

Universidad Santo Tomás  
Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación  
Maestría en Actividad Física para la Salud

El currículo de la educación física como promotor de hábitos de vida saludable.  
Caso colegio Distrital Leonardo Posada Pedraza

César Augusto Gutiérrez Bolívar

Abril 2016  
Bogotá, Colombia

El Currículo del área de la Educación Física como Promotor de Hábitos de Vida  
Saludable. Caso Colegio Distrital Leonardo Posada Pedraza.

Trabajo presentado por:  
César Augusto Gutiérrez Bolívar

Tutor encargado:  
Fernando Guio Gutiérrez.

Universidad Santo Tomás  
Facultad de Ciencias de la Salud  
Programa de Maestría en Actividad Física para la Salud.

Bogotá

2016

## Tabla de contenido

Resumen .....	5
Problema .....	6
Planteamiento del problema .....	6
Formulación del problema.....	10
Justificación.....	11
Objetivos .....	18
Objetivo general .....	18
Marco teórico .....	19
Antecedentes .....	19
La actividad física en los escolares.....	20
Educación física y currículo .....	22
Educación física y salud .....	24
Bases teóricas .....	26
Currículum/ currículo .....	27
Planificación curricular.....	29
El currículo de la educación física.....	30
Contexto Internacional.....	31
Contexto Colombiano .....	32
Mesocurrículo .....	35
Microcurrículo: la educación física para la salud .....	38
Diseño metodológico .....	42
Enfoque .....	42
Alcance .....	43
Diseño de la investigación.....	43
Población unidades de análisis .....	45
Categorías de análisis .....	46
Instrumentos para la recolección de la información.....	47
Análisis de los datos.....	48

Resultados .....	51
Resultados por categorías de análisis. ....	62
Discusión .....	82
Conclusiones y recomendaciones .....	87
Trabajos citados .....	92

### **Índice de tablas y figuras.**

Tabla 1. Antecedentes de investigación.....	19
Figura 1. Proceso de investigación.....	45
Tabla 2. Categorías de análisis.....	47
Figura 2. Matriz de recolección de información. ....	48
Figura 3. Proceso de análisis de resultados. ....	49
Figura 4. Segmento de matriz comparativa entre unidades de análisis.....	50
Figura 5. Segmento de la matriz comparativa entre categorías de análisis.....	50
Figura 6. Foto de la cartelera o matriz de triangulación. ....	51

## **Resumen**

Esta investigación explora las relaciones existentes entre la adquisición de hábitos y estilos de vida saludables y los planes curriculares ofrecidos desde el área de educación física en la Institución Educativa Distrital Leonardo Posada Pedraza. Su centro de interés se basa en las herramientas planteadas en los documentos institucionales sobre la promoción de actividad física y la prevención de enfermedades no contagiosas como la obesidad y los problemas cardiovasculares. Con base en el análisis de contenido, se evidencian los aspectos relevantes y significativos para el beneficio de la salud de los escolares y se concluye que existen intenciones, contenidos y programas que pretenden generar la adherencia de hábitos saludables en la comunidad educativa de este plantel, pero que depende de la práctica pedagógica que ejerzan los profesionales de ésta área, el verdadero logro en la adquisición y promoción de estilos de vida saludables

## **Abstract**

This research explores the relationship between the acquisition of habits and healthy lifestyles and curriculum plans offered from the Physical Education Area at the Leonardo Posada Pedraza state school. Its focus is based on the tools set out in institutional documents about promoting physical activity and prevention of non-communicable diseases such as obesity and cardiovascular problems. Based on content analysis, relevant and significant aspects for the benefit of schoolchildren's health are detected and it is concluded that there are intentions, content and programs that seek to generate the addition of healthy habits in the educational community of this campus, but depends on the practice that the teaching professionals in this area engage, the real achievement in the acquisition and promotion of healthy lifestyles.

**Palabras Clave:**

Currículo, educación física, hábitos saludables, promoción y prevención en salud y estilos de vida saludables.

**Problema****Planteamiento del problema**

Basados en el macroproyecto de Currículo realizado por la Universidad de Santo Tomás en el programa de Cultura Física, Deporte y Recreación, en cabeza de la Dra. Adriana Campos y el Magister Fernando Guio se describen a continuación aspectos del problema a trabajar contextualizándolos en la Institución Educativa Distrital Leonardo Posada Pedraza.

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.

Especialmente 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. (Ministerio de Educación Nacional, 1994). 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.

Adicionalmente, se ha constituido como uno de los objetivos fundamentales en la políticas educativas, la promoción de la práctica regular de actividad física y deportiva, (Galvez Casas, 2004). Esta investigación señala como 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) proponen realizar una revisión sistemática de los programas de promoción de la actividad física y alimentación desarrollados con adolescentes, encontrando entre sus resultados el protagonismo de los profesores de educación física en el desarrollo e implementación de estos programas y 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 que tienen 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, una 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.

En el colegio Leonardo Posada Pedraza de la localidad séptima de Bogotá, se rige bajo parámetros y políticas públicas educativas por ser una institución distrital, dentro del plan de área de educación física en nuestro Proyecto Educativo Institucional (2013) se cita textualmente:

El currículo en el área de Educación Física, Recreación y Deporte permite transformar al estudiante para que por medio de la práctica de actividad física y del movimiento la comunidad educativa tenga espacios lúdicos, de expresión, comunicación y de bienestar donde aporte en la formación de la autonomía, la responsabilidad social y el liderazgo.

evidenciando la intencionalidad mencionada en el libro Investigación y desarrollo del curriculum (Stenhouse, 1991) quien plantea que dentro del currículo se evidencian dos vertientes, la primera que responde a una intención o un plan y la segunda la que da respuesta a una realidad, invitando así a reflexionar e investigar ¿qué tanto se observa de esta intención en la realidad?, problemas como el sedentarismo en estudiantes de los grados superiores décimo y undécimo, problemas de sobrepeso, especialmente de las mujeres, se hacen presentes en escolares de la institución y en un alto número de presencia, podríamos preguntarnos ¿se genera entonces adherencia de comportamientos o hábitos saludables en estos escolares? ¿Será suficiente el tiempo destinado a estas clases en un año escolar? ¿Qué estará pasando con algunas finalidades de esta asignatura?

Por último y sin emitir juicios finales o verdades absolutas se puede afirmar que el curriculum es la base fundamental de todo proceso pedagógico, y que independiente de las posturas de los autores e independiente del como 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**

¿Cómo el currículo para el área de Educación Física de la Institución Educativa Distrital Leonardo Posada Pedraza, promueve los hábitos de vida saludable de los escolares?

## Justificación

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 ésta 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.

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 relacionada 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 sólo 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.

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<sup>1</sup> horas de clase de educación física.

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.

---

<sup>1</sup> 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).

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, que a la postre se conviertan en adultos que prefieren estar quietos, que no realizan actividad física regularmente, 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 USA 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 consecución de competencias relacionadas con la enseñanza y aprendizaje de Hábitos de Vida Saludable, 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, que 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 colegios distritales, el nivel de educación de padres y cuidadores es poco, 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.

La Institución Educativa Distrital Leonardo Posada Pedraza nace de la necesidad de garantizar el derecho de la educación a niños y niñas de la localidad séptima de Bosa, así como la de empezar a cubrir la demanda educativa provocada por el programa METROVIVIENDA, empresa industrial y comercial de la Alcaldía Mayor de Bogotá que promueve la construcción de casas de interés social a personas de bajo recurso.

Denominado como el primer Megacolegio de la localidad y bajo la administración del entonces Alcalde Mayor de Bogotá D.C. el señor Luis Eduardo Garzón en el año 2002 empieza la adecuación de doce casetas en el lote de la Ciudadela el Recreo, sitio donde actualmente y desde agosto del 2005 funciona para dar cobertura a 3.650 estudiantes distribuidos en dos jornadas y ofreciendo el derecho educativo desde los grados preescolar, básica primaria, secundaria y hasta media vocacional en una única sede.

En la actualidad la planta física cuenta con 36 aulas de clase, 10 aulas especializadas, auditorio, coliseo - comedor, biblioteca, área administrativa, zonas verdes y deportivas y en cuanto a su recurso humano cuenta con 108 docentes en total de los cuales cuatro son profesionales o licenciados en el área de educación física y/o deportes, organizados en diferentes áreas y niveles, ocho directivos docentes, cuatro orientadores y seis funcionarios administrativos.

Contamos con una población que es en general de estratos bajos uno y dos, y que según datos de la caracterización realizada en la institución en el año 2010 y citado el PEI institucional la condición laboral está dada en un 60% como empleados, el 28% como independiente y un 12% se encuentra desempleado. La mayoría (88%) es de estrato dos, poseen ingresos inferiores a dos salarios mínimos, el 51% ganan uno o menos de un salario mínimo. (PEI, 2013).

En el sector se presentan dificultades que se pueden evidenciar dentro de la institución como lo son el consumo de sustancias psicoactivas y micro-tráfico, Barras bravas; como se cita en el reporte del Diagnóstico Local con participación social 2009-2010:

Los parches de barras futboleras caracterizados en este territorio son: Del equipo Los Millonarios tenemos a Los Pinzas Bosa, barrio Kasai II, se reúnen en el CAI Metrovivienda; la Blue Rain C. Recreo, barrio Cerezos, reunidos en el conjunto Cerezos; Ciudad Gallina, en el barrio Recreo Reservado III, se reúnen en el colegio Leonardo Posada...” (ESE Hospital Pablo VI de Bosa, 2010, pág. 259).

Así como los constantes problemas de hurto hacia estudiantes en los alrededores por pandillas delincuenciales de jóvenes del sector o cercanos al mismo.

En cuanto al modelo pedagógico Enseñanza Para la Comprensión (EPC) se instaure en el colegio desde hace ocho años, partiendo de estrategias metodológicas relacionadas con el conocimiento previo, la investigación guiada y la puesta en marcha de proyectos de síntesis, que bajo hilos conductores y ejes temáticos pretenden dar cumplimiento al currículo del colegio, acatando las políticas administrativas de la SED (Secretaría de Educación Distrital).

Se acoge al programa de articulación ofrecido en la media fortalecida y actualmente dispone para los estudiantes de los grados décimo y undécimo tres énfasis, uno en gestión financiera y contable articulado con el SENA, un segundo énfasis en el desarrollo de la expresión artística y estética articulado con la Universidad Uniminuto y el tercer énfasis en el diseño y construcción de prototipos tecnológicos articulado con el Instituto Técnico Central La Salle.

La clase de Educación física representa en el colegio el 6,66% del total de las asignaturas y en los niveles de preescolar y básica primaria de la jornada mañana la orienta un docente que no es profesional en el área y que por gusto propio de manera empírica asume esta responsabilidad, mientras que en la jornada de la tarde es asumida por cada docente director de grupo, se brindan dos horas clase (55 minutos) en un bloque semanal (110 minutos) a cada curso, planeando un total al año de 80 horas, de las cuales se desarrollan alrededor de 60 a 70 horas clase por dinámicas propias de la institución.

El Proyecto Educativo Institucional propone que los estudiantes adquieran competencias en el área de la Educación Física relacionadas con la formación humana, social y de liderazgo que los llevarán a tener hábitos de vida saludable, al aprovechamiento

adecuado del tiempo libre, al respeto por la vida, al sentido de pertenencia por su institución y primordialmente al de la promoción y preservación de la salud. (PEI, 2013).

No obstante las cifras de mortalidad que nos presenta el Hospital Pablo VI de la localidad en el informe de Diagnóstico Local con participación social, 2009-2010 de Bosa, en el 2007, las causas de mortalidad de la localidad tuvieron una mayor incidencia en el grupo de edad de 60 y más años; en un primer lugar las enfermedades del sistema circulatorio con 26.6% afectando más a los hombres, dentro de esta causa las que tienen mayor incidencia son las enfermedades isquémica y las cerebrovasculares, en el segundo lugar con un 24.1% todas las demás enfermedades como las crónicas de las vías respiratorias inferiores, que afectan más a las mujeres, en el tercer lugar con un 22.1% las Neoplasias, como los tumores malignos de estómago con mayor incidencia en hombres, en el cuarto lugar con un 12% se encuentran las causas externas como las agresiones (homicidios) con un 43.6% mayor incidencia en los hombres y en el quinto lugar con un 7% las enfermedades transmisibles en donde las infecciones respiratorias agudas afectando más a las mujeres.

En este mismo informe se presentan las acciones que se proponen desarrollar en actividad física para el ámbito escolar y que cita en su página 388:

Teniendo en cuenta la brecha se puede determinar la necesidad en ampliación de las intervenciones desde el componente de actividad física, tanto en número de sedes como en la población objeto de las intervenciones. Para el 2009 se realizaron 102 encuentros con docentes de las diferentes instituciones, evidenciando que el tiempo y la frecuencia para dichos encuentros debe ser mayor e incluir cobertura de estudiantes para la sensibilización en prácticas cotidianas saludables y actividad física dentro de los planes y programas institucionales, los cuales ligados al currículo podrán transversalizar la actividad física hacia el uso adecuado del tiempo libre y los patrones de cuidado personal en la prevención de enfermedades crónicas". (ESE Hospital Pablo VI de Bosa, 2010)

Este informe justifica la necesidad que existe de hacer una revisión curricular del área de educación física para observar que se está planteando o hace falta plantear para aportar a la comunidad en la construcción o transformación de estilos de vida saludables

que contribuyan al bienestar individual y social, a la prevención de enfermedades no transmisibles y a la adherencia de hábitos de vida saludables, en especial, de nuestra comunidad educativa.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Determinar cómo los componentes del currículo para el área de Educación Física, promueven los hábitos de vida saludable en los escolares del colegio Leonardo Posada Pedraza I.E.D.

### **Objetivos específicos**

- Identificar los documentos curriculares para el área de la Educación Física emanados de las organizaciones internacionales, nacionales y distritales que tienen aspectos vinculados con la promoción de la salud
- Caracterizar la conceptualización del área de la Educación Física como promotor de hábitos de vida saludable 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 Leonardo Posada Pedraza I.E.D.

## 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

Bases de datos	Descriptores de búsqueda		
	Escolares y actividad física	Educación Física y Currículo	Educación Física y salud
Ebsco	60	185	884
Academic Search Complete	14	4	12
Fuente academica	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***

En el ámbito local, distrital, nacional e internacional se han realizado investigaciones y estudios que soportan la necesidad de reflexionar sobre los planteamientos curriculares en el área de educación física, como lo muestra el trabajo de Santos (2005) sobre la educación física y la obesidad, y la necesidad de una intervención desde la escuela para mejorar estilos de vida y generar hábitos saludables, estudio que refleja el aumento de sobrepeso y obesidad en estudiantes escolares y el papel que juega la comunidad y la sociedad en la implementación de programas que prevengan comportamientos que agravan esta situación y que están dejando sólo al estudiante inmerso en dicho problema despojándonos de responsabilidades que deben darse desde el colegio y desde la planeación académica y curricular para afrontarlo bajo el liderazgo del docente del área, esta investigación refuerza la hipótesis que los programas que ayudan a evitar y tratar el sobrepeso y la obesidad son aquellos que incluyen la actividad física a largo plazo, es decir, los que incluyen la actividad física en el estilo de vida de los niños y niñas.

En su investigación Moreno y Cervelló (2003), acerca del pensamiento del estudiante hacia la clase de educación física, su relación con la práctica deportiva y el carácter del educador de la asignatura, revela la incidencia que se genera en la práctica de actividad física y deportiva de los estudiantes si ven la clase de educación física como una asignatura motivante, alegre, lúdica y divertida y se observa el impacto del docente en la actitud de los y las estudiantes para la realización de actividades físicas extraescolares. Los resultados expuestos por los estudiantes coinciden con otros estudios donde estos manifiestan que el tiempo de clase y las horas que se dictan semanal son escasas y que les gustaría se pudiera incrementar, muchos le dan más importancia que otras asignaturas, están más valoradas en estudiantes de primaria que de secundaria y más en chicos que en chicas, el grado de satisfacción de la clase está condicionado a los contenidos del

currículo, a la práctica deportiva, al género del profesor y del estudiantado, a la incidencia de la familia, de los medios de comunicación y al carácter del docente de educación física.

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) 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 da 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).

### ***Educación física y currículo***

En la reflexión realizada por Barrero (1996), acerca de la cultura profesional y el currículo de educación física, enfatiza en que el diseño curricular de la educación física no es natural es una construcción social donde se debe tener en cuenta el contexto social más amplio que da justificación a definiciones y enunciados determinantes para el grupo a trabajar, si bien la clase de educación física tiene unas percepciones que van desde la clase de desfogue, del trote, del sudor, del juego, del que nadie puede perder, o la más fácil, del que se sale del plan educativo, de la que se puede realizar en cualquier sitio, esquina o pasillo, hace ver la necesidad de reflexionar, intervenir y brindar las fortalezas curriculares necesarias para dar un objeto claro de estudio para la educación física conveniente para el contexto real de trabajo, donde la salud juega una justificación clara a la asignatura, pero no puede caer en creer que sólo es para esto que se debe realizar, de ahí lo importante la formación, la actitud, el desempeño del profesional del área que realiza esta labor.

En su libro Hernández (2007) *La educación Física, los estilos de vida y los adolescentes*, señala lo importante que es incluir dentro de los objetivos de la educación física planteados en el currículo escolar estén como prioritarios la formación de hábitos de práctica sistemática y dosificada de actividad física y deportiva que generen una adherencia de práctica en el tiempo como un factor de desarrollo personal y social y una fuente de salud, estilo y calidad de vida de los estudiantes en su vida actual y futura, pero para poder establecer este objetivo es necesario reflexionar sobre cómo estamos realmente en estas clases, cómo están siendo tratados los docentes encargados de esta área, como son sus medios, elementos de trabajo, cómo perciben los estudiantes la asignatura y cómo está planteada la asignatura en el currículo dentro de cada institución, si bien surge la necesidad de dar respuestas a estos interrogantes, existen varias investigaciones y la realizada por Hernández (2007) la cual concluyen que involucrar contenidos teóricos-conceptuales dentro de la didáctica de la educación física es un objetivo clave para que el

estudiantado adquiera estilos de vida activos y saludables a lo largo de su vida y tomen una actitud más autónoma sobre la práctica y consumo del espectáculo deportivo.

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 el 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.

### ***Educación física y salud***

Moreno (2007), acerca del autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo, cita varios estudios que reflejan la importancia que las actividades físico – deportivas tienen en el desarrollo humano, en la adquisición de hábitos saludables y la generación de ambientes escolares que desde el ejemplo del docente de educación física promueva modos de vida que ayuden a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles. Al incluir programas educativos desde la niñez se podrá dar un aumento positivo en la percepción del autoconcepto físico ya que el estudio refleja la estrecha relación de que a un mejor autoconcepto mejor es la intención de seguir siendo físicamente activo tras el paso por la etapa escolar.

En su trabajo Castillo (2007), realizado en adolescentes de España para relacionar la práctica de actividad física con conductas adecuadas de salud, ya que es en la adolescencia especialmente donde los y las jóvenes se ven enfrentados a situaciones poco saludables como el consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas, alimentación insana y la dejación de la práctica deportiva y otros factores que son determinantes en la afectación de la salud de las personas a futuros cercanos, medianos y de largo plazo; da como resultado que los adolescentes que practican actividad física o deportiva tienden a tener mejores hábitos saludables que aquellos que no la realizan y hace hincapié que el género afecta los resultados siendo las niñas las más perjudicadas en este sentido.

Una investigación de Chiang Salgado en Chile (2003), con niños de preescolar sobre la promoción de vida saludable mediante una intervención multidisciplinaria muestra la importancia y necesidad que hay de empezar a intervenir en edades tempranas con contenidos en salud, actividad física y nutrición como herramientas necesarias para generar estilos de vida adecuados y generar promoción en salud, si bien se conoce que existen factores de riesgo como el sedentarismo, la mala alimentación, el tabaquismo y la inactividad física en la salud de las personas, también es importante destacar que se ha

mostrado una relación entre las enfermedades del corazón, la diabetes, problemas de hipertensión, la prevalencia de malos estilos de vida y la mortalidad generando así un problema de salud pública, concluyendo que entre más temprano se adquieren hábitos, más se genera adherencia y más difícil de modificar se hace en su vida, por lo tanto es necesario realizar esfuerzos entre la familia, la institución educativa y equipos multidisciplinarios de salud en la generación de hábitos saludables y estilos adecuados de vida.

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 necesario 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. Asimismo, 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*).

### **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, no solo el concepto sino 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.

En el entendido de las diferentes posturas que sobre currículum se encuentran en la literatura, 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, currículum, 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 conceptúa 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, 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, y 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.

De forma particular para la ciudad de Bogotá, D.C, es la Secretaría de Educación Distrital la encargada de generar una propuesta de integración curricular que permita trabajar lineamientos en varios espacios, niveles y principios diferentes en donde se evidencie la excelencia académica y la integración curricular; excelencia académica que desde la política de la Bogotá Humana y en búsqueda de la calidad educativa pretende abordarlo con el programa denominado 40X40, que consiste en generar una jornada académica de 40 horas (8 horas diarias) y que busca el desarrollo físico-creativo para buscar una construcción humana multidimensional, fortaleciendo las artes, el deporte y la ciudadanía a partir de la participación autónoma en unos centros de interés; y desde la integración curricular el concepto de educación con base al desarrollo de los ciclos que también en la propuesta de reorganización curricular por ciclos cita:

Formación para 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 del tiempo libre”. (Bogotá, 2011)

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

“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 conlleva a que debe ser diferencial, para lo cual se apoya de un modelo. Martínez (págs. 1- 4 s.f.), dice que el modelo curricular es:

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 (pág. 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, 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.

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 y 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.

### ***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, s.f.). 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.

### ***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 por naturaleza más activistas, 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 ésta 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<sup>2</sup>.

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, 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.

---

<sup>2</sup> Constitución Política de Colombia. Artículo 5. Párrafo 9: El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica que fortalezca el avance científico y tecnológico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural y de la calidad de la vida de la población, a la participación en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas y al progreso social y económico del país.

Párrafo 12: La formación para 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.

En la Ley General de Educación, (Ministerio de Educación Nacional, 1994) en su artículo 13 sobre la Enseñanza obligatoria, en el literal b, se define “El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, par a 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.

### ***Mesocurrículo***

Desde 1994, las instituciones, tienen la autonomía para desarrollo de sus proyectos educativos. El MEN, (s.f.) 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, s.f.):

*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.

En Colombia consistió en la creación del denominado Proyecto Educativo Institucional - PEI. Como proceso permanente de desarrollo humano e institucional, el PEI busca crear ambientes propicios para crecer y ser, aprender y transformar, integrando intenciones y acciones dentro de una organización viva y dinámica que busca primordialmente mejorar la calidad de vida de todos y cada uno de los miembros de la comunidad educativa (Ministerio de Protección Social, 2006)

Los procesos escolares de educación para una vida saludable deben facilitar la adquisición y el fortalecimiento de los valores, actitudes, habilidades y competencias relacionadas con la capacidad de las personas para cuidar de su propia salud, optar y mantener estilos de vida saludable, y contribuir activa y creativamente a la construcción de ambientes democráticos y más favorables a la salud y la calidad de vida de todas las personas. Es importante enfatizar que los llamados “estilos de vida” comprenden no sólo algunos comportamientos reconocidos como saludables (ejercicio físico o dieta sana, por ejemplo), sino también otras actitudes y prácticas como tolerancia, solidaridad, respeto

por las diferencias y los derechos humanos y participación, que inciden en la vida colectiva. La estrecha relación entre las dimensiones individual y social-colectiva de la salud y el bienestar, subraya la necesidad de apoyar la promoción de la salud en el ámbito escolar mediante la combinación de distintas estrategias complementarias y sinérgicas, como por ejemplo la educación en competencias psicosociales y ciudadanas. (Ministerio de Protección Social, 2006)

El PEI del Colegio Leonardo Posada Pedraza denominado Comprensión de saberes para el ejercicio de la autonomía y formación de ciudadanos con responsabilidad social y liderazgo es un proyecto plasmado en documento escrito que fue actualizado por última vez en el año 2014 por parte de un equipo de trabajo conformado por 12 docentes y directivos docentes de diferentes áreas quienes lideran acciones y estrategias para evaluarlo, modificarlo y darlo a conocer la comunidad.

Bajo estas premisas y entendiendo que el modelo pedagógico es un prototipo de elementos conceptuales que diferencian los procesos pedagógicos de una institución educativa y del cual también se afirma que es la manera de identificar el desarrollo del currículo de un centro educativo; el colegio Leonardo posada tiene su enfoque pedagógico definido como la Enseñanza para la Comprensión (EPC), caracterizada como una pedagogía contemporánea, de carácter funcional en la que se insiste el papel del docente como mediador entre el aprendizaje y el conocimiento del estudiante.

Una pedagogía de la comprensión necesita más que una idea acerca de la naturaleza de la comprensión y su desarrollo, dentro del marco curricular guía del colegio Leonardo Posada Pedraza se abordan cuatro preguntas clave que ayudan a estructurar planes de estudio que complementen el diseño curricular y aterricen las necesidades reales de la comunidad, estos cuestionamientos son:

- ¿Qué tópicos vale la pena comprender?

- ¿Qué aspectos de esos tópicos deben ser comprendidos?
- ¿Cómo podemos promover la comprensión?
- ¿Cómo podemos averiguar lo que comprenden los alumnos?

Cuando la promoción de la salud en la escuela se integra al PEI y procura resolver situaciones prácticas y relevantes de la vida cotidiana, contribuye a cumplir el rol esencial de una institución educativa: formar integralmente a los niños y niñas, transmitiendo saberes socialmente significativos. (Escuelas promotoras de salud, 2003)

### ***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 fuerza muscular con la práctica del ejercicio, (Organización Mundial de la Salud, 2010). Esta actividad física la pueden desarrollar de manera frecuente durante sus prácticas de 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).

Abordada de una manera creativa e innovadora, la planificación de estrategias de protección y promoción de la salud en la escuela permite re-significar el vínculo existente entre las instituciones educativas, los niños, sus familias y la comunidad, es por ello que cuanto más integrales y sostenidas sean las intervenciones para promover el desarrollo de

pautas de autocuidado y estilos de vida saludables, más positivos y duraderos serán sus efectos

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.

Está demostrado científicamente y con respaldo de varios estudios que la actividad física practicada regularmente disminuye notoriamente el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, así como de diabetes tipo II, hipertensión, cáncer de colón, cáncer de mama y la depresión (OMS, 2010), lograr impactar de manera positiva sobre el estilo de vida, conlleva a la toma de conciencia de las personas acerca del compromiso y la responsabilidad que se tiene en el cuidado del cuerpo y en especial de su propia salud, permitiendo aislar comportamientos negativos, depresión, malos hábitos alimenticios, sedentarismo que afectan la salud y el desarrollo del potencial como ser humano. (Vega, 1999)

Se puede conceptualizar a que se refiere cuando hablamos de estilo de vida saludable, éste según el módulo de Orientaciones pedagógicas para la promoción de estilos de vida saludables propuesto por el Ministerio de Educación y el Ministerio de Protección Social (2009) lo definen como:

La manera como las personas se asumen como sujetos sociales con capacidades para construir un bienestar propio y colectivo, se estructuran con base en las experiencias vividas y se manifiestan en las acciones cotidianas

Dicho de otra manera los estilos de vida saludables son la toma de decisiones de manera crítica y asertiva que permiten preservar la propia salud y la de las demás personas, realizadas de forma autónoma, informada y responsable.

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.

En el protocolo de estilos de vida saludable y educación física en la escuela se da relevancia a la educación física y su incidencia a la salud donde cita:

Es importante introducir a los alumnos en las formas de hacer ejercicio, de controlar y confeccionar su propia dieta y programa de actividad física; y cómo hacer mejor uso de las facilidades disponibles en la comunidad. También es importante que se estimule a los alumnos a analizar críticamente la salud y el ejercicio dentro de su contexto social y cultural y a examinar el modo en que están construidas socialmente nuestras ideas sobre lo que constituye la salud y la condición física". (Vega, 1999)

Así, como en este documento también podemos tomar el concepto que se da a lo que denominamos estilo de vida saludable citando:

El estilo de vida saludable, es la forma como cada uno decide vivir, son las cosas que decidimos hacer. Es la hora de levantarnos, la hora en que descansamos, el tipo de alimentos que consumimos, la clase de actividad física que practicamos, la forma de relacionarnos con los demás y la actitud que asumimos frente a los problemas. Todo esto hace que tengamos o no un estilo de vida saludable" (Vega, 1999)

Adoptar las anteriores recomendaciones en un colegio tiene un costo relativamente bajo, se necesita tener la voluntad política en cada comunidad educativa y la determinación de líderes o docentes responsables que pueden superar prejuicios que actualmente inciden negativamente en estos aspectos y generar planes curriculares que promuevan la salud y la prevención de enfermedades; son los colegios y las instituciones las que juegan un papel fundamental en la transformación de realidades sociales en el ámbito de salud y es el área de educación física la primera indicada en comenzar dicho cambio .

## **Diseño metodológico**

### **Enfoque**

Esta investigación se realiza bajo el enfoque cualitativo, entendido como la perspectiva o el horizonte del sentido desde el que se observa la realidad, (Rodríguez, 2011, N° 08) siendo más específicos, en esta propuesta de investigación cuenta la experiencia, la intención, el interés y el conocimiento que como investigador se da al objeto de estudio; para ello se pretende desarrollar su comprensión a partir del análisis de contenido de los constructos y componentes que incluyen documentos curriculares existentes en torno a la educación física.

Siendo este objeto de estudio el que permita clarificar, guiar y llevar a cabo el desarrollo de la investigación no para buscar incongruencias, verdades o falsedades en los documentos explorados sino para analizar detalladamente la información hallada en las fuentes, reconocerlas, comprenderlas y darles sentido desde un paradigma interpretativo que permita entender la realidad curricular del colegio y su relación con los hábitos saludables y estilos de vida adecuados para nuestra comunidad educativa, este acercamiento a la información se hace de manera inductiva construyendo la teoría desde categorías que puedan ayudar a codificar y analizar el contenido.

La mayor parte de las investigaciones cualitativas centran su indagación en aquellos espacios en los que los seres humanos se interesan, se implican y experimentan, se trabaja con contextos que son naturales o tomados tal y como se encuentran, como se realiza en este estudio, sin la intención de modificar o reconstruir documentos encontrados, por ello se determinó desarrollar la investigación utilizando el método o tipo de investigación denominado análisis de contenido, éste se puede considerar como una forma particular de análisis de documentos, no es el estilo del texto lo que se pretende

analizar sino las ideas expresadas en él, siendo las palabras, temas o frases lo que intenta describirse e interpretarse.

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 del investigador.

### **Alcance**

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.

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.

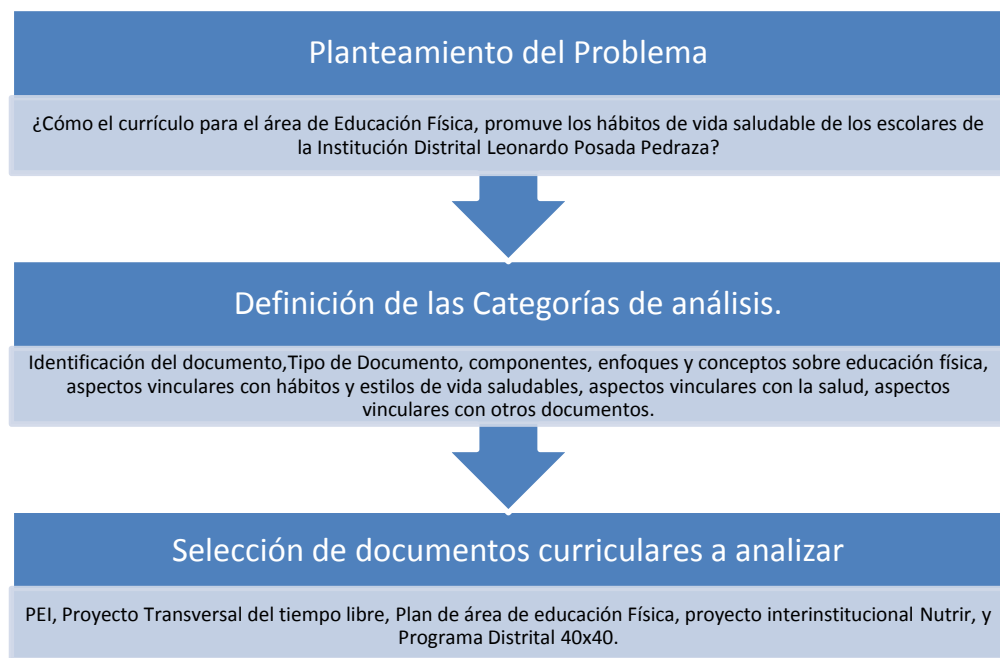
### **Diseño de la investigación**

El análisis de contenido es un conjunto de instrumentos metodológicos, aplicados a lo que Bardin denomina como “discursos” extremadamente diversificados; esta técnica de investigación intenta dar respuesta a esa curiosidad natural del hombre por descubrir la estructura interna de la información, bien en su composición, en su forma de organización

o bien en sus dinámicas. (López, 2002), en este mismo artículo López no falla al citar a Henry y Moscovici (1968) que afirman que “todo lo que se dice y escribe es susceptible de ser sometido a un análisis de contenido” (pág.174) dando razón a los documentos que se analizaron en este estudio y que fueron identificados y delimitados para dar respuestas a los objetivos trazados.

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 la institución y 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

### **Población unidades de análisis**

La población a estudio está relacionada con documentos conceptuales y lineamientos normativos que en materia de currículo para el área de la Educación Física se hayan publicado y se encuentren vigentes. Estos documentos comprenden el ámbito internacional, nacional, distrital e institucional.

Después de haber hecho una exploración del material curricular existente dentro del colegio e identificar las fuentes pertinentes para el estudio, se determinó tomar como población de la investigación cinco documentos del ámbito institucional que presentan relación con el objeto de estudio, que son de carácter normativo en su mayoría y guardan relación con los lineamientos establecidos por las entidades gubernamentales que describen y determinan las reglas de juego en el proceso educativo de nuestro país

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, conocido como PEI, que en la institución se denomina *Comprensión de saberes para el ejercicio de la autonomía y formación de ciudadanos con responsabilidad y liderazgo*.
- Proyecto Transversal del Tiempo Libre, denominado en el colegio *Posadista el Movimiento es por ti y para ti*,
- Plan de área de Educación Física, inmerso en el plan de estudios de la institución como lo determina la ley 115 de educación.
- Proyecto *Nutrir*, que nace de los comedores escolares que se implementaron en el colegio desde la alcaldía de Luis Eduardo Garzón en su política “Bogotá sin Hambre”
- Proyecto denominado 40x40, que hace parte del currículo para la excelencia académica del año 2015 de la Bogotá Humana

### **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 Año de publicación Ubicación Organización Institucional Distrital Nacional Internacional

Tipo de documento	Normativo Conceptual Otro
Componentes	Capítulos Subcapítulos No. Páginas Referencias Anexos
Enfoques y conceptos sobre Educación Física	Enfoque de la educación física Objetivos de la Ed. Física Concepto de Educación Física Estrategias de la educación física Contenidos de la educación física
Aspectos vinculares con la promoción de la salud	Objetivos Contenidos Estrategias Evaluación Inclusión
Aspectos vinculares con otros documentos	Institucionales Distritales Nacionales Internacionales

Fuente: autor

### **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.

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			
Objetivo							
Justificación							
Estrategias Metodológicas							
Relación con el PEI							
Proyección a la comunidad							

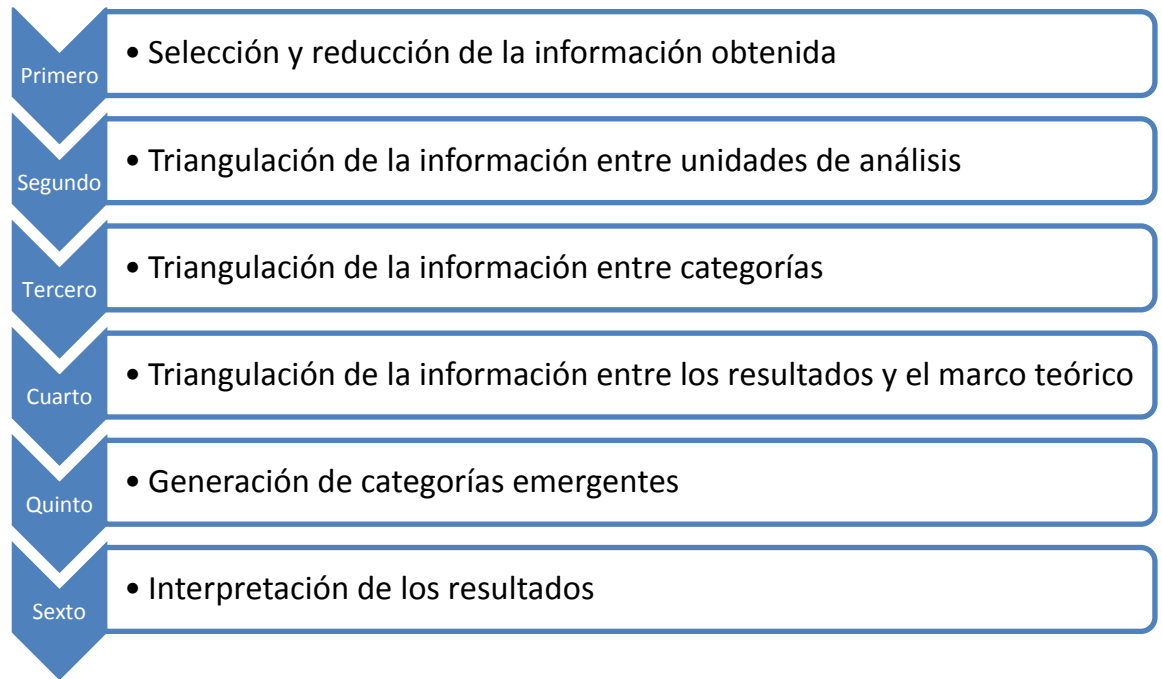
Figura 2. Matriz de recolección de información.

### 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 un proceso que permitirá dar unos resultados de investigación, estos podrán dar pie a la discusión con base en el marco teórico y poder dar las conclusiones y recomendaciones pertinentes al objeto de estudio.

El procedimiento y cada uno de los pasos de análisis de datos se muestran de una manera explícita y sencilla en la figura a continuación:



*Figura 3.* Proceso de análisis de resultados.

Para la selección y reducción de la información se tomó una matriz nueva y se realizaron dos estrategias que ayudaron a obtener la información descrita en las triangulaciones que fueron, una primera parte que consistió en la realización de una matriz entre unidades de análisis con frases resaltadas por colores que ayudaron a generar las descripciones planteadas como lo muestra la siguiente figura:

Plan de área	Proyecto de tiempo libre	Proyecto Abali	PEI	Proyecto Naitza
En su introducción señala la importancia que tiene el currículo de educación física para transformar realidades del estudiante a través de la práctica de la actividad física, la recreación y el deporte, aportando a la atmósfera y bienestar del estudiante, de la misma manera destaca que esta práctica contribuye a la formación integral del educando y fortalece las dimensiones del cuerpo, la física y el movimiento.	Dentro su introducción se mencionan aspectos problemáticos como el sedentarismo, el uso desmedido de la tecnología por los niños, niñas y adolescentes, la poca realización de actividad física en los parques cercanos a la institución y el gran problema de inseguridad que presenta entre niños, así como la necesidad de generar acciones que fomenten el uso de la actividad física como herramienta de apoyo en el tiempo libre dentro y fuera de la institución y como fomento de un hábito saludable; se apoya en los lineamientos de la OMS referidos a la cantidad de tiempo sugerido a la semana en la realización de actividad física que debería ser de 300 minutos para niños, niñas y jóvenes.	Aborda desde sus objetivos el fomento de hábitos saludables, la práctica adecuada y guiada del tiempo libre de los escolares a través de la actividad física y combatiendo en la construcción de la autonomía y comunicación como principios fundamentales en la adherencia de hábitos saludables y el fortalecimiento del cuerpo.	En los antecedentes de éste proyecto se hace referencia a la garantía que debe ofrecer la institución para brindar una educación de calidad y en la caracterización de la institución se menciona la problemática de los jóvenes del sector en cuanto a que no ocupan su tiempo libre adecuadamente y pasan viendo televisión y escuchando música la mayor parte de él, reclamando así la necesidad de brindar actividades deportivas, artísticas y de recreación que ayuden a mejorar los proyectos de vida de los estudiantes.	En los objetivos planteados del documento señalan que dentro del proceso de formación integral, la institución pretende ayudar a la resistencia a las enfermedades de los estudiantes, así como el de identificar trastornos alimenticios de los niños, niñas y jóvenes para establecer hábitos adecuados de higiene y cuidado del cuerpo.
También se puede inferir que el área de educación física tiene una responsabilidad social en cuanto a la mejora de la calidad de vida de los estudiantes y su familia al agotar conceptos y habilidades que previenen enfermedades como la obesidad y se convierten en un mecanismo que contrasta el sedentarismo, pasando de ser una asignatura de segundo plano a una asignatura de mayor relevancia, complementando su formación con la adquisición de hábitos saludables y competencias que mejoren sus desempeños en su tiempo libre.	En sus objetivos está previsto a corto plazo generar actividades que generen gusto calórico a través de actividades físicas, actividades lúdicas y actividades deportivas que ayuden a enfrentar el sedentarismo y problemas de salud, también que promuevan el cuidado del cuerpo y el aprovechamiento y fortalecimiento de los talentos deportivos, a largo plazo busca generar adherencia en el hábito de la actividad física para tener hábitos más activos y sanos y bajar índices de padecimientos de enfermedades provocadas por el sedentarismo y la obesidad.	Dentro de su justificación resalta aspectos de importancia como lo son en la formación y construcción del proyecto de vida de los estudiantes y refuerza el cuidado del cuerpo visto como su totalidad, sentimientos, pensamientos, acciones y relaciones. Otra situación a la que se hace alusión es la necesidad que tiene el colegio de fortalecer espacios adecuados para el uso del tiempo libre, el aprovechamiento de talentos deportivos y la generación de hábitos saludables, que hagan transformaciones sociales reales al control y por ende ayuden a mejorar modos de vida de la comunidad y estilos personales de vida de la comunidad educativa.	Dentro de sus objetivos podemos inferir que se busca crear un modelo de gestión de calidad donde la prioridad sea el desarrollo humano que responda a las necesidades de la comunidad educativa. Desarrollo humano que en la justificación del proyecto abarca lo social y educativo y desde los derechos humanos lo ve digno y la calidad de vida.	Parte de su justificación se basa en que un niño bien nutrido, es un niño feliz, sano físicamente como emocional y intelectualmente, también es un niño que va a aprender más; mejorar, es un niño que va a adquirir hábitos saludables y por tanto va a facilitar el proceso de desarrollo e integración con la comunidad.
Se plantea también aspectos acerca del cuidado del cuerpo, del desarrollo de la personalidad y la formación en valores que le puedan aportar formación al estudiante para que dentro de su momento tome decisiones que afecten su vida y proyecten su bienestar en el presente y el futuro, generando cambios positivos hacia su familia y su comunidad.	El documento en su justificación da importancia a las instituciones educativas y su responsabilidad para que los niños, niñas y jóvenes realicen actividad física independientemente de sus gustos y talentos físicos que posean, es en el colegio donde se pueden empezar a reforzar hábitos saludables y se genera la memoria que se necesita para crear y modificar estilos de vida en los escolares.	Dentro de esta justificación también se resalta que muchos de los estudiantes que participan de estas actividades y que presentan un rendimiento académico bajo, pueden mejorar su proceso y afectar positivamente su estilo de vida. En un último aspecto justifica la importancia que tiene la actividad física en la actualidad ya que se ha convertido en una herramienta fundamental de la salud pública para la prevención de enfermedades no transmisibles como el cáncer, las cardiopatías y las enfermedades derivadas de la obesidad entre otras.	También en su justificación se puede interpretar que cuando se respalda la formación integral del estudiante, es necesario que se entienda la construcción de un currículo más allá del conocimiento, que incidir en la construcción de ciudadanía, de buenas personas desde su física, que busque en su una buena vida para quien se educa. Cita también que "la mala salud depende de una mala política y una mala economía, por lo que no decir también de una mala educación" (PEI, 2013) dando validez a la responsabilidad que tenemos desde la escuela a intervenir y transformar las realidades sociales de los educandos, empezando por su contexto y comunidad, porque no desde su corporalidad, el cuidado del cuerpo y la adherencia de hábitos saludables.	Dentro de sus estrategias metodológicas se describen actividades y campañas de salud, enfocadas al cuidado del cuerpo, la búsqueda de estilos de vida saludables, hábitos alimenticios adecuados para su desarrollo y la búsqueda de integrar el programa con otras áreas curriculares que ayuden a desarrollar los objetivos propuestos.
Dentro sus objetivos se sugieren propósitos para contribuir en la maduración motora y psicomotora del estudiante con la práctica de la actividad física, así como el adquirir elementos que mejoren su desempeño deportivo, el identificar principios de salud para aplicarlos a la vida cotidiana, transferir experiencias aprendidas en la formación en su tiempo libre, valorar el cuidado del cuerpo, su higiene y sano para la protección de la naturaleza y su ambiente, la práctica de la actividad física como medio de prevención ante el estrés y consumo de sustancias psicoactivas y por último.	Así mismo, se resalta el papel que juega la actividad física en la prevención de enfermedades no contagiosas, en la prevención de la obesidad, destaca que es una gran herramienta para fortalecer el sedentarismo y para el uso adecuado del tiempo libre evitando a evitar el consumo de sustancias psicoactivas.	Parte de sus estrategias metodológicas hacen referencia a la creación de centros de interés deportivos basados en el Fútbol y la Actividad Física como medios para la adquisición de hábitos saludables, uso adecuado y guiado del tiempo libre, sensibilización de estilos de vida actuales del contexto y el fortalecimiento en la toma de decisiones que afecten su hábitos y propiamente el estilo de vida saludable de los participantes del programa. Así como aprovechar a los y las estudiantes que tienen talentos deportivos y cualidades físicas destacables para participaciones locales, distritales y nacionales en eventos deportivos como el fútbol, el bala, el culturismo, el judo y otras actividades físicas orientadas, sirviendo de estímulo y modelos a seguir para	Un hallazgo dentro de la justificación del escrito cuestiona la comprensión que tienen los individuos acerca de "¿Qué es suficiente?", "¿Qué es honesto?" ya que estamos inmersos en una sociedad consumista, "¿Qué es lo que realmente necesitamos?" "¿Cómo sobrevivir en la aldea global?" Cuando se consiguen las satisfacciones de necesidades el individuo se encuentra motivado a influir en el bienestar propio y común, y menciona que entre las necesidades humanas se encuentra el ocio, así como argumenta que el individuo tiene las capacidades de tomar decisiones pero que es importante y necesario conocer los alcances y medir las	Con respecto a su proyección a la comunidad busca generar un impacto hacia las familias y comunidad, generando en los padres la colaboración pertinente en los temas alimenticios y la supervisión del cuidado de la salud de los escolares, bajar índices de desnutrición y atacar problemas de desórdenes alimenticios como la anorexia y la obesidad.

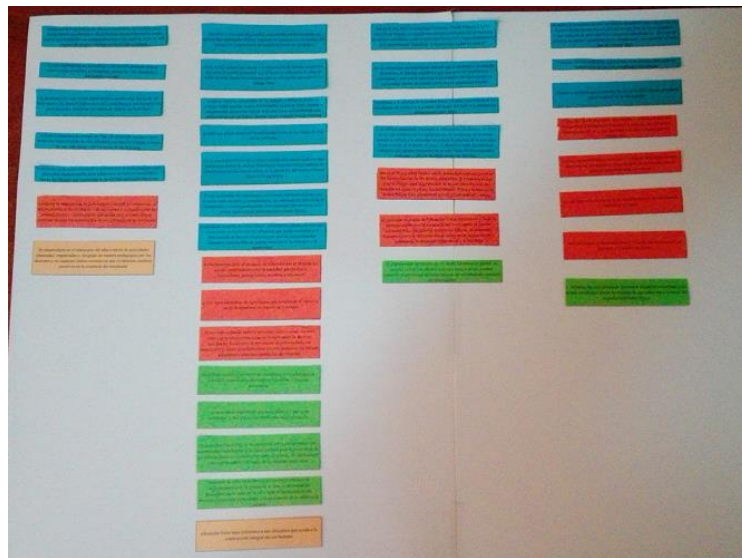
Figura 4. Segmento de matriz comparativa entre unidades de análisis.

La segunda consistió en la escogencia de frases o textos relevantes de cada una de las categorías y llevarlas a una primera matriz, dando un color específico a cada categoría, como lo muestra la siguiente figura:

Categoría: Concepto y enfoque sobre la educación física.	Categoría: Conceptos y contenidos sobre estilos de vida saludable.	Categoría: Aspectos vinculares acerca de la promoción y prevención en salud.
educación física hace referencia a una disciplina que ayuda a la construcción integral del ser humano	Desde el año 2010 en el colegio Leonardo Posada Pedraza (CLPP) ubicado en Bogotá, se ejecuta una iniciativa enfocada a la promoción de hábitos saludables como la actividad física (AF) y sana alimentación (SA) denominada "Posadista, el movimiento es por ti y para ti"	...organiza las actividades de la semana saludable orientadas a los demás estudiantes donde se fomenta la actividad física a través del acondicionamiento físico
Se desarrollará en el transcurso del año a través de actividades planeadas, organizadas y dirigidas de manera pedagógica por los docentes y en espacios lúdico-recreativos que evidencien cambios positivos en la conducta del estudiante	En la actualidad los jóvenes y niños realizan actividades cada vez más sedentarias donde las nuevas tecnologías trajeron consigo además de entretenimiento una nueva cultura en la que la ley del menor esfuerzo físico es la que prima	La actividad física (AF) se ha convertido en la actualidad en una herramienta fundamental de la salud pública para la prevención de las enfermedades no transmisibles como el cáncer, las cardiopatías y las enfermedades derivadas de la obesidad entre otras
hace referencia al desarrollo motriz a través del movimiento, el ejercicio y la condición física,	El uso desmedido de videojuegos, televisores, teléfonos móviles con acceso a redes sociales y computadores, ha cambiado los hábitos de la humanidad y creado generaciones cuya principal característica es la pereza para realizar diferentes actividades físicas,	Partiendo de estas ideas dentro del ejercicio práctico de implementación de la propuesta se nota la necesidad de descentralizar el tema de la AF y sana alimentación de los discursos netamente previnistas y de promoción de la salud en la escuela
Utilizar las posibilidades motrices y sensitivas del propio cuerpo para manejar los utensilios relacionados con la comida con un grado de precisión cada vez mayor	a esto se suma la inseguridad en los parques y calles en donde los jóvenes solían realizar juegos tradicionales, practicar algún deporte o simplemente desarrollar alguna actividad física presentándose esta problemática con un índice elevado en el Leonardo Posada Pedraza	Al implementar estrategias de AF desde los primeros grados, se pueden contar con adultos activos y estos a su vez pueden disminuir el porcentaje de padecimiento de enfermedades crónicas no transmisibles
ya que basa su experiencia en la fundamentación de habilidades deportivas en fútbol	Además se atribuye que la práctica de AF en la niñez puede generar la práctica de AF en la edad adulta	"La mala salud depende de una mala política y una mala economía" y por que no decirlo de una mala educación
es fundamental para un proyecto de vida enfocado al cuidado del cuerpo comprendido como la totalidad que involucra sentimientos, pensamientos, acciones y relaciones	se indica la necesidad de que los hábitos saludables sean una opción en la toma de decisiones para el uso del tiempo libre de los estudiantes. Crear espacios de actividad física especializada donde se fomente la práctica de hábitos saludables en los estudiantes y proyectando al buen uso del tiempo libre	: Identificar trastornos alimenticios frecuentes en la adolescencia y juventud, proponiendo alternativas saludables y medidas preventivas
El área de Educación Física, Recreación y Deportes como área fundamental y pedagógica que ayude a explorar las diferentes dimensiones del ser y que contribuya al aprovechamiento del tiempo libre	al daño que puede ocasionar la inactividad física en los estilos de vida de las personas,	

Figura 5. Segmento de la matriz comparativa entre categorías de análisis.

Después se procedió a imprimir en papel de color diferente cada frase según su categoría y por último contrastar y asemejar en una cartelera estas frases construyendo una matriz final que permitió generar las descripciones realizadas en la triangulación por categorías como lo muestra la figura:



*Figura 6.* Foto de la cartelera o matriz de triangulación.

Una vez realizado el anterior procedimiento se pudieron obtener los resultados de la investigación y que están clasificados por resultados descriptivos de las unidades de análisis, resultados descriptivos de las categorías de análisis y por la triangulación hermenéutica entre las unidades de análisis y entre las categorías de análisis.

## **Resultados**

Estos resultados se presentan de una manera descriptiva en dos secciones, la primera será una descripción por unidades de análisis y la segunda una descripción por categorías de análisis, ambas darán pie al siguiente paso que será la triangulación

### **Unidad de análisis proyecto de tiempo libre.**

Es un documento institucional realizado por los docentes del área de educación física de la institución, actualizado en el 2014 y realizado bajo los parámetros de la ley 115 como proyecto transversal, denominado en la institución como Posadista el movimiento es por ti y para ti, y que consta de 45 páginas.

Dentro su introducción se mencionan aspectos problemáticos como el sedentarismo, el uso desmedido de la tecnología por los niños, niñas y adolescentes, la poca realización de actividad física en los parques cercanos a la institución y el grave problema de inseguridad que presentan estos sitios, así como la necesidad de generar acciones que fomenten el uso de la actividad física como herramienta de apoyo en el tiempo libre dentro y fuera de la institución y como fomento de un hábito saludable; se apoya en los lineamientos de la OMS referidos a la cantidad de tiempo sugerido a la semana en la realización de actividad física que debería ser de 300 minutos para niños, niñas y jóvenes.

En sus objetivos está previsto a corto plazo generar actividades que generen gasto calórico a través de actividades físicas, actividades lúdicas y actividades deportivas que ayuden a enfrentar el sedentarismo y problemas de salud, también que propendan al cuidado del cuerpo y al aprovechamiento y fortalecimiento de los talentos deportivos; a largo plazo busca generar adherencia en el hábito de la actividad física para tener adultos más activos y sanos y bajar índices de padecimientos de enfermedades provocadas por el sedentarismo y la obesidad.

El documento en su justificación da importancia a las instituciones educativas y su responsabilidad para que los niños, niñas y jóvenes realicen actividad física independientemente de sus proezas y talentos físicos que posean, es en el colegio donde

se pueden empezar a reforzar hábitos saludables y se genere la autonomía que se necesita para crear y modificar estilos de vida en los escolares.

Así mismo, se resalta el papel que juega la actividad física en la prevención de enfermedades no contagiosas, en la prevención de la obesidad, destaca que es una gran herramienta para contrarrestar el sedentarismo y para el uso adecuado del tiempo libre ayudando a evitar el consumo de sustancias psicoactivas.

En sus estrategias metodológicas se plantea la participación en actividades deportivas con competencias internas dentro del colegio, así como la conformación y preparación de grupos para participar en actividades intercolegiales deportivas, la mejora en espacios recreativos del plantel, la adquisición de materiales que puedan darse a los estudiantes en su tiempo libre y la necesidad de trabajar de manera reflexiva el sentido de la vida, del cuerpo y la naturaleza, sensibilizando al estudiante de que cuando una persona es consciente de su cuerpo y de su cuidado, es la actividad física y la sana alimentación la manera más fácil para cuidarlo, trabajando a través de talleres, guías y direcciones de grupo referentes a estos temas.

Con respecto a la proyección a la comunidad se menciona la necesidad de interactuar con otros grupos, el de incluir a personas con dificultades o limitaciones físicas, indica que cuando se logre este proceso, el de aceptar al otro sin importar sus condiciones y características, se desarrollarán capacidades ciudadanas que harán posible que los estudiantes tomen aprendizajes significativos y lo apliquen en su contexto social y personal, y que así podrán dar importancia al cuidado del cuerpo, y determinar que la inactividad física y la mala alimentación pueden ser una causa de enfermedad que ataca el proyecto y la calidad de vida de cualquier persona.

### **Unidad de análisis plan de área de educación física.**

Es un documento institucional que hace parte del plan curricular del colegio, realizado por los docentes de educación física, consta de 45 páginas y fue actualizado en el año 2015, cumple requisitos normativos planteados por el Consejo Académico y apoyados en la Ley 115 y el decreto 1860 del ministerio de Educación.

En su introducción señala la importancia que tiene el currículo de educación física para transformar realidades del estudiante a través de la práctica de la actividad física, la recreación y el deporte, aportando a la autonomía y bienestar del estudiante, de la misma manera destaca que esta práctica contribuye a la formación integral del educando y fortalece las dimensiones del cuerpo, la lúdica y el movimiento.

También se puede inferir que el área de educación física tiene una responsabilidad social en cuanto a la mejoría de la calidad de vida de los estudiantes y sus familias al aportar conceptos y habilidades que previenen enfermedades como la obesidad y se convierten en un mecanismo que contraataca el sedentarismo, pasando de ser una asignatura de segundo plano a una asignatura de mayor relevancia, complementando su formación con la adquisición de hábitos saludables y competencias que mejoren sus desempeños en su tiempo libre.

Se plantean también aspectos acerca del cuidado del cuerpo, del desarrollo de la personalidad y la formación en valores que le puedan aportar herramientas al estudiante para que dentro de su autonomía tome decisiones que afecten su vida y proyecten su bienestar en el presente y el futuro, generando cambios positivos hacia su familia y su comunidad.

En sus objetivos se sugieren propósitos para contribuir en la maduración motora y procesos mentales del estudiante con la práctica de la actividad física, así como el adquirir

elementos que mejoren su desempeño deportivo, el identificar principios de salud para aplicarlos a la vida cotidiana, transferir experiencias aprendidas en la utilización de su tiempo libre, valorar el cuidado del cuerpo, su higiene y aseo para la protección de la naturaleza y su ambiente, la práctica de la actividad física como medio de prevención ante el vicio y consumo de sustancias psicoactivas y por último adquirir hábitos de movimiento que respondan a las necesidades del trabajo físico requeridas para el mantenimiento y mejoramiento de la salud y la superación de las tensiones de la vida moderna.

En su justificación se hace referencia a las relaciones dinámicas del movimiento corporal con el uso de implementos, con sus ritmos y posiciones, con sus tiempos y espacios y con la utilización de patrones básicos del movimiento, así como se relaciona la práctica del ejercicio físico con un buen estado de salud y el uso lúdico del entorno.

Las estrategias metodológicas señalan dentro de sus metas de comprensión e hilos conductores según el modelo de enseñanza para la comprensión, la relación de actividad física con el cuidado del cuerpo, el desarrollo y mejoramiento de las capacidades y condiciones físicas a través de los hábitos saludables y la incidencia para mejorar los estilos de vida de los estudiantes, se reflexiona sobre la necesidad de realizar una semana saludable donde se fomente la actividad física a través del acondicionamiento físico.

Con respecto a la proyección a la comunidad se resaltan los valores propios del medio, la necesidad de afianzar la identidad y la participación de actividades físicas, deportivas y culturales de manera individual y comunitaria utilizando el tiempo libre positivamente para contribuir al desarrollo del país, se propicia el disfrute y la sana convivencia en dicha participación.

## **Unidad de análisis proyecto transversal nutrir.**

Este documento es de carácter institucional y hace parte del proyecto transversal de nutrición que se implementó en el colegio por acuerdo del consejo académico y que busca apoyar los programas de la secretaría de educación en cuanto a alimentación escolar; es un documento que consta de 12 páginas y su última actualización fue en el año 2011, está bajo la responsabilidad del departamento de orientación de la institución.

En los objetivos planteados del documento señalan que dentro del proceso de formación integral, la nutrición brindada debe ayudar a la resistencia a las enfermedades de los estudiantes, así, como el de identificar trastornos alimenticios de los niños, niñas y jóvenes para establecer alternativas saludables, medidas preventivas y fortalecimiento de hábitos adecuados de higiene y cuidado del cuerpo.

Parte de su justificación se basa en que un niño bien nutrido, es un niño feliz, sano físicamente como emocional e intelectualmente, también es un niño que va a aprender más y mejor, es un niño que va adquirir hábitos saludables y por tanto va a facilitar el proceso de desarrollo e integración con la comunidad.

En sus estrategias metodológicas se describen actividades y campañas de salud, enfatizadas al cuidado del cuerpo, la búsqueda de estilos de vida saludables, hábitos alimenticios adecuados para su desarrollo y la búsqueda de integrar el programa con otras áreas curriculares que ayuden a desarrollar los objetivos propuestos.

Con respecto a su proyección a la comunidad busca generar un impacto hacia las familias y comunidad, generando en los padres la colaboración pertinente en los temas alimenticios y la supervisión del cuidado de la salud de los escolares, bajar índices de desnutrición y atacar problemas de desórdenes alimenticios como la anorexia y la obesidad.

## **Unidad de análisis programa 40x40, en busca de la excelencia y calidad educativa**

Este documento es de carácter institucional, creado desde el año 2015 por solicitud y como requisito del consejo académico para el desarrollo del mismo programa, basado en las políticas de la Bogotá Humana y los lineamientos brindados por la Secretaría de Educación en su programa 40x40 para la excelencia académica y la formación integral, documento desarrollado bajo la responsabilidad de los docentes de educación física y artes de la institución, cuenta con 32 hojas y consolida los centros de interés deportivos y artísticos realizados en el plantel.

Aborda desde sus objetivos el fomento de hábitos saludables, la práctica adecuada y guiada del tiempo libre de los escolares a través de la actividad física y contribuir en la construcción de la autonomía y comunicación como principios fundamentales en la adherencia de hábitos saludables y el cuidado y fortalecimiento del cuerpo.

Parte de su justificación resalta aspectos de importancia como lo son en la formación y construcción del proyecto de vida de los estudiantes y enfocar el cuidado del cuerpo visto como su totalidad, sentimientos, pensamientos, acciones y relaciones. Otra situación a la que se hace alarde es la necesidad que tiene el colegio de fortalecer espacios adecuados para el uso del tiempo libre, el aprovechamiento de talentos deportivos y la generación de hábitos saludables, que hagan transformaciones sociales reales al contexto y por ende ayuden a mejorar modos de vida de la comunidad y estilos personales de vida, que en un futuro incidan positivamente en los indicadores de calidad de vida de la comunidad educativa.

En esta justificación también se resalta que muchos de los estudiantes que participan de estas actividades y que presentan un rendimiento académico bajo, pueden mejorar sus procesos y afectar positivamente sus estilos de vida. En un último aspecto justifica la importancia que tiene la actividad física en la actualidad ya que se ha

convertido en una herramienta fundamental de la salud pública para la prevención de enfermedades no transmisibles como el cáncer, las cardiopatías y las enfermedades derivadas de la obesidad entre otras.

Parte de sus estrategias metodológicas hacen referencia a la creación de centros de interés deportivos basados en el Fútbol y la Actividad física como medios para la adquisición de hábitos saludables, uso adecuado y guiado del tiempo libre, sensibilización de estilos de vida actuales del contexto y el fortalecimiento en la toma de decisiones que afecten sus hábitos y propendan al estilo de vida saludable de los participantes del programa. Así como aprovechar a los y las estudiantes que tienen talentos deportivos y cualidades físicas destacables para participaciones locales, distritales y nacionales en eventos deportivos como el fútbol, el baile, el culturismo, el judo y otras actividades físicas pertinentes, sirviendo de ejemplo y modelos a seguir para los que participan y no del programa.

El documento manifiesta tener una relación con el PEI del colegio donde debe responder en la orientación de formar personas autónomas y líderes que hagan de la actividad física una herramienta del proyecto de vida de los estudiantes, y basados en un modelo de enseñanza para la comprensión asuman la adquisición de hábitos saludables y den un sentido más amplio a las posibilidades y beneficios que estos generan para la salud y cuidado del cuerpo.

Busca también a través de los centros de interés aprovechar participaciones institucionales a nivel local y distrital que trasciendan en la imagen, proceso y desarrollo de la institución de manera positiva ante la secretaría de educación.

## **Unidad de análisis Proyecto Educativo Institucional PEI.**

Este documento es considerado como el pilar de la institución, consta de 244 páginas y fue realizado bajo los parámetros establecidos por la ley 115 del Ministerio de Educación Nacional (MEN), actualizado por última vez en el año 2013 bajo la responsabilidad de un equipo de trabajo conformado por doce personas entre docentes y directivos docentes liderados por el rector y que han entregado y socializado a la comunidad educativa dicho escrito.

En los antecedentes de éste proyecto se hace referencia a la garantía que debe ofrecer la institución para brindar una educación de calidad y en la caracterización de la institución se menciona la problemática de los jóvenes del sector en cuanto a que no ocupan su tiempo libre adecuadamente y pasan viendo televisión y escuchando música la mayor parte de él, reclamando así la necesidad de brindar actividades deportivas, musicales y de prevención que ayuden a mejorar los proyectos de vida de los estudiantes.

En sus objetivos podemos inferir que se busca crear un modelo de gestión de calidad donde la prioridad sea el desarrollo humano que responsa a las necesidades de la comunidad educativa. Desarrollo humano que en la justificación del proyecto abarca lo social y educativo y desde los derechos humanos la vida digna y la calidad de vida.

También en su justificación se puede interpretar que cuando se expresa la formación integral del estudiante, es necesario que se entienda la construcción de un currículo más allá del conocimiento, que incida en la construcción de ciudadanía, de buenas personas desde su ética, que busque en sí una buena vida para quien se eduque. Cita también que “la mala salud depende de una mala política y una mala economía, por qué no decirlo también de una mala educación” (PEI, 2013) dando validez a la responsabilidad que tenemos desde la escuela a intervenir y transformar las realidades

sociales de los educandos, empezando por su contexto y comunidad, porque no desde su corporeidad, el cuidado del cuerpo y la adherencia de hábitos saludables.

Un hallazgo dentro de la justificación del escrito cuestiona la comprensión que tienen los individuos acerca de ¿Qué es suficiente? ¿Qué es bienestar? ya que estamos inmersos en una sociedad consumista ¿Qué es lo que realmente necesitamos? ¿Cómo sobrevivir en la aldea global? Cuando se consigue la satisfacción de necesidades el individuo se encuentra motivado, influye en el bienestar propio y común, y menciona que entre las necesidades humanas se encuentra el ocio, así como argumenta que el individuo tiene las capacidades de tomar decisiones pero que es importante y necesario conocer los alcances y medir las consecuencias que estas traen, por ello es necesario estar informados y prepararnos para asumirlas.

También se puede inferir la necesidad de transmitir nuevos conocimientos en los colegios que puedan ser significativos, fáciles de comprender y ante todo pertinentes para el contexto real que ayude a buscar un bienestar y mejore en todos los aspectos la calidad de vida de los educandos, como se cita textualmente:

El reto actual es aprender a gestionar con calidad el conocimiento, más allá de la información, con comprensión y significación, para llegar al saber, asumiendo los procesos personales, sociales, ambientales y económicos en tejido, desde la búsqueda del bienestar personal y social, en equilibrio ecológico, con base en la ética. Y para ello, los seres humanos necesitamos desarrollar y afianzar el modo de pensar complejo, ya que en todo ello es fundamental contextualizar la realidad, buscar la conexión de los fenómenos, construir el conocimiento con pertinencia, y tener una actuación flexible en todos los planos de la vida. (2013, pág. 32)

Es apostar por una educación que no forme para la adaptación, sino que brinde las oportunidades necesarias para la toma de decisión con plena libertad y con la comprensión de lo que realmente me beneficia como persona.

En sus estrategias metodológicas retoma lo planteado en el proyecto transversal del tiempo libre acerca de la importancia de la práctica de actividad física, adherencia de hábitos saludables y la responsabilidad que tiene los docentes del área de educación física para que estas herramientas se transmitan y se conviertan en la forma más adecuada de prevenir enfermedades no transmisibles y fomenten el cuidado del cuerpo de los estudiantes en la institución.

En el capítulo de Gastos del plantel hace referencia a los recursos que se deben garantizar para la puesta en marcha y desarrollo de los proyectos transversales, incluyendo el del tiempo libre y que estos tiendan a mejorar los índices de calidad de vida de la comunidad educativa, invitando a todos los educadores a realizar esfuerzos para crear los ambientes y las condiciones favorables para los estudiantes dentro de la institución.

En cuanto a la proyección a la comunidad solo se hace referencia a la necesidad de participar en actividades deportivas, culturales, científicas y demás de manera externa al colegio, que ayuden a promover la imagen de la institución ante la comunidad y que esta participe en la toma de decisiones que afecte positivamente en el desarrollo de lo planteado por la institución.

En uno de sus apartes sobre las políticas públicas, se describe en la política de una Bogotá sin Hambre, un fragmento alusivo al proyecto de salud, si bien indica que es para ciclo uno, se puede inferir que el concepto de salud escolar radica en salud oral, salud visual, salud alimentaria y tratamiento de necesidades especiales, habla sobre situaciones de riesgo y la necesidad de fortalecer la cultura en salud dentro del colegio, como se puede observar en la siguiente cita:

Desde el sector educativo y de salud se brindan orientaciones pedagógicas para la promoción de la salud y del bienestar, así como para la prevención de situaciones de riesgo; que contribuyan a fortalecer una cultura de la salud en la institución educativa. Los componentes que se desarrollan en el Ciclo I son: Salud Oral, Salud Visual, Promoción de Alimentación Saludable, Suplementación y Necesidades Educativas Especiales. Estos componentes, se desarrollan a través de talleres a docentes, sensibilización a padres de familia y actividades con los estudiantes que se proyectan

dentro de un proceso de integración curricular. Intervención específica mediante remisiones de los casos especiales detectados en los componentes de salud oral, visual y de necesidades educativas especiales. (2013, pág. 237)

La educación aporta desde el punto de desarrollar acuerdos intersectoriales e interinstitucionales tendientes a garantizar el derecho a la salud y el mejoramiento a la calidad de educación para niños, niñas y jóvenes del distrito capital.

### **Resultados por categorías de análisis.**

#### **Categoría de identificación, tipo y clasificación del documento.**

Esta categoría nace de la importancia de seleccionar, identificar y analizar los documentos curriculares que hacen parte de la sistematización y organización del colegio y de los que se pueda decir existen en físico y se pueden clasificar para dar importancia a los hallazgos relacionados con esta investigación y que puedan dar testimonio de lo que en ellos se puede inferir e interpretar.

Los hallazgos en esta categoría permiten argumentar que los cinco documentos seleccionados como unidades de análisis son todos de carácter institucional y fueron construidos bajo parámetros y lineamientos del Ministerio de Educación Nacional y la Secretaría de Educación Distrital, así como la Ley 115 de 1994 y el decreto 1860 del mismo año.

Estos cinco documentos que componen las unidades de análisis podemos clasificarlos en dos grupos de la siguiente manera: el primero lo conforman los documentos de plan de área, el proyecto 40x40 y el proyecto transversal de tiempo libre que fueron construidos y están anualmente actualizados bajo la responsabilidad de los docentes del área de educación física, para esta investigación se tomaron los tres documentos del año 2015.

En este grupo el documento de plan de área cumple con un orden o corpus estipulado por el consejo académico y con unas matrices institucionales regidas por el modelo pedagógico EPC enseñanza para la comprensión, a diferencia los otros dos documentos, el proyecto 40x40 y el de tiempo libre, presenta un estilo y organización menos rigurosa y más particular.

El segundo grupo está conformado por los documentos del proyecto transversal nutrir y el proyecto educativo institucional o PEI, el primero construido en el año 2011 y sin actualizaciones hasta el año 2015, por el grupo de orientadores y orientadoras del plantel bajo las políticas del programa una Bogotá sin hambre, es un documento corto y realizado de una manera muy concreta y sintética, el segundo documento al contrario se está elaborando desde el año 2008 y desde el año 2010 y hasta la fecha existe un grupo de trabajo conformado por doce personas entre docentes y directivos docentes que están en constante reestructuración y actualización, hace parte de este grupo de trabajo un docente del área de educación física y es el documento más grande y elaborado de las unidades de análisis de la investigación, ya que es la columna vertebral del colegio y a él se unen una cantidad de programas, subproyectos, planes y estudios que lo complementan y lo generalizan.

Estos dos grupos se encuentran bajo la responsabilidad de la rectoría y la coordinación académica, son de carácter público, es decir, pueden ser consultados por cualquier miembro de la comunidad educativa, se encuentran en medio magnético y el único que existe en físico es el PEI, con fecha de actualización del 2014.

### **Categoría: Concepto y enfoque sobre la educación física.**

Esta categoría hace referencia al concepto que se tiene o se maneja de la educación física en los documentos curriculares de la institución y al enfoque que se percibe de los

mismos para conocer la tendencia y la postura que el centro educativo plantea y propone para los estudiantes y su comunidad, así de estos aspectos se determinó formular dos subcategorías que son la primera concepto de la educación física y la segunda enfoque de la educación física, permitiendo observar los objetivos, contenidos y estrategias de esta área.

### **Concepto de la educación física.**

Los hallazgos en esta subcategoría son escasos, en el documento de plan de área se puede inferir que el concepto que se toma de educación física hace referencia a una disciplina que ayuda a la construcción integral del ser humano como se puede evidenciar en el siguiente texto del documento:

La Educación Física, Recreación y Deporte como área fundamental aporta al desarrollo integral del estudiante y por medio de aspectos como el movimiento, la actividad física, el deporte, la recreación, la lúdica entre otros, desarrolla la adquisición y comprensión de conceptos, fortaleciendo de esta manera las dimensiones de cuerpo, movimiento y juego. (2015, pág. 3)

De la misma manera se puede inferir en el documento del proyecto educativo institucional como una disciplina pedagógica fundamental que ayude a la construcción de un ser multidimensional, planteado en las áreas fundamentales que componen el currículo del colegio y en donde se describe: El área de Educación Física, Recreación y Deportes como área fundamental y pedagógica que ayude a explorar las diferentes dimensiones del ser y que contribuya al aprovechamiento del tiempo libre. (2013, pág. 141)

En los documentos de 40x40, del proyecto transversal de tiempo libre y proyecto transversal nutrir no se puede inferir textos que ayuden a la interpretación del concepto de educación física, pero si a sus aplicaciones y enfoques.

### **Enfoque de la Educación Física.**

Esta subcategoría pretende buscar interpretaciones que quiten el sesgo instrumentalista que tiene la educación física y que ha limitado su acción con la enseñanza de los fundamentos de algunos deportes y que por el contrario redimensiona la función pedagógica de esta asignatura abriendo espacios de desarrollo a otras prácticas culturales y su sentido en las planeaciones curriculares.

Dicho de otra manera busca campos de acción multidimensional en el estudiante pero que deben definir los objetivos claros de la educación física, a esto lo denominaremos enfoques y dentro de los documentos hemos encontrado los siguientes hallazgos que dan relevancia a lo planteado.

En el documento de tiempo libre se puede inferir dos enfoques de la educación física el primero es el de la recreación, que busca trabajar la dimensión lúdica del ser y buscar cambios de conducta en los estudiantes como se manifiesta en el texto: Se desarrollará en el transcurso del año a través de actividades planeadas, organizadas y dirigidas de manera pedagógica por los docentes y en espacios lúdico-recreativos que evidencien cambios positivos en la conducta del estudiante (2015, pág. 3).

Un segundo enfoque muy reiterativo en el documento que es el de actividad física y salud, destacando aspectos como el del fortalecimiento de los hábitos saludables, la importancia que tiene el colegio para la promoción de la actividad física en los escolares sin tener en cuenta sus habilidades físicas y la necesidad de sensibilizar a los estudiantes acerca del cuidado del cuerpo como se manifiesta en varios momentos del documento: El proyecto consiste en generar espacios de actividad física en la institución donde se beneficien los estudiantes y se brinden otras opciones de desarrollar y fortalecer los hábitos saludables trabajados en clase de educación física. (2015, pág. 5) y en otras citas:

Por esto, de acuerdo a los planteamientos sobre la promoción de la AF en la escuela se menciona que: el colegio es precisamente el espacio para que los(as) niños(as) realicen AF independientemente de la proeza física con la que cuentan. (2015, pág. 12)

.....sentido de la vida, el cuerpo y la naturaleza: Cuando se hace a una persona consiente de que su cuerpo requiere de ciertos cuidados (en este caso AF y SA), le permiten comprender el valor que cada persona tiene como ser humano dentro de cualquier contexto; y al incentivar a otros sobre estos cuidados le permite generar respeto hacia las demás personas y mejorar las formas de vivir en comunidad (2015, pág. 16)

De la misma manera en el documento del plan de área se encontraron los siguientes hallazgos relacionados con el enfoque o la tendencia de la educación física que si bien no son muy claros y determinantes, si dejan inferir una tendencia multidimensional, dejando unas inquietudes a plantear ¿Hasta qué punto es válida esta posición? ¿Es mejor determinar claramente el enfoque que se quiere dentro del plan de área? Respuestas que se darán más adelante en la discusión de esta investigación.

Uno de los hallazgos hace referencia al desarrollo motriz a través del movimiento, el ejercicio y la condición física, aparece en la justificación del plan y se evidencia en todo el documento al plantearse en los hilos conductores, las metas de comprensión y los tópicos generativos de las matrices a trabajar en los diferentes grados de todos los ciclos; como se puede percibir en el siguiente texto:

Establece relaciones dinámicas entre su movimiento corporal y el uso de implementos; coordina sus movimientos de acuerdo con diferentes ritmos y posiciones, Realiza actividades motrices en tiempos distintos y diversos espacios, utilizando patrones básicos, de movimientos como caminar, correr, saltar, lanzar, en diferentes direcciones, niveles y ritmos. (2015, pág. 4)

Durante todo el documento se puede deducir varias tendencias y enfoques de la educación física, unos tópicos y objetivos de algunas matrices tienden a fundamentar en algunas modalidades deportivas, otras manifiestan el juego y la recreación como metas de comprensión, en los algunos grados superiores la tendencia es la actividad física y la salud, cuando se refleja en sus contenidos y objetivos, en general, se observan mezclas de enfoques en una misma matriz o tema, en los objetivos del plan y en su justificación como se manifiesta en el siguiente texto del documento, uno de tantos que aparecen allí:

El currículo en el área de Educación Física, Recreación y Deporte permite transformar al estudiante del movimiento al realizar actividad física en espacios deportivos, lúdicos, de expresión, comunicación y de bienestar donde aporte en la formación de la autonomía, la responsabilidad social y el liderazgo. (2015, pág. 3)

Si bien el documento del proyecto transversal nutrir no es parte del programa curricular de educación física, en uno de sus textos menciona la importancia del desarrollo motriz y su sentido propioceptivo para el manejo de los utensilios necesarios en el comedor en la edad escolar, de donde se puede deducir que un enfoque de la educación física debería ser el desarrollo motriz del educando, como lo manifiesta el documento: Utilizar las posibilidades motrices y sensitivas del propio cuerpo para manejar los utensilios relacionados con la comida con un grado de precisión cada vez mayor (2011, pág. 9)

En los apartes del documento de 40x40 se perciben dos enfoques claros de la educación física, estos recaen en el objetivo de los centros de interés presentes en el documento, uno es de carácter deportivo, ya que basa su experiencia en la fundamentación de habilidades deportivas en fútbol y el otro está enfocado hacia la actividad física y salud, dejando claro que su experiencia recae en la realización de diversas actividades físicas para la prevención de enfermedades no transmisibles, atacar el sedentarismo juvenil, promover los hábitos saludables y disminuir problemas de obesidad, también se percibe el uso de la recreación, la lúdica, el juego pero como herramientas de trabajo y no como finalidades de la experiencia, algunas citas manifiestan en el texto: Crear espacios lúdicos de aprendizaje que fortalezcan el cuerpo a través de experiencias deportivas y sociales. (2015, pág. 4), otra de las citas menciona: ....sin embargo desde la visión en formación de seres humanos es fundamental para un proyecto de vida enfocado al cuidado del cuerpo comprendido como la totalidad que involucra: sentimientos, pensamientos, acciones y relaciones. (2015, pág. 27), sustentando lo anteriormente explicado.

Por último en el documento del proyecto educativo institucional menciona la importancia de la formación integral del estudiante, el mejoramiento de la calidad de vida del mismo y la construcción de conocimientos y competencias adecuadas para el contexto que permitan mejorar los desempeños de los egresados de la institución, para ello recalca la necesidad de impartir la asignatura de la educación física sin dejar prever su enfoque, respetando la autonomía de los lineamientos propuestos por el Ministerio de Educación y sus entidades territoriales, pero de los cuales se infiere que la integralidad busca el desarrollo de la multiplicidad en los educandos, es decir, se puede decir que un enfoque multidimensional sería el adecuado para la institución, dentro de sus capítulos se retoma los enfoques planteados por el proyecto transversal de tiempo libre y el plan de área de educación física anteriormente mencionados.

Existen ciertas manifestaciones del documento que también pueden centrar la intención de enfoque en la modalidad deportiva como se observa en la siguiente afirmación: El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo. (2013, pág. 140). Y en otro de sus apartes: Participación en actividades deportivas externas e internas que promuevan la imagen del colegio a través de la comunidad. (2013, pág. 163)

De acuerdo con los anteriores hallazgos podríamos decir que se evidencian diversidad de intenciones, tendencias y porque no de enfoques relacionados con la educación física dentro de los mismos documentos y entre estos mismos.

### **Categoría: Conceptos y contenidos sobre estilos de vida saludable.**

Esta categoría hace referencia a la necesidad de la sociedad actual que busca por medio de la adherencia de hábitos saludables como la actividad física y la sana alimentación generar la toma de decisiones acertadas en los individuos, para transformar

realidades en el contexto social y mejorar estilos de vida actual, en este caso en nuestros estudiantes y su comunidad.

En los cinco documentos analizados se encuentra tendencias marcadas sobre la insistencia de adoptar este tipo de conductas y comportamientos en los estudiantes del colegio, posiblemente con o sin la intención de modificar estilos de vida, o solo la de contribuir a la formación integral del educando, comprobar esto daría pie a otro tipo de investigación en la institución. Dentro de los hallazgos encontramos que en el proyecto de tiempo libre es donde más se marcan contenidos relevantes sobre estilos de vida y hábitos saludables convirtiéndose en un proyecto enfocado principalmente hacia estos aspectos como se denotan en la estructura organizativa del documento y manifestándose en textos que aparecen desde los antecedentes, objetivos, justificaciones, marco teórico y hasta en las estrategias metodológicas, algunas manifestaciones descritas son,

En su parte relacionada a los antecedentes aparece:

Desde el año 2010 en el colegio Leonardo Posada Pedraza (CLPP) ubicado en Bogotá, se ejecuta una iniciativa enfocada a la promoción de hábitos saludables como la actividad física (AF) y sana alimentación (SA) denominada "Posadista, el movimiento es por ti y para ti". (2015, pág. 8)

De la misma manera en la parte de la introducción del documento se hace una referencia alusiva a la necesidad de combatir actitudes y hábitos no adecuados en los estudiantes y que busquen la transformación de sus estilos de vida:

En la actualidad los jóvenes y niños realizan actividades cada vez más sedentarias donde las nuevas tecnologías trajeron consigo además de entretenimiento una nueva cultura en la que la ley del menor esfuerzo físico es la que prima. El uso desmedido de videojuegos, televisores, teléfonos móviles con acceso a redes sociales y computadores, ha cambiado los hábitos de la humanidad y creado generaciones cuya principal característica es la pereza para realizar diferentes actividades físicas, a esto se suma la inseguridad en los parques y calles en donde los jóvenes solían realizar juegos tradicionales, practicar algún deporte o simplemente desarrollar alguna actividad física presentándose esta problemática con un índice elevado en el Leonardo Posada Pedraza. (2015, pág. 5).

Otra fuente del documento más exactamente en los objetivos señala la incidencia que tiene para la vida futura el aprendizaje y la adherencia de hábitos como la actividad física y la sana alimentación citando: Además se atribuye que la práctica de AF en la niñez puede generar la práctica de AF en la edad adulta. (2015, pág. 13).

Como parte de la estrategia de las escuelas de formación deportiva se indica la necesidad de que los hábitos saludables sean una opción en la toma de decisiones para el uso del tiempo libre de los estudiantes: Crear espacios de actividad física especializada donde se fomente la práctica de hábitos saludables en los estudiantes y proyectando al buen uso del tiempo libre. (2015, pág. 5).

Y más adelante en la justificación del documento se hace referencia al daño que puede ocasionar la inactividad física en los estilos de vida de las personas, así como el de identificar y respetar las condiciones de otras personas, citando:

Sensibilidad y manejo emocional: A través de la interacción con otras personas permitir que el estudiante sea consciente del daño por la inactividad física, la alimentación inadecuada, la necesidad de respetar la condición de la otra persona y la necesidad de convivir en paz. (2015, pág. 16).

Por último podemos citar que en sus estrategias metodológicas indican que es un deber y un derecho la práctica de hábitos saludables para que generen impacto a la comunidad, y que son el liderazgo y las acciones de intervención las que pueden afectar de manera positiva a la comunidad escolar:

Deberes y respeto por los derechos de los demás: Relacionado con la forma en que a través del liderazgo y las intervenciones y al cuidar el propio cuerpo y el de los demás, hace que las personas se involucren por el bien de la comunidad, cumpliendo su deber ciudadano de inculcar hábitos de vida saludable a través de la AF y SA, teniendo en cuenta los derechos con los que cada persona cuenta, afectando de manera positiva la vida y la comunidad. (2015, pág. 17).

Otro documento que presenta hallazgos en esta categoría es el del plan de área, si bien lo mencionamos en la categoría anterior existe diversidad de enfoques en las matrices elaboradas en este plan, es necesario informar que esta categoría es tomada como uno de los ejes del plan y se cita durante la presentación de todo el documento, especialmente en

los tópicos generativos de cada uno de los ciclos y grados, a continuación se manifiestan algunas citas donde se puede dar interpretación a estos hechos.

En la introducción del documento se destacan aspectos como el del cuidado del cuerpo y la adquisición de hábitos saludables, así como se puede interpretar que se busca la aplicación de estos al estilo de vida, dando herramientas para la utilización adecuada de su tiempo libre, esto exponiendo que:

...el desarrollo de competencias por medio de prácticas físicas, deportivas, recreativas, culturales y expresivas, son medios presentados por el área para alcanzar los fines de la educación como el desarrollo de la personalidad y su dimensión axiológica con el cuidado del cuerpo, el respeto por la vida al aplicar derechos y deberes que se pueden aplicar en la participación deportiva, el sentido de pertenencia de su institución y del país, generar hábitos de salud y la integración de la comunidad educativa. (2015, pág. 3).

El área en su dimensión social desarrolla las competencias básicas del estudiante al formar personas más humanas, sociables y líderes que comprenden y aplican normas que mejoran su trabajo en equipo, hábitos de salud y aprovechamiento del tiempo libre (2015, pág. 3).

En el establecimiento de los objetivos del documento aparece uno que hace referencia a la intención de poder identificar hábitos saludables, la incidencia de estos en las capacidades y condiciones físicas de los individuos y de cómo el hábito de la actividad física es una herramienta para mejorar y modificar los estilos de vida de los individuos, en el texto cita: Identifica hábitos saludables y la incidencia en la condición física del individuo, la actividad física como medio para mejorar estilos de vida (2015, pág. 30)

Durante sus estrategias metodológicas en el planteamiento de las matrices a trabajar se mencionan en reiteradas ocasiones aspectos relacionados a esta categoría, podemos citar los siguientes ejemplos como muestra de lo dicho:

En la matriz de noveno y séptimo en los tópicos generativos menciona respectivamente: Consulta definiciones y aspectos referentes a la condición física, su forma de valorarlos y el manejo de hábitos saludables (2015, pág. 30), y también menciona: Describe y relaciona eficazmente actividades cotidianas donde se aplican las

capacidades físicas, relaciona la temática con el cuidado del cuerpo y el respeto hacia las prácticas físicas de los demás. (2015, pág. 27).

En el documento de 40 x40 se encuentran hallazgos relacionados con la categoría mencionada al abordar temas y contenidos en cuanto a los hábitos saludables, buscando la adherencia y la práctica de éstos en la vida cotidiana de los participantes del programa, de la misma manera se refiere a la necesidad de inducir la práctica de la actividad física a través de la danza, el juego, el deporte y todas las prácticas culturales que puedan trascender en la vida futura de los estudiantes participes y afectar de algún modo sus familias, además de contribuir en la autonomía y toma de decisiones de los escolares implicados en el proyecto para que opten por estas prácticas en su tiempo libre y mejoren sus estilos de vida.

Las anteriores interpretaciones se pueden inferir de textos citados en el documento como los mencionados en los objetivos y que manifiestan: Fomentar hábitos saludables que incidan en la práctica adecuada del tiempo libre de los y las estudiantes del colegio (2015, pág. 9). Contribuir a la práctica de actividad física y la sana convivencia de los estudiantes de ciclos 3 y 4, a través del juego, del baile y la interacción interpersonal entre pares (2015, pág. 25) y Contribuir en la construcción de la autonomía y la comunicación como principios fundamentales en la adherencia de hábitos saludables a través del deporte que trascienda en la realidad social del estudiante. (2015, pág. 23).

Siendo una prioridad del programa mejorar el contexto social del colegio en estos aspectos es en la justificación del documento donde se evidencia la importancia de afectar las vidas de los participantes en el programa y que dice:

La comunidad escolar del colegio Leonardo Posada Pedraza tiene la necesidad de fortalecer espacios que generen hábitos saludables a través del deporte, del uso adecuado del tiempo libre y del aprovechamiento de talentos deportivos que generen transformación de realidad social y mejoren estilos de vida personal que en un futuro trasciendan en la calidad de vida de la comunidad escolar y familiar (2015, pág. 24)

El documento menciona la importancia de afectar a estudiantes del colegio cuyos rendimientos académicos y de problemas comportamentales pueda afectar positivamente sus comportamientos y por ende su estilo de vida dentro del plantel y porque no en su vida cotidiana, por ello en su justificación también dice: ...De la misma manera se observa que muchos de los y las estudiantes que practican este deporte tienen ciertas dificultades académicas y comportamentales que afectan su proceso formativo y desmejoran su estilo y calidad de vida. (2015, pág. 23)

Y en su proyección a la comunidad refuerza esta afirmación mencionando que el impacto a la comunidad se puede observar cuando se está:

...propiciando espacios de convivencia teniendo en cuenta a la actividad física como un factor más de influencia que puede contribuir a la disminución de factores negativos que afectan a la comunidad educativa como la falta de respeto entre pares, la violencia y la agresividad. (2015, pág. 26)

Estas aseveraciones del documento también se mencionan en algunos apartes de los ciclos de interés de fútbol y actividad física y que son parte estructural del proyecto.

En cuanto al documento de nutrir, se hacen diferentes menciones relacionadas a la categoría, en especial al contenido de hábitos saludables, pero se asemejan más a la parte de alimentación sana, como se evidencian en algunos fragmentos del documento; también se puede inferir que éstos afectan los estilos de vida de los escolares, como se cita en la metodología del proyecto al referirse en lo que debería ser un comedor escolar: Es una oportunidad de aprendizaje y un espacio propicio para la construcción de hábitos alimentarios, estilos de vida saludables y habilidades sociales (2011, pág. 2).

Por último en el documento del proyecto educativo institucional son casi nulos los hallazgos hacia esta categoría de manera directa, aunque se puede inferir en algunos fragmentos que se hace referencia a la calidad de vida y el desarrollo humano cierta invitación hacia el estilo de vida saludable, en especial cuando se habla de una vida digna

y del bienestar de las personas, como se puede ver en los siguientes textos: Crear un modelo de gestión de calidad donde la prioridad sea el Desarrollo Humano, que responda a las necesidades de la comunidad educativa (2013, pág. 10) y también en:

El concepto de Desarrollo humano era en el pasado entendido únicamente con indicadores económicos, ahora se amplía el espectro y se contempla lo social y lo educativo, además desde los derechos humanos se incluye la vida digna y la calidad de vida. (2013, pág. 11)

Además se incluyen los aspectos ya tomados anteriormente con respecto a la categoría que aparece en el proyecto de tiempo libre, nutrir y plan de área que son mencionados en el PEI como parte de sus componentes y que ya fueron descritos en esta categoría.

#### **Categoría: Aspectos vinculares acerca de la promoción y prevención en salud.**

Esta categoría describe aspectos que puedan vincular los documentos con programas, campañas o acciones que pretendan realizar promoción y prevención en salud, especialmente con lo que respecta al área de educación física, éstas serían dirigidas hacia las enfermedades no contagiosas o transmisibles que puedan evitarse con ese tipo de medidas.

El encontrar o realizar hallazgos en la anterior categoría puede ser tomado como las primeras acciones en prevención y promoción de la salud, pero se busca poder encontrar acciones más significativas que denoten la concientización del problema y la necesidad de hacer este tipo de intervenciones desde los planes curriculares y las instituciones educativas de la ciudad.

Se encontraron muy pocos hallazgos en este sentido en los documentos, aunque se podría percibir que hay unas buenas intenciones que deben ser más concretas para cubrir esta necesidad, en los documentos en que intervienen en su construcción los docentes de educación física y que son el plan de área, el proyecto 40x40 y el proyecto transversal de

tiempo libre se pueden evidenciar más este tipo de hallazgos como se rescatan en las siguientes citas:

En el plan de área dentro de la metodología se denota en la matriz como uno de los tópicos generativos en el grado décimo la puesta en marcha de actividades como: ...organiza las actividades de la semana saludable orientadas a los demás estudiantes donde se fomente la actividad física a través del acondicionamiento físico (2015, pág. 27)

En cuanto al documento del proyecto 40x40 en su justificación da importancia a la actividad física como herramienta de trabajo en las actividades de promoción y prevención de enfermedades no transmisibles y cita textualmente:

La actividad física (AF) se ha convertido en la actualidad en una herramienta fundamental de la salud pública para la prevención de las enfermedades no transmisibles como el cáncer, las cardiopatías y las enfermedades derivadas de la obesidad entre otras (2015, pág. 26).

Entre tanto en el documento del proyecto de tiempo libre, aparecen dos textos alusivos a esta categoría que pueden dar un tipo de interpretación de alguna voluntad de trabajo en este tipo de acciones, estos fragmentos citan:

Partiendo de estas ideas dentro del ejercicio práctico de implementación de la propuesta se nota la necesidad de descentralizar el tema de la AF y sana alimentación de los discursos netamente preventistas y de promoción de la salud en la escuela. (2015, pág. 13).

Al implementar estrategias de AF desde los primeros grados, se pueden contar con adultos activos y estos a su vez pueden disminuir el porcentaje de padecimiento de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), (2015, pág. 13).

En los dos documentos restantes los hallazgos son mínimos, en el documento del PEI, sólo se encuentra una frase como ejemplo del desafío que tienen los gobernantes, políticos y educadores con respecto a las necesidades humanas, pero que puede servir de justificación para la creación de dichos programas promocionales y preventivos esta frase

cita: “La mala salud depende de una mala política y una mala economía” y por qué no decirlo de una mala educación. (2013, pág. 13).

En el documento del proyecto transversal nutrir hace referencia a la necesidad de atacar ciertos tipos de trastornos alimenticios con programas preventivos y cita que uno de sus objetivos es: Identificar trastornos alimenticios frecuentes en la adolescencia y juventud, proponiendo alternativas saludables y medidas preventivas. (2011, pág. 9).

Los anteriores hallazgos nos permitirán continuar con el proceso de análisis de esta investigación, donde se propuso realizar una triangulación hermenéutica para facilitar la discusión de la misma.

### **Relación entre unidades de análisis**

En esta sección se toman las cinco unidades de análisis para comparar y contrastar hallazgos de los documentos que nos permitan evidenciar puntos en común, en discordia o ausentes en alguno de ellos y que puedan ayudar a responder los objetivos trazados en esta investigación, entre estos se tienen:

En los documentos de plan de área, proyecto transversal de tiempo libre y el proyecto 40x40 se encuentran planteamientos similares que corresponden a aspectos relacionados con la promoción de hábitos saludables. En el documento de plan de área se señalan como un medio o herramienta para adquirir dichos hábitos en las clases de educación física; mientras que en el documento del proyecto de tiempo libre se refiere a la pretensión de reforzarlos y en el documento de 40 x 40 además de adquirirlos a través de los centros de interés plantea buscar la promoción y fomento de dichos hábitos.

La práctica de la actividad física como hábito saludable esta abordada como uno de los objetivos y estrategias primordiales propuestas en los tres documentos, en el

documento de tiempo libre agrega lo trascendental que es esta práctica para prevenir enfermedades no contagiosas, consumo de sustancia psicoactivas y atacar problemas de salud, en el documento de plan de área lo refiere además como parte de la formación integral del estudiante y en el documento de 40 x 40 lo estructura como un centro de interés. Todos coinciden que esta práctica de actividad física puede manifestarse a través de diferentes actividades deportivas, lúdicas, y recreativas.

De la misma manera estos tres documentos convienen en el aspecto del cuidado del cuerpo, visto éste de una manera integral, como un todo, que se busque la autonomía en la toma de decisiones que con lleven a su fortalecimiento, sensación de bienestar y beneficios tangibles en la salud. Entre tanto el proyecto transversal nutrir se refiere a este aspecto de cuidado del cuerpo desde una sana alimentación, una nutrición adecuada y a la higiene y aseo del cuerpo.

Entre las problemáticas identificadas en estos tres documentos se observan la inactividad física, el sedentarismo, el mal uso del tiempo libre y los problemas de salud como la obesidad. Los problemas de consumo de sustancias psicoactivas sólo se plantean en el plan de área y el proyecto tiempo libre, todos coinciden en la necesidad de plantear estrategias de prevención de enfermedades. A este aspecto se les adhiere el documento del proyecto nutrir que indica la necesidad de combatir enfermedades de trastornos alimenticios y coincide en planes de prevención.

La búsqueda de la autonomía en los estudiantes es un aspecto que se propone en los tres documentos mencionados. Resaltando la necesidad de fortalecer la toma de decisiones y la incidencia de éstas en los estilos de vida, el documento del plan de área refuerza el tema de valores, los cambios positivos que dan estas tomas de decisiones y relacionan la autonomía con la identidad, mientras que el documento PEI resalta el valor de la autonomía y la toma de decisiones pero no menciona que estos afecten los estilos de vida de las personas.

También en los tres documentos a los que nos referimos hacen mención de la transformación de la realidad que se debe generar con la educación. El plan de área habla sobre la responsabilidad que tienen las instituciones y en especial del área de educación para generar esas transformaciones a través del uso adecuado del tiempo libre, la inclusión del otro a pesar de sus limitaciones, incapacidades o dificultades físicas, el documento de tiempo libre hace referencia a esa transformación necesaria de hábitos para el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes dentro y fuera de la institución y el proyecto 40 x 40 enfoca esa transformación de realidad ante la adquisición de competencias recreativas o deportivas que el participante pueda adquirir para cambiar su contexto o comunidad, así como el de cambiar la vida de los estudiantes que van mal en su rendimiento académico a través de estas competencias.

Ante el tema de transformar realidades el documento del PEI, también lo menciona encausándolo hacia la necesidad que tiene la sociedad de ayudar a construir mejores ciudadanos, egresados que ayuden a la transformación del país, de las comunidades y ante todo de los proyectos de vida de los estudiantes del plantel.

Con respecto a los estilos de vida los documentos de tiempo libre, plan de área, proyecto 40 x 40 y proyecto nutrir concurren en este aspecto como una finalidad o un propósito de búsqueda, de mejoría, de construcción y modificación a través de hábitos saludables, tomas de decisiones y prácticas de actividad física en sus diversas manifestaciones. El proyecto nutrir lo enfoca más hacia el hábito saludable de la sana alimentación y prevención de enfermedades.

Acerca de la calidad de vida el único documento que no hace referencia a este tema directamente es el del proyecto nutrir, los demás mencionan este aspecto como resultado de todas las acciones que se proponen o realizan dentro de cada uno de los documentos, el del PEI lo hace ver como una de las finalidades de la educación haciendo referencia también a calidad educativa, que deben mejorar con las oportunidades que brinda el

estudio y las habilidades y competencias que estas forman en los escolares así como una de las bases del desarrollo humano, el del tiempo libre y el plan de área coinciden al mencionarlo como aspecto a afectarse por problemas causados por las enfermedades debidas a la obesidad e inactividad física y el plan de área complementa señalando que las habilidades que el área de educación física puede aportar para mejorar estas dificultades e incidan en la calidad de vida de los estudiantes son importantes y el proyecto 40 x 40 lo incluye citando que lo trabajado en el programa deben incidir positivamente en los indicadores de calidad de vida en el futuro de los estudiantes que participen en el proyecto.

Los documentos del proyecto 40 x 40 y el PEI concuerdan en el aspecto de espacios y materiales para la práctica de la actividad física, el primero enfatizando a la necesidad de adquirir y tener elementos y espacios que incidan positivamente a la práctica de esta actividad y el segundo justificando la necesidad de invertir recursos en la adecuación y compra de elementos para dichas prácticas.

Con relación al tiempo libre todos los documentos, excepto el del proyecto nutrir, describen éste desde dos puntos de vista, uno problémico, cuando se hace referencia al mal uso y los riesgos que se tienen en estos espacios y uno benévolo cuando se menciona como la oportunidad para aplicar, aprender y adherir hábitos saludables.

Con respecto a la salud, los cinco documentos hacen referencia al tema, el documento de tiempo libre lo menciona refiriéndose a problemas de salud y bajos índices del mismo, por inactividad física y sedentarismo principalmente, el documento nutrir lo menciona cuando hace referencia a la resistencia y prevención de las enfermedades y su incidencia en la salud, en el plan de área se identifica con diferentes aspectos como el de prevenir enfermedades, la necesidad de principios de salud para aplicarlos en la vida, como el mantenimiento y mejoramiento de la salud y la necesidad de tener un buen estado de salud; el documento del proyecto 40 x 40 hace referencia de este sólo como prevención de enfermedades que afectan la salud y el proyecto PEI hace referencia a la salud pública

cuando describe que una mala educación incide en una mala salud para la sociedad y la necesidad de buscar una buena vida.

### **Relación por categorías de investigación.**

Esta triangulación arroja varios hallazgos que se pueden describir de la siguiente manera:

Un gran número de textos que se encuentran en las diferentes categorías hacen referencia hacia la incidencia que se hace sobre los estilos de vida, siempre buscando a que estos sean mejores o más saludables; entre los argumentos mencionados podemos identificar algunos que pretenden afectar positivamente los comportamientos y la conducta de los estudiantes, otros buscan en la construcción de la autonomía y la comunicación generar adherencia de hábitos saludables que trasciendan en la realidad social de esta comunidad educativa.

De la misma manera se puede inferir que una herramienta indispensable para modificar estilos de vida es la práctica de la actividad física y la construcción de hábitos alimentarios, que además de mejorar las condiciones y capacidades físicas de los individuos, contribuyen al mejoramiento de la calidad de vida y el desarrollo humano, construyendo conocimientos, habilidades y competencias que permiten mejorar los desempeños y por ende generar una vida más digna y una sensación de bienestar en la vida cotidiana de los egresados de la institución.

Otras descripciones del texto hacen referencia a que la práctica de la actividad física es un hábito saludable y por ello debe ser un medio de trabajo en las clases de educación física, se debe buscar la adherencia de esta práctica y la promoción de la misma a través de las diferentes manifestaciones como el deporte, la danza, el juego, el ejercicio

y la recreación, que deben iniciar desde los primeros grados y consolidar al finalizar la etapa escolar.

Estas estrategias deben generar un impacto en las familias y en la comunidad educativa, se debe pretender tener adultos más sanos y activos, la responsabilidad del colegio y del área de educación física en este aspecto se refleja en el proyecto que viene funcionando desde el año 2010 como se menciona y justifica en los documentos y se denomina, Posadista el movimiento es por ti y para ti, que hace parte del currículo del área y ayuda a fortalecer la práctica de hábitos saludables.

Cuando se continúa triangulando estas categorías aparece un aspecto predominante en las argumentaciones de los documentos que tiene que ver con el cuidado del cuerpo y la prevención de enfermedades, es constante los textos que hacen referencia a este tema, que van desde la práctica de hábitos saludables como mecanismo de prevención, hasta la sensibilización que hay que realizar con los estudiantes del cuidado del cuerpo y la garantía que esto es para mantener una buena salud.

Entre los diferentes problemas planteados en esta categoría tenemos las enfermedades no transmisibles, la obesidad, el cáncer, las cardiopatías, la diabetes y los trastornos alimenticios, así como los comportamientos sedentarios, de inactividad física, el exceso de usos tecnológicos y la mala utilización del tiempo libre, todos estos pueden ser prevenibles y contrarrestados con la adquisición de hábitos saludables como la práctica de la actividad física y la sana alimentación, por ello es indispensable que los programas curriculares de educación física tengan planteamientos enfocados hacia estas actividades que generen impactos y transformaciones de contextos, generen adherencia y tengan objetivos claros para atacar estos problemas.

La educación física debe ser una disciplina que ayude a la formación integral del ser humano, es decir, que ayude a generar competencias y habilidades en los educandos

que posibiliten y den las opciones de decisión acertadas hacia el beneficio y bienestar del cuerpo, entendido este, como una totalidad de dimensiones y no sólo como una dimensión física o corporal. En este sentido varios planteamientos observados en los documentos dan pie de tener en cuenta estas hipótesis y de ser planteadas como primordiales dentro de los documentos curriculares del colegio.

Un último aspecto denotado en esta similitud entre categorías se refiere al desarrollo motriz, al movimiento corporal, al trabajo del ejercicio y la condición física y a la adquisición de habilidades deportivas, dejando ver también la relación de estos aspectos con los hábitos saludables y la utilización adecuada del tiempo libre, así como los beneficios corporales que estas prácticas conllevan y las alternativas de uso y finalidades que se pueden establecer.

### **Discusión**

En los lineamientos curriculares en educación física publicados por el Ministerio de Educación Nacional en un marco educativo se puede conceptualizar la educación física como una práctica social, como una disciplina del conocimiento, como disciplina pedagógica y como un derecho, desde esta perspectiva el planteamiento curricular del área en el colegio debe responder según unos propósitos y objetivos trazados en los documentos curriculares analizados en esta investigación a este concepto. (MEN, 2011).

Si observamos en los documentos curriculares analizados hallamos planteamientos de propósitos que buscan modificar o transformar realidades culturales, generar adherencia de hábitos y estilos de vida saludables que responderían en una primera estancia al concepto de la educación física como una práctica social.

De la misma manera se describe como resultado los hallazgos relacionados a la reflexión de lo aprendido, a la comprensión y experimentación de habilidades y competencias motrices que ayuden a la función del ser humano, identificándose con el concepto de una disciplina del conocimiento, relacionándose con otras disciplinas y con las necesidades del contexto, justificado en cierta medida por el modelo de enseñanza para la comprensión trabajado en la institución.

Al referirse en el concepto de educación física como una disciplina pedagógica se puede determinar que dentro del proyecto educativo institucional está así descrito, y se espera dentro de sus objetivos ayudar a una formación personal e integral del ser, que lo aprendido pueda ser desarrollado en diferentes campos o espacios de vida del estudiante, como por ejemplo en su tiempo libre o en competencias deportivas, como se manifiesta en diferentes partes de los documentos analizados.

Por último en cuanto al concepto de derecho, se puede decir que además de estar estipulado en la constitución política y la ley general de educación, en la institución se incluye dentro del PEI, y busca satisfacer necesidades fundamentales de calidad de vida, de bienestar y de competencias sociales de convivencia escolar.

Si bien se puede percibir este concepto de educación física con los aspectos mencionados anteriormente, no están claramente definidos en los documentos curriculares analizados y tienden a confundirse con diferentes enfoques o tendencias del área. El currículo tiene dos funciones fundamentales (Sales Blasco, 2001), hacer explícitas las intenciones educativas y orientar la práctica pedagógica, estas funciones son claramente evidentes dentro de las unidades de análisis, pero dejan ver que algunos documentos tienen tendencias o enfoques diferentes, y estas nacen de las intenciones de los documentos, como por ejemplo el PEI, este tiende a que la educación física sea un área complementaria al desarrollo integral y no deja claro su objeto de estudio; también en el documento de tiempo libre en donde se infiere, , aunque no está explícito, que su objeto de estudio es el

cuerpo y el juego y su intención es generar hábitos deportivos y saludables para dicho tiempo; además en el plan de área se apega al hombre en movimiento planteado por Cajigal y presenta una diversidad de intenciones que van desde el desarrollo motriz, adquisición de habilidades motrices y deportivas, adherencia de hábitos saludables, promoción del cuidado del cuerpo hasta querer transformar estilos de vida y volverlos más saludables, estas diferentes intenciones pueden modificar y confundir las prácticas pedagógicas del docente o profesor encargado de la clase o de los programas o proyectos que son específicos del área.

Esto daría pie para inferir que posiblemente el enfoque de la educación física planteado en la institución va dirigido a la salud, si bien no está definido claramente en los documentos, sus objetivos y justificaciones son relevantes para poder deducir esta tendencia, lo que nos acerca al planteamiento de Sleaf (1990) citado por Rangel Berrocal (2011) en donde se mencionan cuatro razones que indican por qué es conveniente un enfoque de la educación física dirigido a la salud y que son: que contribuye al crecimiento y desarrollo, proporciona experiencias lúdicas y novedosas en actividad física, se trata de una educación para toda la vida y actúa como medio de prevención, y que además propone que hábitos como los alimenticios, higiene, descanso, ejercicio físico, sociales, prevención y seguridad al realizar actividad física, son los que se deben fortalecer en las prácticas de las clases de educación física.

Con respecto a la promoción de la salud implícita en los documentos analizados y contrastados con lo planteado en la carta de Bangkok, donde se señala la importancia de tomar medidas y compromisos necesarios para abordar los aspectos determinantes de la salud en el mundo (Organización Mundial de la Salud, 2005) y se sugiere a las diferentes organizaciones que deben participar de acciones que ayuden a afrontar los rápidos cambios de salud mundial, se puede percibir que la institución asume la responsabilidad que tienen los centros educativos para asumir estos retos que son trascendentales para la sociedad y que dentro de los objetivos de los documentos analizados se observa que se

están generando intenciones en este aspecto ya que apuntan a la adquisición de hábitos saludables, al cuidado del cuerpo, a la promoción de la salud y a la prevención de enfermedades no contagiosas, entre otros aspectos.

En cuanto a la prevención de enfermedades, en especial a la obesidad y sus riesgos como enfermedades cardiovasculares, diabetes y enfermedades pulmonares, los documentos aunque no expresan directamente que quieren bajar índices de sobrepeso y obesidad dentro de la institución, si manifiestan el interés de combatir el sedentarismo y otras causas como el uso inadecuado del tiempo libre, también plantean generar la opción de práctica de diferentes actividades físicas que disminuyen índices de inactividad física contrarrestando así este problema de salud, aunque según la Encuesta Nacional de Situación Nutricional en Colombia (ENSIN) el aumento del sobrepeso en niños entre los 5 y 17 años ha aumentado del 10,3% a 17,3% del 2005 al 2010 y que de continuar así, esto podría reflejar que en 20 años más de la mitad de los niños y niñas de esta edad estarán en sobrepeso, (ENSIN, 2011), dando a entender que es necesario tomar medidas determinantes para combatir este flagelo y en la escuela los docentes de educación física y sus planes curriculares deben empezar a crear acciones y planes que contengan en cierta medida esta situación.

Al respecto del problema de la obesidad el Concejo de Bogotá expidió el acuerdo 614 del 2015 que pretende atacar esta dificultad y proyecta que las clases de educación física en las instituciones educativas distritales tienen que llevar un tamizaje del índice de masa corporal de los estudiantes al inicio de labores académicas para llevar un control y seguimiento de casos de sobrepeso y establecer un mecanismo de correlación y tratamiento con los padres como es citado en el artículo dos de dicho acuerdo; dando así una gran responsabilidad ante el problema de salud escolar a los profesionales que dictan la asignatura de educación física y además insta a las instituciones a que en sus Proyectos Educativos Institucionales proyecten con la comunidad educativa la promoción de hábitos saludables como lo señala el artículo quinto del mencionado acuerdo (Acuerdo, 2015), y

que en el PEI de la institución no se menciona ni se tiene en cuenta este aspecto de manera directa, así como se deja ver que la obesidad empezó a ser una preocupación de salud pública y que existen fallas multicausales en este problema, que en algún sentido con buenas prácticas pedagógicas se puede empezar a contraatacar dicha enfermedad.

En uno de los apartes del marco teórico de esta investigación se menciona que para poder lograr la correlación entre los lineamientos planteados por el MEN, entes territoriales y las necesidades de la población escolar en el área de la educación física como la mencionada anteriormente, hay que conocer las bases teóricas para este fin y con estas se podría corroborar si son llevadas al aula de clase o no, por los profesionales encargados, pues bien, en los documentos analizados se puede vislumbrar parte de esas bases teóricas y de las necesidades que tiene la comunidad escolar de la institución y que pueden ser suplidas desde nuestra área.

En las necesidades que se describe en los documentos la responsabilidad que tiene el área para generar adherencia y fortalecer hábitos saludables a través de la práctica de la actividad física, de la sana alimentación, del cuidado del cuerpo, de la promoción y prevención de la salud, el aprovechamiento del tiempo libre y la toma de decisión para volver estos hábitos parte de los estilos de vida, si bien no es claro y semejante en todos los documentos si se toma como una finalidad o como herramienta o medio de trabajo, lo cierto es que son bases mencionadas en las diversas estructuras de los planes, de los programas, de los proyectos y de los planes curriculares del área ratificando que la institución educativa Leonardo Posada Pedraza si incluye aspectos importantes en la promoción de hábitos saludables en los escolares dentro de sus planes curriculares.

Esto daría en parte respuesta al problema planteado en esta investigación, pero se tendría que analizar e investigar si las prácticas pedagógicas de los docentes encargados de impartir esta asignatura en la institución dan fe o permiten corroborar que lo planteado en los documentos se lleva a la práctica o realidad, si el tiempo de clase permite generar

la adherencia de hábitos, ya que como se menciona en la contextualización de la institución solo son dos horas a la semana de esta área y los programas de tiempo libre y de cuarenta por cuarenta inciden sólo a un porcentaje muy bajo de la totalidad de los estudiantes, además agreguémosle que los docentes de primaria no son profesionales idóneos en esta área específica y sólo los son en secundaria y media; sólo verificando estas situaciones se podría afirmar que la institución sí transforma realidades en cuanto a la promoción de hábitos y estilos saludables en los estudiantes.

En otras palabras algo está pasando con las prácticas pedagógicas de los profesionales del área y con las políticas públicas con respecto a estas situaciones ya que se observa un aumento acelerado de la enfermedad de la obesidad a nivel nacional que podría llevar a pensar que lo que está en el papel no es contundente con la práctica y la realidad y esto sería otro tema de investigación pertinente para la comunidad educativa; aunque es prudente mencionar que tres de los cuatro docentes idóneos del área en la institución están cursando y culminando estudios de maestría en actividad física para la salud y esto podría ser una de las causas por las cuales se encontraron hallazgos con respecto al tema de salud y un indicio que para futuros años se modificarán aspectos y planteamientos curriculares encaminados a la promoción de hábitos saludables en los escolares del plantel.

### **Conclusiones y recomendaciones**

Una vez realizado el proceso de investigación que nos ayuda a responder si la Institución Educativa Distrital Leonardo Posada Pedraza incluía dentro de su currículo aspectos que promovieran la adquisición de hábitos saludables en los escolares del plantel podemos concluir que:

La institución cuenta con documentos curriculares institucionales específicos de la educación física como el plan de área, el proyecto transversal de tiempo libre y el proyecto 40 x 40, que permiten evidenciar organización y sistematización académica de la asignatura, sin embargo se recomienda generar un corpus o unos lineamientos estructurales institucionales para dichos documentos que puedan ser más claros de interpretar y le den identidad a la institución.

El Proyecto Educativo Institucional de la institución define la educación física cómo una disciplina pedagógica pero queda corta con respecto al enfoque que esta asignatura debe dar para la institución, es necesario establecer la tendencia que se quiere del área para la formación integral del estudiantado.

De la misma manera el PEI propone mejorar la calidad de vida, el desarrollo humano, la formación integral del estudiante y la toma de decisiones en la autonomía del estudiante pero no menciona directamente aspectos relacionados a los hábitos y estilos de vida saludable, se sugiere clarificar y trascender en este componente para darle la relevancia necesaria en los temas relacionados al cuidado del cuerpo, la salud escolar y la prevención de enfermedades no contagiosas.

En la institución educativa si existe un programa de salud escolar manejado por el departamento de orientación en su proyecto transversal nutrir, donde se hace referencia a la necesidad de reforzar hábitos y estilos de vida saludables pero sólo tomado desde el punto de vista desde una alimentación sana y balanceada, se sugiere que es necesario buscar la interdisciplinariedad con el área de educación física para complementar con todo lo pertinente a la promoción de actividad física que va de la mano con la nutrición en los estilos de vida saludables.

Los documentos analizados específicos del área, como el plan curricular de educación física, el proyecto transversal de tiempo libre y el proyecto 40 x 40, no definen

el concepto de educación física que rige en la institución, dejando prever que cada docente ejerce su doctrina desde un concepto personal y no institucional, es relevante clarificar en los documentos del área y en el proyecto educativo institucional la base conceptual que la institución maneja de esta área y las contribuciones que espera para la formación integral del estudiante.

El enfoque de la educación física según los documentos analizados del área en la institución es multidimensional con una tendencia a la salud y cuidado del cuerpo, es recomendable establecer un enfoque general para la institución que no de la posibilidad de generar tantas variables como se percibe en el momento y que se determine en el proyecto educativo institucional para depurar diversos intereses en el proceso educativo.

Parte de los objetivos y propósitos de los documentos del plan de área de educación física, el proyecto transversal de tiempo libre y el programa 40 x 40, se manifiesta el interés de promover la adherencia de hábitos saludables en los escolares de la institución, sin embargo, se aconseja dar la prioridad necesaria a este aspecto y clarificar a qué hábitos saludables se hacen referencia y que puedan ser medibles de alguna manera en la vida cotidiana de los escolares.

Los documentos del área justifican sus intenciones en la existencia de dificultades de salud como el sobrepeso y la obesidad y en factores de riesgo que aumentan este problema como la inactividad física y el sedentarismo en la infancia y adolescencia con argumentos de estudios internacionales, nacionales y distritales que así lo demuestran, sin embargo existe la necesidad de realizar estudios de tamizaje y de salud en la institución que corrobore la existencia de estos problemas dentro de la institución y su grado de gravedad.

La estrategia metodológica en la promoción de hábitos saludables en la institución es la realización y fomento de la actividad física en diferentes manifestaciones, deportivas,

recreativas, lúdicas, de acondicionamiento físico y de desarrollo motriz y que se brinda desde la educación básica hasta la media fortalecida, sin embargo es necesario repercutir en la mejora de espacios de actividad física dentro de la institución, que promuevan la opción y autonomía en dicha utilización y por ende el adecuado uso del tiempo libre dentro del colegio.

El modelo pedagógico enseñanza para la comprensión que maneja la institución es una herramienta básica para la adherencia de hábitos saludables en los estudiantes y en la toma de decisiones de dichos hábitos que ayudan a construir estilos de vida igualmente saludables, se recomienda poder medir el impacto que este aprendizaje genera en los egresados y velar si se está contribuyendo a formar adultos más sanos.

La institución viene manejando aspectos relacionados a la salud desde el año 2010 que generan un impacto a la comunidad con su proyecto Posadista el movimiento es por ti y para ti, y del cual ya se convirtió en centro de interés dentro del programa 40 x40, es necesario establecer mecanismos de medición y evaluación del proyecto para saber que tanto impacto se genera a la comunidad en general de la institución y que cobertura abarca de la totalidad de los estudiantes.

Se puede decir que la institución si promueve hábitos y estilos de vida saludable en sus programas curriculares, en especial los concernientes al área de educación física, pero esto no garantiza que se lleven a la realidad o a la práctica pedagógica de los docentes que orientan esta asignatura, se aconseja realizar otra investigación que pueda intervenir y corroborar que lo planeado en los documentos curriculares se esté llevando a cabo y así se podría hablar de transformación de realidad en el sentido de salud dentro de la institución.

La actualización formativa y pedagógica de los docentes encargados de impartir el área de educación física en la institución ha generado que se vinculen aspectos relacionados al bienestar y la adquisición y promoción de hábitos y estilos de vida saludables en los planes curriculares de la institución, se espera que se establezca un equipo de trabajo que intervenga como ya empezó en el año 2016 los documentos institucionales analizados en esta investigación y proyecten para un futuro más estudios y programas interdisciplinarios, y porque no, interinstitucionales, que trasciendan en la salud y bienestar de la comunidad educativa y que se pueda establecer como una de las prioridades del proyecto educativo institucional.

### Trabajos citados

- Acuerdo, E. C. (2015). *ACUERDO 614 DE 2015*. Bogotá: Publicado en el Registro Distrital 5674 de septiembre 16 de 2015.
- Barrero, J. (1996). Cultura profesional y currículum (oculto) en Educación Física. Reflexiones sobre las (im)posibilidades del cambio. *Revista de Educación*, septiembre.
- Bogotá, S. d. (2011). *Reorganización Curricular por Ciclos*. Bogotá: Imprenta Nacional de Colombia.
- 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*, 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, Pages 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 educación física y deporte*, (67) (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.
- Castillo, I. B. (2007). Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Psicología del Deporte*, 201-210.
- Chiang, M. T. (2003). Propuesta de un programa de promoción sobre un estilo de vida saludable en preescolares mediante una intervención multidisciplinaria. *Rev Cubana Invest Biomed*, 245-52.
- 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 the healthin physicaleducation, it's integral conceptualization and the benefits of exercise in the 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 Psicologia Del Deporte*, 1(4), 71-86.
- ENSIN, S. M. (2011). *Encuesta Nacional de la Situación NUtricional en Colombia, ENSIN*. Bogotá: Da Vinci editores y Cia. S.N.C.
- ESE Hospital Pablo VI de Bosa. (2010). *Diagnóstico Local con participación social 2009-2010*. Bogotá: Imprenta distrital.

- 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*. Tesis de doctorado actividad física y deporte: Universidad de Murcia, España.
- 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/>
- IED Leonardo Posada Pedraza. (2011). *Proyecto transversal Nutrir*. Bogotá.
- LLeixa Arribas, 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.
- López, N. F. (2002). El análisis del contenido como método de investigación. *Revista de Educación, N° 4, Universidad de Huelva*, 167-179.
- 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.
- MEN. (2009). *Módulo de Orientaciones Pedagógicas para la Promoción de Estilos de Vida Saludables*. Obtenido de Ministerio de Educación Nacional y Ministerio de Protección Social.: <http://www.colombiaprende.edu.co/html/micrositios/1752/w3-article-329546.html>

- MEN. (2011). *Lineamientos curriculares en educación física, recreación y deporte*.  
Obtenido de Ministerio de Educación Nacional.:  
[http://www.mineduccion.gov.co/1759/articles-339975\\_recurso\\_10.pdf](http://www.mineduccion.gov.co/1759/articles-339975_recurso_10.pdf)
- 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.mineduccion.gov.co/1621/articles-85906\\_archivo\\_pdf.pdf](http://www.mineduccion.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.mineduccion.gov.co/1621/articles-156179\\_recurso\\_3.unknown](http://www.mineduccion.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.mineduccion.gov.co/1621/article-79361.html>
- Ministerio de Educación Nacional. (1994). *Ley General de Educación*. Obtenido de  
[http://www.mineduccion.gov.co/1621/articles-85906\\_archivo\\_pdf.pdf](http://www.mineduccion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf)
- Ministerio de Protección Social. (Diciembre de 2006). *Lineamientos Nacionales para la Aplicación y el Desarrollo de las Estrategias de Entornos Saludables Escuela Saludable y Vivienda Saludable*. Bogotá: Nuevas ediciones LTDA.
- 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.
- Moreno, J. C. (2003). Pensamiento del alumno hacia la educación física: Su relación con la práctica deportiva y el carácter del educador. vol. 21.
- Moreno, J. M. (2007). *El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo*. Psicología y Salud.
- 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*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud:  
<http://www.who.int/iris/handle/10665/44441#sthash.Xh7Fo1ZV.dpuf>
- 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/08EstilosDeVidaSsaludables.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. (2003). *Escuelas promotoras de salud*. Washington: Bibliotecas OPS. Obtenido de [http://www.inlatina.org/wp-content/files\\_mf/136569967414escuelasPromotorasdeSalud.pdf](http://www.inlatina.org/wp-content/files_mf/136569967414escuelasPromotorasdeSalud.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](http://www.paho.org/col/index.php?option=com_content&view=article&id=1882:datos-de-salud&Itemid=135)
- PEI. (2013). *PEI: Comprensión de saberes para el ejercicio de la autonomía y formación de ciudadanos con responsabilidad social y liderazgo*. Bogotá.
- 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.
- Proyecto de Tiempo Libre. (2015). *Posadista, El Movimiento es por ti y para ti*. Bogotá: IED Leonardo Posada Pedraza.
- Rangel Berrocal, A. M. (2011). *La salud en el área de educación física*. Obtenido de <http://revista.academiamaestre.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 .
- Rodriguez, M. J. (2011, N° 08). Métodos de Investigación Cualitativa. *Silogismos, más que conceptos.*, 1-7.
- 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.

- Santos Muñoz, S. (2005 ). La educación física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y deporte*, 179-199.
- Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte. (2010). Boletín informativo del bservatorio de culturas: Actividad física y sedentarismo en Bogotá.
- Seguro, B., & Gutiérrez, C. (2015). *Proyecto 40 x40*. Bogotá: IED Leonardo Posada Pedraza.
- Seguro, B., Bernal, L., & Granados, E. y. (2015). *Plan de área de Educación Física 2015*. Bogotá: IED Leonardo Posada Pedraza.
- Seguro, V., Bernal, L., Gutiérrez, C., & Granados, E. (2015). *Plan de área de educación física, recreación y deportes*. Bogota: I.E.D. Leonardo Posada Pedraza.
- 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. .
- Stenhouse, L. (1991). *Investigación y desarrollo del curriculum*. España: Morata.
- 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: Educacion Fisica 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](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/>
- Vega, A. y. (Agosto de 1999). *Protocolo de estilos de vida saludables y educación física en la escuela*, . Obtenido de <http://www.col.ops-oms.org/Municipios/Cali/08EstilosDeVidaSsaludables.htm>
- 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.

