con la salud, con la posibilidad de extender sus alcances más allá de la escuela, (Devis & Peiro, 1993).

En cuanto a la promoción de la salud desde la educación física, las posibilidades son bastante amplias, sus beneficios son incuestionables y pueden influir notablemente en la salud de las personas. Sin embargo, hay gran preocupación por la creciente inactividad de niños y jóvenes que obliga a la educación física asumir una perspectiva preventiva con intervenciones que deben ser altamente eficientes que afecten a todos los miembros de la comunidad educativa y reconociendo a la escuela como el espacio más idóneo e igualitario para trabajar desde la educación física la promoción de la salud y los hábitos de vida saludable, construyendo bases para que los niños y jóvenes en su vida adulta gocen de una mejor calidad de vida (Serrano Alfonso & Rué Rosell, 2014).

Hoy la escuela apunta sus objetivos a un desarrollo más armónico del ser, lo cual conlleva a currículos dinámicos que potencialicen el comportamiento humano. Así los educandos asumen actitudes, normas responsables sobre su cuerpo y la acción motriz. Por tal razón, las clases de educación física –preparación física, deporte, recreación o gimnasia– deben generar

adhesión a la actividad física y no solo desarrollar instrumentalmente las capacidades y cualidades motrices; vinculando así la acción motriz con la axiología.

Complementando esto, el cuerpo es la herramienta de comunicación directa del ser con su entorno y sociedad, no solo con el juego y el deporte sino en general en toda actividad motriz. La educación física representa muy bien la doble direccionalidad de la comunicación –relación y expresión–. De la misma manera contribuye al mantenimiento y mejora del estado físico lo que conlleva a la prevención de determinadas enfermedades y disfunciones que fortalecerán el equilibrio psíquico.

Se tiene claro que la salud no es necesariamente la ausencia de enfermedad, sino el equilibrio que logra el cuerpo al estar expuesto a diferentes ambientes, situaciones y elementos aferentes. Desafortunadamente este equilibrio no siempre se logra de la forma más adecuada supliendo una necesidad con otra más nociva para el cuerpo; ejemplo de ello las personas que intentan dejar el tabaco caen en otros paliativos menos saludables para ellos, lo cual crea baja de autoestima, ansiedad, gula y desánimo entre otros. Si a esto se le suma el sedentarismo que la sociedad actual está induciendo, nos lleva a asumir con más responsabilidad la actividad física en la escuela y su carácter formador en la prevención y promoción de la salud.

La educación física es la primera herramienta que se tiene como factor de prevención, pues el cuerpo y el movimiento son los ejes donde se centra la educación inicial en la escuela. Por un lado se educa en los conocimientos lectores, escritores y de pensamiento lógico matemático, al enseñar al cuerpo sus nociones. Al igual que mejora de las cualidades motrices que conlleve a la consolidación y creación de hábitos saludables no solo físicos sino también afectivos, emocionales y de convivencia que redunden en una mejor calidad de vida.

Ante el creciente número de personas que se les detecta a más temprana edad ECNT relacionadas con el sedentarismo, la escuela quien es quien forma a la sociedad debe entrar en la

dialéctica de generar estilos de vida saludable, partiendo por la clase de educación física, pero también invitando a los otros docentes a incluir en sus prácticas diarias la actividad física como herramienta pedagógica para lograr los objetivos particulares de cada asignatura y apuntar a uno general de forma institucional como es generar estilos de vida saludables, enfocados en una salud colectiva donde también se incluya la ecología con unos resultados colaterales. Para este fin se debe incluir en la escuela programas de educación para la salud con ejes como el cuidado del cuerpo y el medio ambiente, las personas que lo rodean y su afectación, el uso del tiempo libre en acciones más motoras, en sus relaciones sociales, emocionales y psicológicas.

Bases teóricas

El punto de partida para el análisis de los componentes curriculares del área de la Educación Física como promotores o no de hábitos de vida saludable de la población escolar, se debe hacer a la luz del concepto de currículum dentro del sistema educativo nacional e internacional. Por lo tanto, es necesario conocer el concepto, los alcances de sus componentes y su traducción en el Proyecto Educativo Institucional de cada escuela/colegio que puedan ser luego llevados a la práctica en el aula de clase.

Respecto a las diferentes posturas que se tienen sobre currículum, las cuales se pueden encontrar en los estatutos, este proyecto se va adscribir a los conceptos de la Ley General de Educación avalados por el Ministerio de Educación Nacional. De la misma forma, se conceptualiza la planificación curricular que incluye entre otros los niveles internos del currículo entendidos como macrocurrículo, currículo, mesocurrículo y microcurrículo con el fin de analizar posteriormente sus alcances dentro de las variables que puedan ser verificadas en los Proyectos Educativos de cada institución escolar.

Otro documento que debe ser revisado y que debe nutrir los postulados que cada institución inscribe en su PEI es el Plan Decenal Nacional de Educación el cual tiene como fundamento determinar las grandes líneas que deben orientar el sentido de la educación para los próximos 10 años (Ministerio de Educación Nacional, 2006).

Currículum/ currículo

La ley General de Educación en el artículo 76 define el currículo como:

El conjunto de criterios, planes de estudio, programas, metodologías, y procesos que contribuyen a la formación integral y a la construcción de la identidad cultural nacional, regional y local, incluyendo también los recursos humanos, académicos y físicos para poner en práctica las políticas y llevar a cabo el proyecto educativo institucional.

Por lo tanto, para llevar a cabo el currículo institucional debe plantearse en la práctica, a partir de estándares y determinando los mínimos requeridos en un estudiante a partir de sus destrezas y habilidades, con distinción de sus propios ritmos de aprendizaje y nivel de desarrollo, programarlos sistemáticamente para cada grado y "asegurar que todos los estudiantes tengan las mismas oportunidades educativas".

Teniendo en cuenta lo anterior se puede decir que el currículo se lleva a cabo a partir de un plan en el cual según el MEN (decreto 230, artículo 3, del 11 febrero 2002) debe contener aspectos como:

- La identificación de contenidos, temas y problemas de cada área señalando las correspondientes actividades pedagógicas.
- La distribución del tiempo y las secuencias del proceso educativo señalando en qué grado y periodo lectivo se ejecutarán las diferentes actividades.

- Los logros, competencias y conocimientos que los educandos deben alcanzar y adquirir al finalizar cada uno de los periodos del año escolar, según lo defina en el PEI, en el marco de las normas técnicas curriculares que expida el MEN.
- El diseño de planes especiales de apoyo para estudiantes con dificultades en su proceso de aprendizaje.
- La pedagogía aplicable a cada una de las áreas, señalando el uso del material didáctico, textos escolares, laboratorios, ayudas audiovisuales, informática educativa o cualquier otro medio que oriente o soporte la acción pedagógica.
- Indicadores de desempeño y metas de calidad que permitan llevar a cabo la autoevaluación institucional.

Las anteriores disposiciones hechas desde el MEN son tomadas por cada una de las regiones del territorio nacional, a partir del análisis del contexto y las necesidades propias de estos territorios, se plantean los direccionamientos que deben ser tenidos por todas y cada una de las instituciones que lo conforman.

Apoyado como concierne en la Ley General de Educación y resguardando los propósitos del MEN, se plantea que un currículo:

Debe basarse en el ejercicio de la educación como una práctica formadora de sujetos a partir de otros sujetos, la entiende como mediación cultural, como herramienta transformadora, en la cual toma relevancia el reconocimiento de los contextos históricos y sociales que rodean la relación entre educador y educando en los procesos de enseñanza aprendizaje.

El currículo, por lo tanto, como hecho social con un propósito formador en prospectiva debe tener un nivel de aplicabilidad distintivo de la comunidad con fluidez y simétrico con el ser educando. Lo cual lleva a que deba ser diferencial, para lo cual se apoya de un modelo.

La representación de un sistema o de una la realidad que supone un alejamiento o distanciamiento de la misma. Es una representación conceptual, y por lo tanto indirecta, que al ser necesariamente esquemática se convierte en una representación parcial y selectiva de aspectos de esa realidad, focalizando la atención en lo que se considera importante, y despreciando aquello que no aprecia como pertinente a la realidad que considera. (Martínez, P. 2)

El modelo curricular es entonces, una representación simbólica y simplificada del proceso curricular que responde a objetivos definidos. En el cual se esquematizan los datos y/o los fenómenos y de este modo ayudan a comprenderlos.

Planificación curricular

Siendo el currículo la estrategia que materializa los fines de la educación, se requiere el diseño de un plan curricular que parta de los lineamientos propuestos por el estado, las necesidades sociales y las metas institucionales.

La planificación curricular comprende el proceso de previsión, realización y control de las diversas actividades involucradas que intervienen en un hecho. Dicha planificación implica una gerencia académica que permita garantizar la viabilidad de su ejecución y debe contar con características tales como: ser un proceso integral, participativo, orgánico, permanente, flexible y real de acuerdo como lo propone Kaufman. (Riera de Montero, 2006). Esta planificación es un proceso mediado por los enfoques, paradigmas y administraciones que finalmente dan direccionalidad al proceso formativo.

Es importante generar un encadenamiento de todos los ítem que afectan el currículo institucional con el perfil que se busca en el egresado del colegio, desde la misión y visión deben

generar hilos conductores que asocien las prácticas pedagógicas con los contenidos, la evaluación y la formación total del individuo, generando así un horizonte claro desde los inicios del proceso educativo que a medida que se avanza, va reforzando y enlazando aún más su perfil. Si a esto se le adiciona el componente de estilos de vida saludables como eje transversal, no solo desde la educación física sino desde todas y cada una de las áreas será más sencillo iniciar un proceso que como una bola de nieve irá creciendo y arrastrando mejores bases teóricas y prácticas que conlleven a una lucha real y sistémica contra el sedentarismo y la aparición temprana de enfermedades.

Para lograr el análisis de la correlación existente entre los lineamientos planteados por el Estado y las necesidades de la población escolar en el área de la Educación Física, se hace necesario en una primera fase conocer las bases teóricas existentes para dicho fin y en una fase posterior corroborar si los lineamientos son llevados al aula de clase. Lo anterior con el fin de determinar el compromiso de los profesionales encargados del área de generar desde edades tempranas, por un lado el acercamiento a estilos de vida saludable y por otro propender por la adquisición de Hábitos de Vida Saludable.

El currículo de la educación física

Entendiendo la noción de currículo como el proyecto que determina los objetivos de la educación escolar desde un plan de acción adecuado, contextualizado, situado y apoyado en el conjunto de contenidos, métodos pedagógicos y criterios de evaluación para cada nivel y ciclo del sistema educativo, se puede decir que el currículo tiene dos funciones fundamentales (Sales Blasco, 2001).

- Hacer explícitas las intenciones educativas

- Orientar la práctica pedagógica

Todo esto implica considerar en el diseño curricular elementos epistemológicos, pedagógicos, administrativos y didácticos. Para el caso de la educación física, considerando el cuerpo y el movimiento como sus principales ejes educativos, se deben plantear diseños curriculares reconociendo el cuerpo y el movimiento en su multiplicidad de posibilidades, funciones y medios.

Otra de las características de este currículo es su dinamismo, mientras que las otras áreas prometen hacer uso de sus saberes más adelante. El pensúl de educación física aplicado a la salud es a corto, mediano y largo plazo aplicable de forma inmediata y con una metodología apropiada se puede llegar a un alto nivel de adhesión a la actividad física y acercarse a generar estilos de vida saludables.

Contexto Internacional

El currículo escolar, responde a la necesidad de educación y este derecho está implícito en la *Declaración Universal de los Derechos Humanos* y de la *Convención de los Derechos del Niño*, 20 de noviembre de 1959, resolución 1386, argumenta que: “El niño es reconocido universalmente como un ser humano que debe ser capaz de desarrollarse física, mental, social, moral y espiritualmente con libertad y dignidad” (Humanium ONG). Se propende por contribuir al desarrollo del ser humano hacia la paz. En el foro mundial sobre la educación, la Unesco (2000) deja explícito que:

Todos los niños, jóvenes y adultos, en su condición de seres humanos tienen derecho a una educación que satisfaga sus necesidades básicas de aprendizaje en la acepción más noble y más

plena del término, una educación que comprenda a asimilar conocimientos, a hacer, a vivir con los demás y a ser.

Particularmente, el currículo para la Educación Física visto desde el contexto internacional y promovido por la Unesco (1978) en la carta internacional de la educación física y el deporte señala como aspectos relevantes:

- La práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental para todos.
- Todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la educación física y al deporte, que son indispensables para el pleno desarrollo de su personalidad. El derecho a desarrollar las facultades físicas, intelectuales y morales por medio de la educación física y el deporte deberá garantizarse tanto dentro del marco del sistema educativo como en el de los demás aspectos de la vida social.
- Cada cual, de conformidad con la tradición deportiva de su país, debe gozar de todas las oportunidades de practicar la educación física y el deporte, de mejorar su condición física y de alcanzar el nivel de realización deportiva correspondiente a sus dones.
- Se han de ofrecer oportunidades especiales a los jóvenes, comprendidos los niños de edad preescolar, a las personas de edad y a los deficientes, a fin de hacer posible el desarrollo integral de su personalidad gracias a unos programas de educación física y deporte adaptados a sus necesidades.

De la misma forma, la Federación Internacional de la Educación Física (FIEP), (2000) en su manifiesto mundial señala a la Educación Física como la única posibilidad de contribución para todos los alumnos, no existiendo Educación en la Escuela sin la Educación Física, reconociendo también el compromiso de la educación física como una educación para la salud.

En los últimos años se ha podido ver como los diferentes estudios epidemiológicos toman a la actividad física como medicamento esencial, por así decirlo para la prevención y control de las diferentes enfermedades, por tal razón la Organización Mundial de la Salud (OMS) generó varias estrategias enfocadas en el manejo de esta en la escuela:

Todos los niños y jóvenes deberían realizar diariamente actividades físicas en forma de juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela y las actividades comunitarias. (OMS, 2010, pág. 17)

En 2014 esta Organización creó la “Comisión para Acabar con la Obesidad Infantil” como estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.

Contexto Colombiano

A lo largo de la historia la Educación Física ha venido transformándose según las circunstancias sociopolíticas del momento. Es altamente permeado por ser una de las asignaturas de naturaleza más activa y que en su proceso evolutivo fundamentalmente ha sido dirigida o llevada a partir de modelos curriculares tradicionales. Es decir, a partir del conductismo más propiamente del modelo tecnocrático hacia el entrenamiento de comportamientos y es a partir del constructivismo dónde se concibe la educación física a desde la praxis, es decir, de la experiencia vivida o del movimiento.

Remontándose a la Constitución Política de Colombia se pueden encontrar los mejores asideros del propósito de esta cátedra dentro de los currículos de formación de los escolares. En el artículo 5, dónde se determinan los fines de la educación y más específicamente en los párrafos 9 y 12 se hace referencia a la búsqueda de calidad de vida, la promoción y

preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

De acuerdo con los lineamientos curriculares planteados por el MEN, desde un punto de vista integrador del área, se concibe como unidad como proceso permanente de formación personal y social cuya esencia es el sentido pedagógico en función del desarrollo humano. No se trata de un currículo que comprenda de manera aislada el deporte y la recreación pues desde el punto de vista educativo, ellos son pilares y se integran en la educación física. A ella corresponde ubicarlos unas veces como medios, otras como fines y otras como prácticas culturales.

Por lo tanto, cuando se habla de educación física desde la perspectiva de formación humana y social, están contenidos el deporte y la recreación. Si bien cada uno puede jugar funciones distintas en el proceso de formación. Mientras que la recreación es un principio esencial, permanente y fundante de la educación física, el deporte es una práctica cultural que puede caracterizarse como medio o como fin, de acuerdo con el contexto y el significado educativo que se le asigne.

En la Ley General de Educación, (Ministerio de Educación Nacional, 1994) en su artículo 13 sobre la Enseñanza obligatoria, en el literal b, define: “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 y estimulará su difusión y desarrollo”.

El artículo 23 de la misma ley, sobre áreas obligatorias y fundamentales, establece que para el logro de los objetivos de la educación básica se establecen áreas obligatorias y fundamentales del conocimiento y de la formación que necesariamente se tendrán que ofrecer de acuerdo con el currículo y el Proyecto Educativo Institucional. Los grupos de áreas obligatorias y fundamentales que comprenderán un mínimo del 80% del plan de estudios, son los siguientes:

- Ciencias naturales y educación ambiental.
- Ciencias sociales, historia, geografía, constitución política y democrática.
- Educación artística.
- Educación ética y en valores humanos.
- Educación física, recreación y deportes.
- Educación religiosa.
- Humanidades, lengua castellana e idiomas extranjeros.
- Matemáticas.
- Tecnología e informática.

En la política de la revolución educativa, el documento 15 plantea las orientaciones pedagógicas para la educación física, el deporte y la recreación. Éste constituye el último referente para los diseños curriculares en educación física y propone como metas de formación entre otras la formación integral desde una realidad corporal y aportando al ser humano en el horizonte de su complejidad, sin desconocer aspectos como las expresiones autóctonas, los valores, la convivencia, la educación ecológica y la inclusión.

Se plantea en el documento 15 una educación física fundamentada en la formación por competencias, formulando para el área sus competencias específicas (Ministerio de Educación Nacional, 2010):

- La competencia motriz.
- La competencia expresiva corporal.
- La competencia axiológica corporal.

Desde el aspecto didáctico, la educación física debe propender por un enfoque integrador de la enseñanza, reconociendo la participación del estudiante y el papel propositivo del maestro. Igualmente, la didáctica debe comprender prácticas significativas desarrolladas a partir de metodologías variadas, transformando los enfoques tradicionales en la planeación curricular.

Actualmente la actividad física ha tomado un giro que para los conocedores de la acción motriz es lógico, pero que aún la sociedad no comprende y es la separación de la educación física de la recreación y del deporte. Varias universidades han optado por abrir sus programas para dar más claridad y mejorar sus fundamentos epistemológicos. Es así como hoy encontramos instituciones como la Universidad Pedagógica Nacional, la Universidad de Antioquia y la Universidad del Valle que ya especializan a sus estudiantes en el entrenamiento deportivo, en la pedagogía motriz, en la recreación y el turismo.

Aunque esta tendencia es relativamente nueva ha filtrado ya colegios que con el programa de media fortalecida y 40 x 40 han ido enfocando a sus educandos a una de estas carreras.

Si esto es así tendríamos que delimitar y definir cada una de estas nuevas asignaturas que podrían aparecer en el currículo de los colegios, o bien que se trabajen por periodos académicos en cada uno de ellos.

La Educación física ha sido abordada desde diferentes disciplinas y enfoques, desde establecerla como una posible ciencia (Parlebas) y como una disciplina del conocimiento por no tener un objeto propio de estudio, lo cual conlleva a que haya adquirido múltiples sentidos e interpretaciones. Para González, es [...] la ciencia y arte de ayudar al individuo en el desarrollo intencional (armonioso, natural y progresivo) de sus facultades de movimiento, y con ellas el resto de sus facultades personales (1993:52).

Se podría decir que la educación física busca la formación del individuo por medio del movimiento, entendiendo este último como medio y fin simultáneamente.

La recreación estaría ligada al tiempo libre y ocio. Velasco y Contreras definen la recreación como aquella actividad humana libre, placentera que, efectuada individual y socialmente, respondiendo a una actividad emprendida voluntariamente durante el tiempo libre, está motivada primordialmente en la satisfacción o placer que se deriva de ella (2003). Esta definición estaría cerca del concepto de lúdica que expone Héctor Ángel Díaz en su libro *La función lúdica del sujeto* (2006).

El deporte educativo estará encaminado a la formación del ser desde las disciplinas deportivas competitivas y no solo en el ámbito escolar, pues trascenderá desde el principio y buscará enfocar a los jóvenes en una línea deportiva en el que él logre su mayor desempeño motriz y emocional. Esta línea está más enfocada a estudiantes de grados medios y superiores.

Mesocurrículo

Desde 1994, las instituciones, tienen la autonomía para desarrollo de sus proyectos educativos. El MEN, () define el Proyecto Educativo Institucional (PEI) como:

La carta de navegación de las escuelas y colegios, en donde se especifican entre otros aspectos los principios y fines del establecimiento, los recursos docentes y didácticos disponibles y necesarios, la estrategia pedagógica, el reglamento para docentes y estudiantes y el sistema de gestión.

Para el diseño y construcción del PEI, es necesario contar con la participación de toda la comunidad educativa, de tal manera que sus componentes deben responder a situaciones y necesidades propias del contexto donde se encuentra la institución de una manera concreta, factible y evaluable.

Cada proyecto educativo en esencia debe tener cuatro componentes (Ministerio de Educación Nacional)

- *Componente de fundamentación*: Constituye los elementos teóricos que orientan la propuesta educativa de la institución.
- *Componente administrativo*: Hace referencia a la organización docente, directiva y administrativa de la institución.
- *Componente pedagógico y curricular*: define el enfoque y los modelos pedagógicos adoptados por la institución educativa
- *Componente comunitario*: Establece las relaciones y las intervenciones puntuales que tiene el PEI con comunidad.

El PEI debe ser dinámico, actualizado mínimo una vez al año para ir marcando los diferentes avatares educativos y sociales de la Institución educativa; cada integrante de la comunidad que conforma el colegio –padres, estudiantes, profesores y directivas– deben conocer y aportar al mismo, de esta manera se generara mayor compromiso e identidad institucional.

Microcurrículo: la educación física para la salud

La actividad física se relaciona positivamente con el estilo de vida saludable en los niños y jóvenes, quienes pueden mejorar sus funciones cardiorrespiratorias y su función muscular con la práctica del ejercicio, (Organización Mundial de la Salud, 2010). Esta actividad física la pueden desarrollar de manera frecuente durante sus prácticas en le educación física, de tal manera que es recomendable promover la construcción de programas que motiven la enseñanza del área con una perspectiva importante sobre la salud y el cuidado del cuerpo.

La necesidad de abordar el problema de la salud desde la educación física no es un tema reciente. En este sentido, se tiene como experiencia significativa la propuesta de escuelas saludables, que incluye estrategias para vincular la educación en estilos de vida saludable en el PEI, a través de un protocolo para que estudiantes, docentes y comunidad, contribuyan a la construcción de una cultura de la salud. (Organización Panamericana de la Salud, 1997).

Desde la educación física se puede entender el estilo de vida como un factor determinante y condicionante para el estado de salud de las personas. La Carta de Ottawa (Organización Panamericana de la Salud, 2000) para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables:

Como componentes importantes de intervención para promover la salud. La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud.

Igualmente, la nueva carta de Bangkok, para la promoción de la salud, (Organización Mundial de la Salud, 2005), señala la importancia de tomar las medidas y compromisos necesarios para abordar los determinantes de la salud en el mundo actual, en donde se necesita la intervención de diversas organizaciones, comunidades y sujetos, especialmente aquellos que asumen las responsabilidades educativas, aquí, la educación física juega un papel decisivo.

La mejor manera de adquirir estilos de vida saludable se da a través de los procesos educativos y de buenas experiencias de aprendizaje, para ello en la educación física se pueden abordar aspectos como el autocuidado, la corporalidad, la condición física, entre otros. Es importante que desde la educación física los estudiantes aprendan a reflexionar críticamente

sobre su salud. La edad escolar es decisiva en la construcción de estilos de vida activos como un conocimiento esencial para la vida.

Sleap (1990) citado por Rangel Berrocal (2011) menciona cuatro razones que indican por qué es conveniente un enfoque de la educación física dirigido a la salud:

- Contribuye al crecimiento y desarrollo
- Proporciona experiencias lúdicas y novedosas en actividad física
- Se trata de una educación para toda la vida
- Actúa como medio de prevención

Señala además como hábitos que se deben fomentar desde la educación física los alimenticios, higiene, descanso, ejercicio físico, sociales, prevención y seguridad al realizar actividad física.

Diseño metodológico

Enfoque

La propuesta de investigación se aborda desde un enfoque cualitativo, donde los investigadores pretenden desarrollar sus comprensiones a partir del análisis de contenido de los constructos y componentes que incluyen los diferentes documentos curriculares existentes en torno a la educación física.

Se consideran todas las perspectivas curriculares como importantes, indistintamente sea su enfoque. Los datos obtenidos, serán tratados en un proceso crítico y sistemático, sin esperar resultados estadísticos, en un proceso flexible, inductivo y fundamentado en la lógica de los referentes teóricos, el conocimiento y experticia de los investigadores.

El proyecto no pretende generalizar sus resultados, más bien, se busca la reflexión y el mejoramiento de los enfoques y programas curriculares de la educación física con una perspectiva de construcción de hábitos y estilos de vida saludables.

Se pretende hacer un estudio exploratorio documental de tipo interpretativo, ya que pese a lo mucho que se ha discutido el tema de la importancia de la salud y la generación de estilos de vida saludables en la escuela. No se ha hecho ningún acercamiento de tipo investigativo que analice los programas de educación física y su contenido con relación a este tema. Se enfoca desde lo cualitativo de forma sincrónica en un lapso de aproximadamente un año en el que se hace la comparación de los documentos con la práctica docente y el desarrollo diario en la escuela.

Alcance

La investigación se construye en una perspectiva hermenéutica y propositiva que desde el análisis de contenido busca otorgar significado y sentido a las propuestas curriculares en educación física y sus relaciones con los estilos de vida saludables de los estudiantes.

En este orden de ideas, se trata de generar comprensiones y reflexiones que conduzcan al establecimiento de lineamientos y orientaciones que permitan mejorar los hábitos de vida de los estudiantes desde la misma construcción de los programas que a su vez se puedan evidenciar en el quehacer diario del docente y redunde en la calidad de vida y generación de estilos de vida saludables en la comunidad educativa.

Este tipo de análisis nos podría acercar a la creación de derechos básicos de aprendizaje en el área de la educación física, la higiene y la salud en lo cual estaríamos a la par con otras áreas en cuanto a las competencias de cada grado.

Diseño de la investigación

Se propone el análisis de contenido como método de investigación, con esta metodología se pretende descubrir los componentes básicos de un fenómeno extrayéndolos de un contenido dado (López Noguero, 2002) en este caso, se buscan extraer los elementos vinculantes con la salud de los documentos curriculares que existen en el ámbito de la educación física.

En esta metodología de la investigación no se pretende probar teorías o hipótesis, más bien, se busca generar nuevas comprensiones, teorías o hipótesis, en el siguiente proceso:

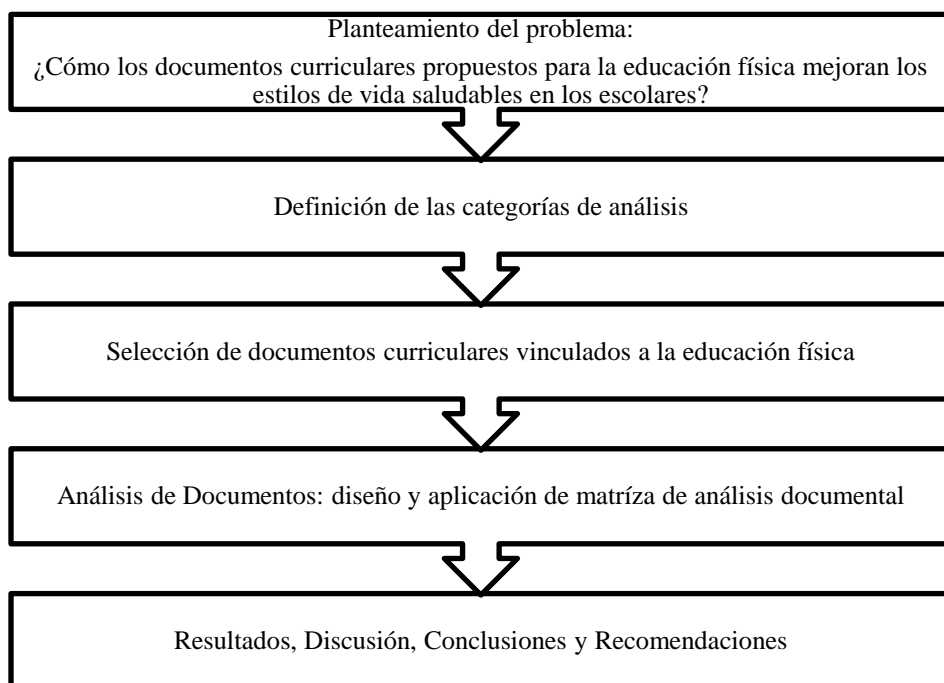


Figura 1. Proceso de investigación

En el análisis de contenido para esta investigación, se propone un método intensivo, que busca estudiar con detenimiento cada uno de los documentos curriculares, procurando destacar su sentido y contenido fundamental en torno a la salud.

Categorías de análisis

En la revisión de cada documento y en relación con los objetivos propuestos se definen las siguientes categorías de análisis:

Tabla 2. Categorías de análisis

Categoría	Componentes
Identificación del documento	Nombre Autores

	<p>Año de publicación</p> <p>Institucional</p> <p>Distrital</p> <p>Nacional</p> <p>Internacional</p>
Tipo de documento	<p>Normativo</p> <p>Conceptual</p> <p>Otro</p>
Componentes	<p>Grado</p> <p>Periodo académico</p> <p>Referencias</p> <p>Anexos</p>
Enfoques y conceptos sobre Educación Física	<p>Enfoque de la educación física</p> <p>Objetivos de la Ed. Física</p> <p>Concepto de Educación Física</p> <p>Estrategias de la educación física</p> <p>Contenidos de la educación física</p>
Aspectos vinculares con la promoción de la salud	<p>Objetivos/Propósitos</p> <p>Contenidos</p>

Aspectos vinculares con otros documentos	Evaluación
	Inclusión
Aspectos vinculares con otros documentos	Institucionales
	Distritales
	Nacionales
	Internacionales

Fuente: autor

Población unidades de análisis

La investigación toma como base los documentos legales emanados por el estado como son la Constitución Política de Colombia, la ley general de educación (ley 115 de 1994); la ley general del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física (ley 181 de 1995); los lineamientos curriculares establecidos por el MEN. Además se tendrán en cuenta otros documentos que apoyaran la investigación desde la línea de salud, que en su mayoría tendrán el aval de la OMS.

Se tomara el PEI, el proyecto de tiempo libre y el programa curricular del colegio El Paraíso de Manuela Beltrán, ubicado en la localidad de Ciudad Bolívar de la ciudad de Bogotá, para ser contrastados con los documentos oficiales y su realidad pedagógica.

Este colegio se encuentra en la localidad 19 –Ciudad Bolívar–, al sur de la ciudad. Actualmente se encuentran matriculados 2756 estudiantes en tres sedes y funciona en dos jornadas, mañana y tarde; donde cada una presenta características diferentes, tanto desde lo estructural como lo pedagógico.

La sede A, ubicada en la carrera 45C # 69D – 15 sur Barrio Manuela Beltrán, cuenta con 981 estudiantes en las dos jornadas, cada una con 14 grupos. Esta sede solo atiende de grado tercero a grado onceavo, cuento con un patio de aproximadamente 600 metros cuadrados y una cancha múltiple aledaña al colegio (esta no pertenece directamente a la Institución) donde se realiza la clase de educación física y otras actividades escolares. En las dos jornadas se cuenta con el docente licenciado en educación física que cubre a los grados que allí funcionan dos horas a la semana, pero en los grados superiores solo una hora. Aquí también funciona la rectoría.

La sede B está en la Carrera 46A # 71 – 21 sur Barrio Jerusalén, cuenta con 412 estudiantes en las dos jornadas, cada una con 8 grupos; donde solo se atiende de grado jardín a grado segundo; posee dos patios, uno de 400 metros cuadrados y otro de 36 metros cuadrados aproximadamente. Lo cual beneficia la sana convivencia ya que los niños se organizan para diferentes actividades en cada uno de ellos, además por ser más homogénea la población. En esta sede no se cuenta con profesor de educación física especializado, las clases las realizan cada docente dentro de su horario correspondiente.

La sede C está en la Carrera 46 # 73^a – 36 sur, barrio El Tanque Laguna; con 1363 estudiantes en las dos jornadas, cada una con 28 cursos, es la unión de varios terrenos que se fueron comprando a medida que crecía un colegio privado que allí funcionaba, por tal razón no cuenta con planos legales, la construcción carece de normas arquitectónicas y de ingeniería, los espacios comunes no cumplen con las especificaciones reglamentarios y menos los salones. La sede cuenta con dos patios, uno de 1600 metros cuadrados y otro de 300 metros aproximadamente, lo cual imposibilita desplazamientos rápidos por la cantidad de estudiantes en cada jornada. Allí funciona desde grado jardín hasta grado onceavo. Se cuenta con docentes especializados en educación física pero solo para los grados cuartos hacia arriba.

Esta Institución educativa la dirige la licenciada Elva Yaneth Reyes Moreno y es apoyada por cinco coordinadores distribuidos así: dos en la sede A, dos en la C y uno en la B.

El colegio cuenta con cinco licenciados en educación física, entre los que se encuentra un directivo.

Se definen como unidades de análisis todos aquellos documentos que vinculan de manera directa o indirecta procesos relacionados con la educación física y/o la salud en el entorno escolar, entre ellos tenemos:

- Proyecto Educativo Institucional del colegio El Paraíso de Manuel Beltrán.
- Proyecto transversal de tiempo libre.
- Malla curricular de educación física.

Instrumentos para la recolección de la información

Una vez definidas las unidades de análisis y teniendo en cuenta el diseño de la investigación, la siguiente etapa en el proceso corresponde a la recolección de la información. Para ello se utiliza un instrumento que facilite organizar la información pertinente extraída de cada uno de los documentos curriculares.

Se trata de una matriz estructurada que incluye las categorías de análisis y permite obtener y registrar comparativamente los contenidos de las fuentes investigadas. A partir de los cuales se van a generar la interpretación de los resultados, de acuerdo a los propósitos de investigación.

El instrumento contiene una serie de categorías y unidades de análisis, que a simple vista pueden ser demasiados, pero que se hace necesario por la naturaleza de los documentos, ya que no presentan una uniformidad en su estructura.

Proyecto:							
Objetivo General.							
Objetivos Específicos							
Unidad de Análisis							
Capítulos/Categorías	Identificación del Documento	Tipo y clasificación del documento.	Enfoque y Concepto sobre Educación Física		Conceptos y contenidos sobre estilos de vida saludables	Aspectos vinculares acerca de la promoción y prevención en salud.	Aspectos vinculares con otros documentos.
			Enfoque	Concepto	Conceptos y contenidos sobre estilos de vida saludables		
Objetivo							
Justificación							
Estrategias Metodológicas							
Relación con el PEI							
Proyección a la comunidad							

Figura 2. Matriz de recolección de información

Análisis de los datos

Como técnica de análisis se recurre al proceso de la información desde la triangulación hermenéutica. La acción de reunión y cruce dialectico de toda la información pertinente al objeto de estudio surgida de la investigación, (Cisterna Cabrera, 2005).

En el análisis de datos se desarrolla el siguiente proceso:

- Selección y reducción de la información obtenida.
- Triangulación de la información entre categorías.
- Triangulación de la información entre unidades de análisis.
- Triangulación de la información entre los resultados y el marco teórico.
- Generación de categorías emergentes.
- Interpretación de los resultados.

Resultados

En el ámbito nacional, los estándares se trabajaron desde hace más de 15 años y no han sido actualizados, en cuanto a los derechos básicos de aprendizaje de educación física no existen, las pruebas SER que buscaban medir el estado físico de los estudiantes del grado noveno en la ciudad de Bogotá, se suspendieron a partir del año 2015; no existen unos lineamientos rígidos para esta asignatura y solo algunas universidades le han apuntado a crear un documento que pueda servir de guía a los colegios y docentes de esta área, pero como tal no se tiene como obligatoriedad y menos que se incluya la creación de estilos de vida saludables en la escuela a partir de la clase de educación física.

El colegio El Paraíso de Manuel Beltrán cuenta con un PEI, que hasta el año 2016 no había sido actualizado, pese a que su visión y misión estaban planteadas hasta 2006. La mayoría de docentes desconocen sus contenidos e incluso el título del mismo; en él se plantea la salud como un objetivo, pero en el resto del documento no se desarrolla.

Dentro del grupo de docentes es muy poco el grado de toma de conciencia con relación a la enseñanza de elementos que conlleven a un estilo de vida saludable en los educandos y en ellos mismos; la mayoría de las personas de la comunidad solo le prestan atención a la salud cuando esta se ve afectada por dolencias fuertes y crónicas, pero después de es olvidada por los paliativos que se le recitan o encuentran.

En la mayoría de los casos, no hay una inducción desde lo pedagógico a los directivos, docentes y administrativos que llegan nuevos a la institución, las personas llegan al colegio y sobre la marcha se acoplan a sus funciones y a los lineamientos institucionales. En el caso de los docentes al llegar solo se les entrega su carga académica y más adelante la malla curricular del área que orientara para que la interprete o modifique desde su criterio, por tal razón no existe una teoría unificada y clara del currículo.

En el PEI se toma a la actividad física, la recreación y el deporte como una herramienta de socialización y mejora de la calidad de vida de los educandos y la sociedad en general, a su vez como emancipadora de flagelos convivenciales propios de la Institución.

Los objetivos del PEI se encuentran con la malla de educación física en la proyección a la comunidad en los grados superiores, al igual que el proyecto de tiempo libre a través de actividades recreativas y deportivas organizadas por los estudiantes, donde se expone la actividad física como medio socializador y conservante de la salud física, mental y social.

El proyecto de tiempo libre maneja tres líneas de acción, entre ellas una de “actividad física y salud” dirigida a toda la comunidad educativa en general (docentes, estudiantes, padres de familia y administrativos); en ella se plantean actividades de promoción y prevención de la salud.

Los tres documentos analizados coinciden en la tomar la actividad física como herramienta socializadora que mejora la sana convivencia y la calidad de vida de los integrantes de la comunidad educativa.

La malla curricular de educación física posee tres líneas de acción, una de ellas es “Desarrollo humano, salud y calidad de vida”, esta se enfoca en la generación de estilos de vida saludables, sana convivencia y asunción de su cuerpo y su corporeidad.

Las clases de educación física no tienen la misma cantidad para todos los grados en el horario de clases, en los grados jardín y cero no apare estipulada a pesar de que existe una malla curricular para estos dos grados. En los grados de primaria tienen dos horas a la semana, pero menos de una cuarta parte de los estudiantes reciben estas clases completas. En los grados décimo y undécimo solo aparece en horario una clase a la semana lo que conlleva a que en la mayoría de los casos los objetivos encaminados a la salud no sean vistos a profundidad.

Los docentes licenciados en educación física tienen la mayoría de carga académica en bachillerato y se competa las horas restantes en primaria, mientras que los profesores que por parámetro se tienen para apoyo en primaria son en artes

En cuanto a las clases en primaria, algunas docentes de primaria realizan su propia clase de basándose en los programas existentes, otras en actividades recreativas, actividades de patrones de movimiento de forma empírica y algunas le dan el tiempo a los niños para que jueguen lo que quieran en esa hora; por tal razón no se sigue el programa de educación física a cabalidad y la línea de desarrollo humano, salud y calidad de vida no se analicen en clase.

Tres de los cuatro docentes de educación física, realizan sus clases de forma estructurada, sistemática y organizada donde se intenta seguir el programa establecido en la malla curricular, dándole especial importancia a al desarrollo motriz; pero presentan dificultades en cuanto al espacio físico y en ocasiones deben desplazarse fuera del colegio para realizar las actividades lo cual disminuye aún más el tiempo real de clase.

Las clases de educación física en su mayoría se basan en actividades enfocadas en el deporte, al inicio de año se realiza un tamizaje de talla y peso en los estudiantes; en los grados superiores además se habla de la importancia de llegar a tener un IMC apropiado.

Algunos ejercicios en las clases no se realizan la observación para realizar los ejercicios de forma correcta para no dañar el cuerpo, o no utilizan los elementos adecuados para dichas prácticas.

No hay un acercamiento hacia la comunidad educativa en cuanto a la generación de estilos de vida saludable desde el colegio, las acciones se centran en informes académicos y entrega de informes sobre la gestión institucional.

Las actividades encaminadas a la promoción y prevención de la salud solo se realizan por parte de la EPS y la ARL de los docentes y en muchos casos se corta el tiempo estipulado para estas por actividades netamente pedagógicas.

Discusión

El PEI es una herramienta que establece un horizonte Institucional para todos los colegios del país, este debe ser revisado continuamente y modificado acorde a las realidades del momento histórico de la comunidad y como lo establece la ley 115, esto no ha sucedido o por lo menos no de forma sistemática en el colegio EPMB; lo cual crea dicotomías en los lineamientos convivenciales y contenidos pedagógicos que hacen que no haya una apropiación y asunción del mismo por parte de todos los integrantes de la comunidad educativa.

No existe una base teórica curricular institucional tal como lo establece Kaufman. (Riera de Montero, 2006), que establece una mediación entre paradigmas, enfoques y la administración que dé sus frutos en lo académico; lo que conlleva a que los programas y los archivos analizados tengan poca coherencia en la interpretación de los elementos y componentes curriculares, es allí donde se encuentran elementos de esta investigación planteados de diversas formas. Pese a que se ha intentado unificar las matrices de trabajo institucionalmente; estas se completan con interpretaciones muy personales.

En los últimos años se ha legislado para atacar problemas relacionados con el sobrepeso y la obesidad, además para hacerle frente a las ECNT, estas no son tenidas en cuenta en la Institución, tal es el caso de la resolución 2092 del 19 de noviembre de 2015, que regula las tiendas en los colegios oficiales y prohíbe la venta de bebidas gaseosas, snacks, dulces y comidas rápidas los días lunes y martes de cada semana.

En el PEI se plantea la sana convivencia y calidad de vida como un objetivo, usando como herramienta la actividad física para hacer partícipe a la comunidad educativa del proceso de enseñanza de sus hijos; esto coincide con Gutiérrez, Rodríguez, Martínez, Úrsula, y Mairena, (2014) de generar estrategias para la adhesión de los jóvenes a la actividad física a través de su entorno, aun así en el Plan Operativo Anual del colegio EPMB del año 2016 no se realizó ningún evento de este tipo con los padres, profesores y estudiantes del plantel. Para el año 2017 se tiene programada una actividad con toda la comunidad y otra con solo docentes.

Pese a que en el papel existen los planes de prevención, las brigadas de seguridad y programas de seguridad, no se tiene institucionalizado un programa de autocuidado del personal que allí labora o estudia, generando un alto número de accidentes y enfermedades laborales; prueba de ellos son los más de 10 casos de personal docente y administrativo incapacitado en los últimos seis meses, con tiempos superiores a un mes y un porcentaje de cuatro estudiantes por semana con incapacidades superiores a dos días; esto según los reportes de accidentalidad de septiembre de 2016 a febrero de 2017.

La malla curricular de educación física ha presentado grandes cambios con relación al año 2017, esto debido a esta investigación y la influencia del investigador como docente directivo del plantel, generando en los contenidos para cada grado una línea de “Desarrollo humano, salud y calidad de vida”. Esto sustentado en las investigaciones de Calahorro Cañada, Torres Luque, López Fernández, y Carnero, (2015) donde encontraron que la mayoría de actividad física que realizan los jóvenes lo hacen en actividades como la clase de educación física, eventos institucionales (descanso, encuentros deportivos y recreativos, salidas pedagógicas). Lo mismo sucede con el proyecto de tiempo libre donde se incluyó en las líneas de acción “actividad física y salud”, esta línea se centra en desarrollo de estilos de vida saludable, pero falta mayor compromiso y los docentes por asumir este tipo de temáticas en sus clases y en las actividades extracurriculares.

El proyecto de tiempo libre dentro de sus objetivos busca generar estilos de vida saludables en la comunidad educativa, pero debido a las múltiples actividades que se desarrollan en la Institución solo se permite hacer dos eventos para conseguir sus propósitos. Aun así, es un logro importante que debe ir ampliando los tiempos para tener una mayor incidencia en toda la población del colegio.

Otra ventaja que presenta el proyecto de tiempo libre es que se trabajara también en las clases de artes, donde se inculcara el autocuidado y la actividad física como hobby entre los jóvenes, realizando talleres de exploración vocacional con alternativas de deportes urbanos como skateboards, parkour, danza moderna, fútbol – tenis, entre otros; que mejorarían los tiempos de actividad física enérgica en los adolescentes del colegio.

Algunos proyectos enfocados en actividad física e identidad institucional, basados en ponencias de Vigotsky, Piaget, entre otros; para mejorar la convivencia planteados anteriormente, se han quedado relegados en el camino, o han sido solo actividades de un día sin ninguna continuidad; experimentos como “El juego en espacio reducido” donde se optimizaba el espacio del patio con golosas, triqui humano, stop y otros juegos típicos; no se le dio la trascendencia necesaria por parte de muchos docentes. Otros como grupo de danzas, teatro y deportes no tuvieron los apoyos necesarios para su continuidad. Lo que contradice el PEI para fortalecer los procesos de sociabilización e identidad institucional.

Pese a que se ha generado una malla curricular de educación física más acorde a las necesidades actuales de los educandos, no se ha asumido con responsabilidad por algunos docentes del área, haciendo ver a esta materia como la de relleno y la del tiempo de no hacer nada, lo cual desmotiva a otros docentes a cumplir su trabajo y responsabilidad para con los educandos. Adicional a esto un alto porcentaje de las clases se sigue enfocando en actividades deportivistas que ratifican las afirmaciones de Mata, Ros y Royuela (2014) donde se dejan relegados temas de salud y formación de estilos de vida saludables.

Aunque la ley establece la educación física como área obligatoria, no dice el tiempo mínimo que se debe tener en el horario de cada grado, esto ha hecho que en los grados décimo y undécimo se oriente solo 50 minutos a la semana de esta clase a la semana; lo cual termina siendo solamente media hora si se descuenta el tiempo de desplazamiento a la clase, el alistarse para la misma y regresar a tiempo para la siguiente materia sin que se puedan analizar todos los objetivos que propone el área.

En todos los grados existe una malla curricular de educación física, pero esta no se cumple a cabalidad o en el caso de algunos grados no se realiza la clase, lo cual conlleva a que los objetivos generales del área no se cumplan y los estudiantes tengan vacíos en sus saberes; además en cuanto a la promoción y prevención de la salud no se trabaja de manera sistemática y se tocan los temas de forma accidental.

El colegio EPMB cuenta con materia adecuado para la clase de educación física, pero no se utiliza en su totalidad y en muchas ocasiones los estudiantes trabajan en el piso ejercicios que maltratan su cuerpo o se realicen prácticas inadecuadas que perjudican la salud. Este mal hábito puede estar relacionado con la negligencia de sacar el material o la antigua prohibición de hacer uso de él, ya que al llegar tanto material no se sabía para que proyecto era y se prefería guardar y no dar uso.

En las clases se realizan los ejercicios necesarios de calentamiento antes de entrar a la actividad principal, en los cursos de quinto, sexto y séptimo hay apatía por estos ejercicios ya que no están acostumbrados a este tipo de clase, esto debido a que en los grados anteriores no se realizan de forma correcta o simplemente se le da el tiempo a los niños para jueguen lo que deseen.

En el año 2016 desaparecen las pruebas SER, lo que de forma directa generaba algo de presión hacia las directivas y docentes de educación física a tomar esta clase con más seriedad y responsabilidad, de igual manera creaba un ambiente de sana competencia entre los colegios participantes al comparar sus resultados de forma externa.

Conclusiones y recomendaciones

El colegio EPMB pese a que tiene su el PEI terminado, no se ha actualizado, solo se han hecho mejoras en el manual de convivencia cada dos años, pero no se socializa a tiempo con los miembros de la comunidad ni con las personas que llegan nuevas a la Institución. Por tal motivo, se hace necesario generar un comité que revise el PEI y lo coloque acorde a las necesidades y condiciones pedagógicas y sociales de la actualidad, también que se trabaje desde una teoría curricular unificada y clara para toda la comunidad educativa e incluir objetivos enfocados a la promoción y prevención de la salud para toda la comunidad educativa. De igual manera generar una inducción para los nuevos integrantes de la comunidad educativa, ya sean docentes, administrativos o estudiantes.

Se han presentado cambios favorables en cuanto al programa de tiempo libre y la malla curricular del área de educación física enfocados en la promoción y prevención de la salud, ahora se hace necesario asumir con responsabilidad por parte de las directivas y los docentes los objetivos trazados en dichos documentos, creando o mejorando los espacios tanto físicos como de tiempo para que así toda la comunidad tome conciencia de la importancia de generar estilos de vida saludables que redunden en resultados académicos de más alto nivel.

El colegio EPMB posee un material didáctico para las clases de educación física suficiente y con unos estándares de calidad muy altos, que hacen que estas clases se puedan desarrollar en ambientes más agradables para los educandos, mejorando sus experiencias motrices; por tal razón se debe dar uso a estos implementos sin importar de que rublo provienen y utilizarlos de manera adecuada en beneficio de ellos.

El colegio posee un coordinador licenciado en educación física que a su vez está encargado de las áreas de arte y educación física lo cual permite un mejor enlace entre las directivas y los docentes; allí se han creado espacios de dialogo pedagógico con las docentes de primera infancia y ciclo uno. Estos tiempos se pueden ampliar para realizar formación pedagógica a estas profesoras para que ellas tengan más herramientas para dirigir sus clases de educación física con un enfoque higienista sin perder de vista los propósitos del área.

Los grados inferiores no reciben la clase de educación física como debe ser, por tal razón se debe generar estrategias para mejorar este aspecto, ya sea a través de practicantes universitarios o solicitando a la SED de Bogotá los profesores de apoyo necesarios para tal fin.

El tiempo de clase de educación física no es igual o suficiente en todos los grados, para esto se hace necesario replantear el programa curricular para que todos los estudiantes tengan mínimo dos horas de clase a la semana donde se pueda llevar el programa establecido a nivel institucional y poder cumplir con los objetivos del mismo, especialmente se logre alcanzar un porcentaje más alto en los relacionados a la promoción y prevención de la salud.

El Colegio EPMB en su POA creo espacios para la promoción y prevención de la salud, ahora toca ampliarlos y comprometer a toda la comunidad a participar de ellos y así poder ir irradiando los beneficios de la actividad física en la adquisición de estilos de vida saludables de esta manera lograríamos debelar en algo los índices de sedentarismo y ECTN.

Anexos

Tabla de análisis PEI

<p>INVESTIGACIÓN</p>	<p>El Currículum del área de la Educación Física como Promotor de ESTILOS DE VIDA SALUDABLE. Caso Colegio Distrital El Paraíso Manuela Beltrán I.E.D.</p>
<p>Objetivo General.</p>	<p>Determinar si los componentes del currículo para el área de Educación Física, promueven estilos de vida saludables en los escolares del Colegio Distrital El Paraíso Manuela Beltrán I.E.D</p>
<p>Objetivos Específicos</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Identificar los documentos curriculares para el área de la Educación Física emanados de las organizaciones internacionales, nacionales y distritales. (Macrocurrículo) · Analizar la conceptualización del área de la Educación Física como promotor de estilos de vida saludables en el ámbito escolar. · Analizar la coherencia entre Proyecto Educativo Institucional y los lineamientos normativos nacionales y distritales en el área de la Educación Física. · Analizar los alcances educativos (competencias) en el área de la Educación Física en la promoción de hábitos de vida saludable, en el ámbito escolar del Colegio Paraíso Manuela Beltrán I.E.D.
<p>Unidad de Análisis</p>	<p>Proyecto Educativo Institucional Colegio Paraíso de Manuel Beltrán I.E.D.</p>
	<p>I T Enfoque Concept A A</p>

	dentifica ción del	ipo y clasific	y Concepto Educación Física	sobre sobre	os y contenidos estilos de	spectos vinculare	spectos vinculare
Capít ulos/Categor ías	Docume nto	ación del docume nto.	I C nfoque concepto	vida saludables	s acerca de la promoció n y prevenció n en salud.	s con la otros documen tos.	
Objet ivos/propósit os	T ítulo:	D ocumen to de un carácter obligat orio para toda instituc ión Autores educati va en de Docente	U iene educaci ón de física y el deporte como una herrami éntica y moral. autore enta s lo para mejorar como el	V la seres humanos críticos transformadores de realidades sociales a través de sus saberes con responsabilidad	formar y el cuidado del medio ambiente y la salud a través del cuidado y racionaliz ación de los recursos	3. Fomentar el cuidado del medio ambiente y la salud a través del cuidado y racionaliz ación de los recursos	H ay relación directa con el Proyecto Ambient al Escolar (PRAE), proyecto de tiempo libre,

s de la	enfoqu	ambient	naturales	proyecto
Instituci	e	e	no	de
ón	liberad	escolar	renovable	tiempo
	or	y la	s y el uso	libre y
Año:	(Rober	discipli	de	Currícul
2006	to	na en	elementos	o de
	Umbra	los	menos	educació
Páginas	s),	educan	agresivos	n física.
:	donde	dos.	a la	
201	se		naturalez	
	busca		a y los	
Carácte	una		seres	
r:	mayor		vivos en	
Instituci	practic		general.	
onal.	idad			
	de lo			
	aprend			
	ido y			
	ser			
	utiliza			
	do en			
	su			
	vida			

	diaria.
Justificación	<p>S "Cambio "C E</p> <p>ocializa s sociales que ambios n general</p> <p>r a mejoren su sociales enlaza</p> <p>través calidad de vida que todo el</p> <p>de y la de su mejoren program</p> <p>activida entorno, su calidad a</p> <p>des influyentes y de vida y curricula</p> <p>deporti transformadores la de su r y los</p> <p>vas que de realidades..." entorno, proyecto</p> <p>mejoren influyente s</p> <p>el s y institucio</p> <p>ambient transform nales.</p> <p>e adores de</p> <p>escolar. realidades</p> <p>..."</p>
Conclusiones	<p>" los La H</p> <p>Desde estudiantes preservac ay</p> <p>diferent manuelistas ión del relación</p>

es serán formados medio directa
 acciones bajo los ambiente con el
 s principios como Proyecto
 recreati sociales, éticos, coadyuva Ambient
 vas, morales y nte de la al
 deporti ecológicos. conservac Escolar
 vas ylos ión de la (PRAE),
 lúdicas ecológicos, salud proyecto
 establec permitirán que de
 er se tome tiempo
 acciones conciencia de libre,
 s los daños que proyecto
 propias hacemos a de
 de los nuestro planeta tiempo
 estudia y su repercusión libre y
 ntes con la salud y la Currícul
 manueli sobrevivencia o de
 stas que en un futuro. educació
 den n física.
 cuenta
 de su
 nivel de
 compro

	<p>miso social ...(pag 29)</p>				
<p>Proy ección a la comunidad</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="373 478 643 1871"></td> <td data-bbox="643 478 896 1871"> <p>S</p> <p>e realizan campeo natos y activida des físicas recreati vas dirigido s a la comuni dad educati va en general.</p> </td> <td data-bbox="896 478 1149 1871"></td> <td data-bbox="1149 478 1446 1871"> <p>La P</p> <p>s lan de actividad estudios es de propuesta grados s de decimo y recreació undécim n y o deporte dirigidas a la comunida d educativa que aunque están enfocadas hacia la</p> </td> </tr> </table>		<p>S</p> <p>e realizan campeo natos y activida des físicas recreati vas dirigido s a la comuni dad educati va en general.</p>		<p>La P</p> <p>s lan de actividad estudios es de propuesta grados s de decimo y recreació undécim n y o deporte dirigidas a la comunida d educativa que aunque están enfocadas hacia la</p>
	<p>S</p> <p>e realizan campeo natos y activida des físicas recreati vas dirigido s a la comuni dad educati va en general.</p>		<p>La P</p> <p>s lan de actividad estudios es de propuesta grados s de decimo y recreació undécim n y o deporte dirigidas a la comunida d educativa que aunque están enfocadas hacia la</p>		

		<p>axiología</p> <p>indirecta</p> <p>mente</p> <p>hacen</p> <p>promoció</p> <p>n de la</p> <p>salud.</p>
Observaciones	<p>Este documento no ha sido actualizado desde el año 2006, fecha de su creación y estaba proyectado hasta el 2012</p>	

Trabajos citados

Conferencia Internacional sobre promoción de la Salud. (1986). *Conferencia*

Internacional sobre promoción de la Salud. Ottawa.

Calahorra Cañada, F., Torres Luque, G., López Fernández, I., & Carnero, E. A. (2015). *Análisis fraccionado de la actividad física desarrollada en escolares*. *Revista De Psicología Del Deporte*, Pp. 24(2), 1-7.

Cano Garcinuño, A., Pérez García, I., Casares Alonso, S., & Alberola López, S. (2011). *Determinantes del nivel de actividad física en escolares: estudio OPACA*. *Anales de Pediatría*, Volume 74, Issue 1, January 2011, Pp. 15-24.

Cantera, M., & Devís, J. (s.f.). La promoción de la actividad física relacionada con la salud en el ámbito escolar. Implicaciones y propuestas a partir de un estudio realizado entre adolescentes. *apunts educació física y deporte*, 67 Pp.54-62.

Carrillo Cubides, R. A. (2015). *Diferencias en la actividad física y la condición física entre escolares de secundaria de dos programas curriculares de Bogotá*. *Nutricion Hospitalaria*, 32(5), 2228-2234. doi:10.3305/nh.2015.32.5.9583.

Cisterna Cabrera, F. (2005). Categorización y triangulación como procesos de validación del conocimiento en investigación cualitativa. *Theoria*, Vol. 14 (1): 61-71, 2005.

Contreras, L. (2011). THE APPROACH OF HEALTH IN PHYSICAL EDUCATION, ITS INTEGRAL CONCEPTUALIZATION AND THE BENEFITS OF EXERCISE IN HEALTHY BODY. *Revista Universitaria De La Educación Física Y El Deporte*, 4(4), 20-27.

Devis, J., & Peiro, C. (1993). Physical activity and health promotion in children and adolescents: school and physical education. *Revista De Psicología Del Deporte*,, 1(4), 71-86.

FIEP. (2000). *Manifiesto mundial de la educación física*. Obtenido de <http://fiepcolombia-org.webnode.com.co/>

Galvez Casas, A. (2004). *Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad física*. España: Universidad de Murcia.

Gelavert, S., Roselló, M., & Begoñ, M. (2016). Educación Física y atención al alumnado con enfermedad crónica en la escuela. *Revista de Psicología del Deporte: Universidad Autónoma de Barcelona*, Vol. 25, núm. 1, pp. 195-200.

- Gutiérrez, M., Rodríguez, B., Martínez, M., Úrsula, G., & Mairena, S. (2014). Percepción del entorno para la práctica de actividad física en escolares de la provincia de Cuenca, España. *Gaceta Sanitaria*, Volume 28, Issue 1, January–February 2014, Pages 34-40.
- Humanium ONG. (s.f.). Obtenido de <http://www.humanium.org/es/declaracion-1959/>
- Juvenal, D. J. (Entre los siglos I y II d.C.). *Sátira X*.
- LLeixa Aribas, T., González Arevalo, C., H., M., Daza, G., & M., B. V. (2015). Indicadores de calidad para los centros escolares promotores de actividad física y deportiva. *Apunts: Educacion Fisica y Deportes*, (120), 27-35. doi:10.5672/apunts.2014-0983.es.(2015/2).120.04.
- López Noguero, F. (2002). El análisis de contenido como método de investigación. *Revista de educación universidad de Huelva*, 167-179.
- Lopez, I., Estero, M., Fernandez, M., & Garcia, E. (2003). Intervention program guided to the health in physical education: valuation of the pupil. *Movimento (Porto Alegre)*, 9(1), 69-89.
- Martinez, E. (s.f.). *Modelo y modelos curriculares en la solución de problemas educativos*. Obtenido de <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/a3n6/3-6-13.pdf>
- Mata, I., Ros, C. R., & Royuela, C. M. (2014). Los contenidos de educación física a través de las imágenes de los libros de texto de educación primaria. *Apunts: Educacion Fisica Y Deportes*, (118), 40-47. doi:10.5672/apunts.2014-0983.es.(2014/4).118.04.
- Ministerio de Educación Nacional. (s.f.). *¿Cómo armar un PEI?* Obtenido de <http://www.colombiaaprende.edu.co/html/docentes/1596/fo-article-125469.pdf>

Ministerio de Educación Nacional. (1994). *Ley General de Educación*. Obtenido de http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf

Ministerio de Educación Nacional. (2006). *Retos del plan decenal de Educación (2006-2016)*. Obtenido de http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-156179_recurso_3.unknown

Ministerio de Educación Nacional. (2010). *Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte: Documento No. 15*. Bogotá: MEN.

Ministerio de Educación Nacional. (2010). *Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte*. Bogotá, Colombia: MEN.

Ministerio de Educación Nacional. (s.f.). *Proyecto educativo Institucional*. Obtenido de <http://www.mineduacion.gov.co/1621/article-79361.html>

Ministerio de Educación Nacional. (1994). *Ley General de Educación*. Obtenido de http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf

Molina Bedoya, A. (2013). Higienización y terapeutización de la educación física en las instituciones educativas. *Hacia La Promoción De La Salud*, 18(1), 69-80.

Neira, M. G. (2010). El currículo de educación física en la perspectiva cultural: fundamentos y práctica pedagógica. *Horizontes Educativos*, 15(2), 49-67.

OMS. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Niveles de actividad física para la salud recomendados a la población*.

Organización Mundial de la Salud. (2005). *Adoptada la nueva carta de Bangkok para la promoción de la salud*. Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2005/pr34/es/>

Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ediciones de la OMS.

Organización Mundial de la salud OMS. (2014). *Actividad Física*. Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>

Organización Panamericana de la Salud. (1997). *Protocolo de estilos de vida saludables y educación física en la escuela*. Obtenido de <http://www.col.ops-oms.org/Municipios/Cali/08EstilosDeVidaSaludables.htm>

Organización Panamericana de la Salud. (2000). *Carta de Ottawa para la promoción de la salud*. Obtenido de <http://www1.paho.org/spanish/HPP/OttawaCharterSp.pdf>

Organización Panamericana de la Salud. (2011). *Indicadores de salud*. Obtenido de http://www.paho.org/col/index.php?option=com_content&view=article&id=1882:datos-de-salud&Itemid=135

Pérez-López, I. J., Sánchez, P. T., & Delgado-Fernández, M. (2015). Efectos de los programas escolares de promoción de actividad física y alimentación en adolescentes españoles: revisión sistemática. *Nutricion Hospitalaria*, 32(2), 534-544. doi:10.3305/nh.2015.32.2.9144.

Piaget, J. (1991). *Seis estudios de psicología. La socialización de la acción*. España: Labor.

Piñeros, M., & Pardo, C. (Diciembre de 2010). Actividad física en adolescentes de cinco ciudades colombianas: resultados de la encuesta mundial de salud a escolares. *Salud pública* (12), 914.

Platón. (1984). *Diálogos Dogmáticos, Górgias o de la retórica* (Vol. 3). Madrid, España: Medina y Navarro.

Rangel Berrocal, A. M. (2011). *La salud en el área de educación física*. Obtenido de <http://revista.academiamestre.es/2011/03/la-salud-en-el-area-de-educacion-fisica/>

Reverter Masià, J. (2012). Neurocognition benefits of physical education in children's health, a new line of research. *Cultura, Ciencia Y Deporte*, (19), 67-69.

Riera de Montero, E. (2006). Perspectivas en el diseño curricular. *Laurus [en línea]*, 12 (Sin mes) : [Fecha de consulta: 23 de marzo de 2016] Disponible en:<<http://redalyc.org/articulo.oa?id=76102103>> ISSN 1315-883X .

Salazar, I., Tamayo, J., Lema, L., Duarte, C., & Varela, M. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, Julio-Septiembre, 269-277. .

Sales Blasco, J. (2001). *El currículum de la educación física en primaria*. Barcelona, España: Inde.

Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte. (2010). Boletín informativo del Observatorio de culturas: Actividad física y sedentarismo en Bogotá.

Serrano Alfonso, M. Á., & Rué 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*, Enero-Junio, 186-191. .

Táboas, P. C. (2012). Los contenidos de la Educación Física en Secundaria: un análisis de las actividades físicas que se enseñan en las imágenes de los libros de texto. *Apunts: Educación Física Y Deportes*, (107), 45-53. doi:10.5672/apunts.2014-0983.es.(2012/1).107.04.

Trejo Ortiz, P. M. (2012). Relación entre actividad física y obesidad en escolares. *Revista Cubana De Medicina General Integral*, 28(1), 34-41.

Unesco. (1978). *Carta internacional de la educación física y el deporte*. Obtenido de <http://portal.unesco.org/es/ev.php->

[URL_ID=13150&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html](http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=13150&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html)

Unesco. (2000). *Foro mundial sobre la educación*. Obtenido de http://www.unesco.org/education/efa/fr/ed_for_all/dakfram_spa.shtml

Universidad del Rosario. (2007). *¿Cuanto nos movemos?* Obtenido de <http://www.urosario.edu.co/Universidad-Ciencia-Desarrollo/ur/Fasciculos-Anteriores/Tomo-II-2007/Fasciculo-7/ur/Cuanto-nos-movemos/>

Vician, J., Martínez, A., & Mayorga, D. (2015). Contribución de la educación física a las recomendaciones diarias de actividad física en adolescentes. *Nutrición Hospitalaria: Departamento de Educación Física, Universidad de Granada*, 1246 -1252.