

EL CURRÍCULO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO PROMOTOR DE HÁBITOS DE
VIDA SALUDABLES EN EL COLEGIO NUEVA ESPERANZA I.E.D.

ASTRID EMILIA MONROY BOLÍVAR

TESIS PRESENTADA PARA OPTAR AL TÍTULO DE MAGISTER
EN ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

FERNANDO GUIO GUTIÉRREZ
TUTOR

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN
MAESTRÍA EN EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD
GRUPO DE INVESTIGACIÓN:
CUERPO, SUJETO Y EDUCACIÓN
BOGOTÁ D.C.
2016

Tabla de contenido

| | |
|--|----|
| Resumen..... | 3 |
| Abstract..... | 4 |
| Introducción..... | 5 |
| Problema..... | 8 |
| Justificación..... | 13 |
| Contexto institucional: Colegio Nueva Esperanza I.E.D..... | 18 |
| Objetivos | 26 |
| Marco teórico | 27 |
| Diseño metodológico..... | 47 |
| Análisis de datos | 59 |
| Resultados | 59 |
| Discusión de los resultados..... | 79 |
| Conclusiones..... | 81 |
| Recomendaciones..... | 83 |
| Referencias | 85 |

Resumen

En este trabajo de investigación se da respuesta a la cuestión respecto de la manera como, desde el currículo del área de Educación Física del Colegio Nueva Esperanza I.E.D., se promueven los hábitos de vida saludables en los estudiantes. Mediante el análisis de documentos existentes en el colegio relacionados con el área de Educación Física (microcurrículo), vistos en su coherencia con otros documentos emanados de las organizaciones internacionales, nacionales y distritales (macro y mesocurrículo), se muestra la forma como en la institución, desde el currículo, se contribuye a la preservación de la vida y la salud de los estudiantes, mediante la adquisición de hábitos. La problemática actual en torno a la relación existente entre la vida sedentaria y el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, da cuenta de la importancia y pertinencia de esta investigación, que hace parte de un macroproyecto denominado “currículum del área de Educación Física como promotor de hábitos de vida saludables en escolares del Distrito Capital”, que se adelanta en la Universidad Santo Tomás de Bogotá.

Palabras clave

Currículo, Educación Física, hábitos de vida saludables.

Abstract

In this research work provides answers to the question on the way from the curriculum area Physical Education College I.E.D. New Hope, healthy living habits in students are promoted. By analyzing existing documents at school related to the area of Physical Education, seen in its consistency with other documents emanating from international, national and district organizations, the form is displayed as the institution from the curriculum, it contributes to the preservation of life and health of students, by purchasing habits. The current problems surrounding the relationship between sedentary lifestyles and the development of chronic non communicable diseases, realizes the importance and relevance of this research, which is part of a larger project called "curriculum area Physical Education as promoter healthy lifestyles in school District Capital ", which is underway in Santo Tomas University from Bogota.

Key Words

Curriculum, physical education, healthy lifestyles

Introducción

Este trabajo de investigación hace parte de un macroproyecto denominado “currículum del área de Educación Física como promotor de hábitos de vida saludable en escolares del Distrito Capital”, adelantado en la Universidad Santo Tomás de Bogotá, y fue desarrollado en el Colegio Nueva Esperanza, Institución de Educación Distrital (I.E.D.). En él, se da respuesta a la cuestión respecto de la manera como, desde el currículo del área de Educación Física del Colegio en mención, se promueven los hábitos de vida saludables en los estudiantes. Para ello, se analizan algunos documentos curriculares relevantes del área de Educación Física, emanados de las organizaciones internacionales, nacionales y distritales, que están en relación con la promoción de hábitos de vida saludables en la población estudiantil, así como documentos institucionales del Colegio Nueva Esperanza I.E.D. de Bogotá, en los que se hace referencia a dicha promoción. Con base en este análisis, se indaga por la coherencia entre unos y otros documentos para establecer de qué manera, desde el currículo de la Educación Física del colegio se promueve la salud mediante la adquisición de los referidos hábitos. Con base en lo anterior, como un aporte de la investigación, se hacen algunas recomendaciones para la construcción de un currículo en el área de la Educación Física que contribuya a la formación en hábitos de vida saludables en el Colegio Nueva Esperanza del I.E.D.

Actualmente, la cuestión respecto de la promoción de hábitos de vida saludables mediante la actividad física y, concretamente, a través de la cátedra de Educación Física de los colegios, despierta gran interés. Como se señala en el corpus de este documentos, la Encuesta Nacional de

la Situación Nutricional –ENSIN- (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2010) realizada en Colombia en el año 2010, que buscó medir el grado de cumplimiento de las recomendaciones mundiales de actividad física estipuladas por la Organización Mundial de la Salud, arrojó como resultado que solamente cerca del 50% de la población adulta en Colombia, cumple con esas recomendaciones en materia de actividad física. El sedentarismo que genera pasar varias horas frente a la televisión o el computador, se ha asociado con la disminución de la actividad física, el aumento del peso corporal, la obesidad y el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (Unidas, 2011).

El estudio de investigaciones realizadas sobre esta materia (antecedentes), tanto del nivel local como foráneo, así como del marco normativo nacional e internacional referido al currículo en el área de la Educación Física, permitió establecer algunas categorías de análisis que se constituyeron en la base para poder responder al objetivo general propuesto. Esas categorías son: concepto y enfoque de la educación física, lineamientos curriculares, proyección a la comunidad y, finalmente, promoción de hábitos de vida saludables.

Metodológicamente la investigación se aborda desde un enfoque cualitativo, donde la investigadora analiza el contenido de diferentes documentos curriculares existentes en torno a la educación física, en los niveles macro-meso y micro curricular, focalizándose en lo que hay en ellos respecto de la promoción de hábitos de vida saludables. Los datos obtenidos, son tratados en un proceso analítico-sistemático, en un proceso flexible, fundamentado en la lógica de los referentes teóricos y en el conocimiento de la autora dada su condición de docente del Colegio Nueva Esperanza I.E.D de Bogotá.

Para la presentación de las ideas, este documento se ha estructurado de la siguiente manera: se describe la situación problemática y se plantea la pregunta de investigación; se plantea

la justificación y el contexto institucional del Colegio Nueva Esperanza I.E.D. de Bogotá; se plantean los objetivos, el marco teórico y el diseño metodológico, se analizan los datos y se presentan los resultados; finalmente, se concluye, se discuten los resultados y de hacen recomendaciones.

Problema

Planteamiento del problema

Los profesionales de la Educación Física en Colombia han sido formados para responder a las necesidades cinéticas de la población en general impactando los sectores educativo, deportivo y recreativo, con una participación muy discreta en el sector salud. En la renovación curricular planteada en el decreto 1002 del M.E.N. de Abril de 1984, por el cual se establece el plan de estudio para la Educación Pre-escolar, Básica Primaria, Básica Secundaria y Media Vocacional Colombiana, se destacan algunos cambios importantes en el área de Educación Física. En dicho decreto se establece una relación entre esta área del saber y la formación integral, enfatizando en el desarrollo de la creatividad y la sensibilidad (Ministerio de Educación Nacional, 1984).

Actualmente, la educación física hace parte de las nueve áreas obligatorias y fundamentales que constituyen el currículo. Empero, no obstante su importancia dentro del currículo, no se evidencia un impacto significativo en la adquisición de hábitos de vida saludables que permitan disminuir el riesgo de presentación a corto, mediano y largo plazo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).

Por lo anterior, se precisa 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; ello,

por cuanto uno de los fines de la educación es el de despertar, orientar y encausar inquietudes y habilidades, por el cuidado del cuerpo en todos los niveles: físicos, nutricionales y estéticos desde edades tempranas, lo cual redundará en la adquisición de hábitos de vida saludables.

Actualmente, la promoción de la práctica regular de actividad física y deportiva se ha constituido como uno de los objetivos fundamentales en la políticas educativas (Gálvez Casas, 2004, pág. 36). En la investigación de Gálvez Casas (2004) se muestra cómo, varias propuestas, destacan la adecuada práctica de actividad físico-deportiva y sus contribuciones al bienestar y calidad de vida de las personas. Una práctica de actividad físico-deportiva realizada bajo unos determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración está enmarcada dentro de los modelos o estilos de vida saludables. Existen, a su vez, investigaciones que establecen relaciones significativas de la actividad físico-deportiva con otros hábitos saludables, tales como las mejoras en la condición física, hábitos de higiene corporal, alimentación equilibrada y descensos en el consumo de tabaco y alcohol. Así mismo, desde una consideración holística de la salud, también se deben destacar los beneficios psicológicos y sociales que convierten a la actividad físico-deportiva en un factor primordial para la contribución al desarrollo personal y social armónico en escolares y adolescentes, teniendo una marcada influencia en los hábitos de práctica durante la edad adulta (pág. 12 y ss).

Dentro del marco legal, la educación física es considerada 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 (Congreso de la República de Colombia, 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 (Congreso de la República de Colombia, 1994).

Lo consagrado en la Ley 115 de 1995, está en consonancia con principios de orden constitucional relacionados con la formación democrática, el pluralismo, el respeto a los derechos humanos y la calidad de la vida económica y cultural de los colombianos (Asamblea Nacional Constituyente, 1991, art. 1). En desarrollo de estos preceptos de orden superior, la Ley General de Educación busca que la escuela, la familia y la sociedad asuman el currículo como una de las formas de la autonomía escolar, desarrollando los objetivos generales de la educación y aquellos que son específicos por niveles (Congreso de la República de Colombia, 1994).

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 su práctica desde edades tempranas; sin embargo, la tendencia es la inactividad física y la consecuente dificultad en la adquisición de hábitos de vida activos en los jóvenes (Vician, Martínez, & Mayorga, 2015).

A la inactividad física, se suman 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 (pág. 32).

Los hallazgos de estas investigaciones corroboran lo importante de generar respuestas por parte de la comunidad educativa, flexibilizando y facilitando los aprendizajes en torno a los hábitos de vida saludables y el tratamiento que recibe la educación física como asignatura fundamental en los currículos escolares (Gelavert, Roselló, & Begoñ, 2016, pág. 195 y ss). Esta fundamentalidad se da, por cuanto 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, pág. 27).

En los diferentes estudios señalados se destaca 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 cómo 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.

Aunque el hábito de hacer ejercicio se ha hecho parte de la forma de vida en la sociedad actual, 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. En razón de lo anterior, es claro que una educación física como promotora de la salud adquiere valor y sentido en nuestra sociedad, especialmente cuando, con ella, se promueve la práctica regular de actividad física.

Por último, dado que en el currículum está la base del proceso pedagógico y que, independiente de las posturas de los autores y de cómo sea visto y entendido por toda la comunidad educativa, es necesario estudiarlo, analizarlo, compararlo y hacerlo más ajustado a la problemática que viven los escolares de los colegios de Bogotá D.E., en este caso, aquella relacionada con la inactividad física.

Con base en la problemática descrita, se ha formulado la pregunta de investigación que se refiere a continuación.

Formulación de la pregunta

¿De qué manera el currículo del área de Educación Física del Colegio Nueva Esperanza - Institución Educativa Distrital (I.E.D)- de Bogotá, promueve los hábitos de vida saludables en los estudiantes?

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 lo cual

lleva implícita una responsabilidad en la adquisición de Hábitos de vida saludables (Congreso de la República de Colombia, 1994).

Sin embargo, el estudio Enfrec II *¿Cuánto nos movemos?*, 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 saludables 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, aproximadamente, 1040 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.

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, pág. 269 y ss).

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”, generan alarma por cuanto 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 les ayude a que, en el momento de convertirse en adultos, continúen con el hábito de realizar ejercicio; en la adultez, tal como lo muestran los estudios, no se realiza actividad física regularmente, aumentando cada vez más las estadísticas de enfermedades crónicas no trasmisibles.

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 saludables, a fin de 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 preciso 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 (PEI), el cual debe responder a los intereses y necesidades de su población y de su entorno, asumiendo, tanto las directrices tanto del Ministerio, como las de cada una de las Secretarías de Educación.

Desde el horizonte institucional del Colegio Nueva Esperanza I.E.D., también se justifica este trabajo investigativo, toda vez que, través del espacio académico de la Educación Física, es posible aportar de manera significativa a la formación integral de los estudiantes esperancinos. En la actualidad, es indiscutible la necesidad de que los niños y niñas, desde su proceso más temprano de formación, se formen en su dimensión estética y creativa como parte esencial de su educación integral; allí, devienen importantes los buenos hábitos y su papel en la construcción de un mejor futuro para los niños y jóvenes del colegio que viven en unas condiciones socio-económicas particulares.

De otra parte, es sabido que las diferentes formas de vida que tienen los estudiantes obligan a los educadores a la tarea de transmitir a los niños y niñas el valor y respeto por su propia vida, sin desconocer los nuevos elementos que cada época trae consigo. En este contexto y desde la clase de Educación Física es posible proporcionar a los niños y niñas, espacios de creación y exploración en cuanto a las prácticas recreativas y de actividad física, que les permita generar hábitos que les lleve a un mejor autocuidado desde edades muy tempranas.

En el Colegio Nueva Esperanza I.E.D., La formación física del estudiante inicia con un proceso de sensibilización hacia el ejercicio lúdico enfocado en el reconocimiento de sus habilidades en el juego (primaria) en el que se les posibilitará empezar a desarrollar una identidad y apropiación por el movimiento, que se perfeccionará en la educación básica y media. No obstante, se precisa permear todo el currículo a través de la educación física a fin de que se generen hábitos de vida saludables, esto es, conductas de tal manera asimiladas e interiorizadas, que les permitan obrar cuando lo deseen de manera espontánea y, con ellas, beneficien su salud y les ayuden a preservar la vida.

Contexto institucional: Colegio Nueva Esperanza I.E.D.

La investigación se realizó en el colegio Nueva Esperanza I.E.D., que se localiza en el barrio La Esperanza de la ciudad de Bogotá, en la Cra 15 Este No. 76-59 sur, edificio secundaria; y Cl 76B sur No. 13-76 Este, Edificio Preescolar y Primaria, en la localidad de Usme. La Institución se ubica en la unidad de planeamiento zonal - UPZ La Flora, la cual es considerada como uno de la más pobres de Bogotá. Según planeación nacional, geográficamente la UPZ La Flora tiene los siguientes límites: al norte con la localidad de San Cristóbal, al Oriente con los

cerros orientales, al sur con el Parque Entre Nubes y el barrio Los Arrayanes, al occidente con el Parque Entre Nubes y la Carrera 11C. Con la colonización en la década de 1960, la construcción de la industria cervecera Alemana en esta zona, y el desarrollo de la vía asfaltada que comunicaría a la ciudad de Bogotá con Villavicencio, hace que se incremente el número de habitantes en la región surgiendo así la necesidad de ofrecer educación básica a los niñas, niños y jóvenes. Se crean entonces dos colegios: la escuela Chiguaza y la escuela Nueva Esperanza; esta última localizada a una distancia de 2,5 Km de la vía asfaltada.

El acceso al colegio no es fácil; hasta el mes de agosto del 2015 el sector contaba con servicio de transporte urbano que, aunque no era bueno, permitía llegar con más facilidad al sector; en la actualidad sólo se cuenta con dos rutas y el servicio de transmilenio, lo que ha generado un alto índice de rotación de los docentes y dificulta el seguimiento y la identificación de los estudiantes con algunos docentes.

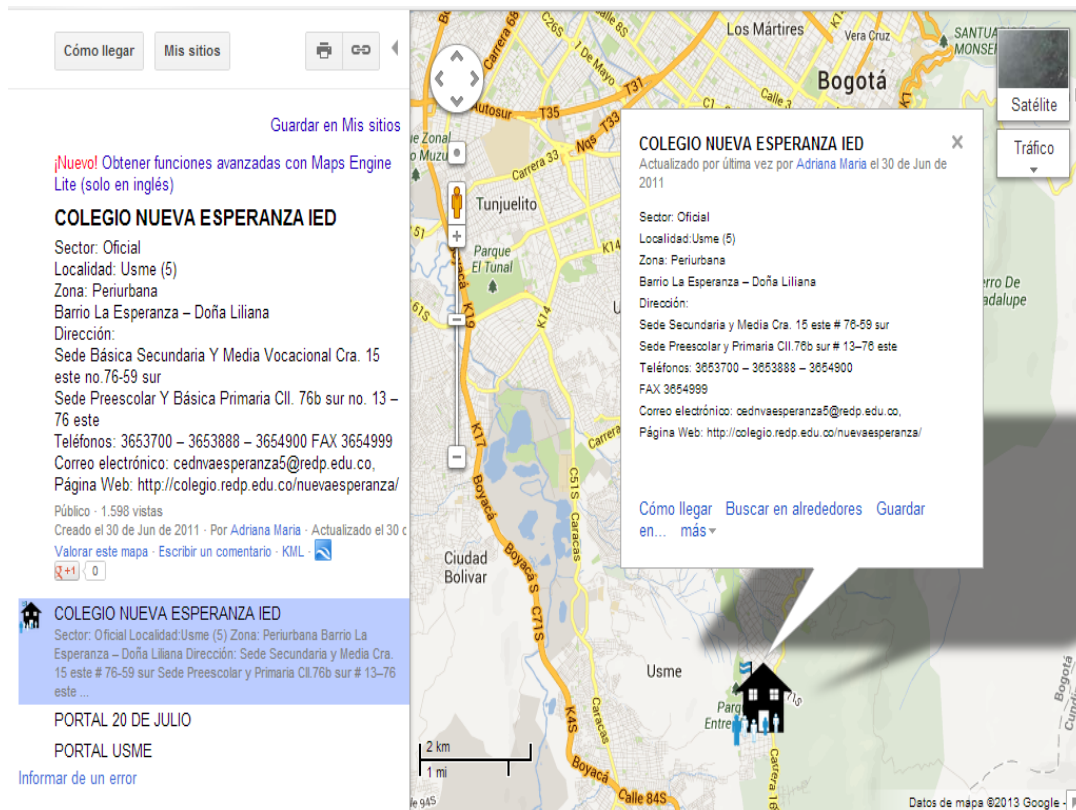


Figura 1: mapa de ubicación del colegio Nueva Esperanza I.E.D.

Fuente: Google Maps.

La población de esta parte de la localidad está conformada por familias que llegan por desplazamiento, familias de los recicladores de centro de Bogotá y por mujeres que se dedican a la prostitución. Las condiciones climáticas del sector son muy particulares, ya que el colegio se encuentra a medio kilómetro del páramo Cruz Verde, lo que hace que le llamen al sector “Cielo roto”. Este hecho, hace que los estudiantes tengan unas condiciones y características físicas propias de quienes viven en ambientes muy fríos.



Figura 2. Fotografía del Colegio Nueva Esperanza I.E.D. Fuente: el autor.



Figura 3. Fotografía del Colegio Nueva Esperanza I.E.D. Fuente: el autor.

Según el Diagnóstico local realizado en la localidad de Usme en el año 2010, se observan datos que apoyan la pregunta problema de esta investigación en cuanto al riesgo que se presenta en la localidad por el poco nivel de actividad física que se desarrolla en colegios ya sean públicos o privados, como también la poca formación en hábitos de vida saludables. Se afirma en el documento de diagnóstico local de salud de la localidad de Uste que: “el panorama de los escolares para la malnutrición por exceso no es mejor, ya que en el año 2008 se presenta una prevalencia de sobrepeso de 4.9% (n=105). Estos resultados se relacionan con el aumento de la urbanización en los países en vía de desarrollo, que conlleva a la disminución de actividad física (sedentarismo) y a prácticas de alimentación inadecuadas (alto consumo de grasa saturada y azúcares)” (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2010, pág. 128).

En los estudios adelantados en la localidad de Usme, se encontró que son los niños entre 3 y 4 años de edad, lo cual está asociado a las prácticas de lactancia materna y alimentación complementaria inadecuadas, claves para garantizar un adecuado estado nutricional en los niños y niñas de este grupo de edad, sin dejar de lado que además son estos los que con mayor frecuencia presentan enfermedades que afectan directamente la ganancia de peso, como son las infecciones respiratorias y la enfermedad diarreica aguda, entre otras (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2010).

En cuanto al sobrepeso, se encontró que los niños que oscilan entre los 10 y 12 años tienen mayor tendencia a la obesidad, lo que, según algunos estudios, puede estar relacionado con el inadecuado uso del tiempo libre en el que los juegos de video y la televisión están desplazando por completo la actividad física (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2010).

La siguiente figura muestra los cambios en el comportamiento del indicador peso para la talla en los niños y niñas menores de 10 años entre los años 2009 y 2010; se puede apreciar una

reducción importante, tanto en la prevalencia como en el riesgo, lo cual se puede atribuir a mejoramiento en la intervención realizada a los niños y niñas con este tipo de desnutrición gracias a que el peso es la medida antropométrica más sensible.

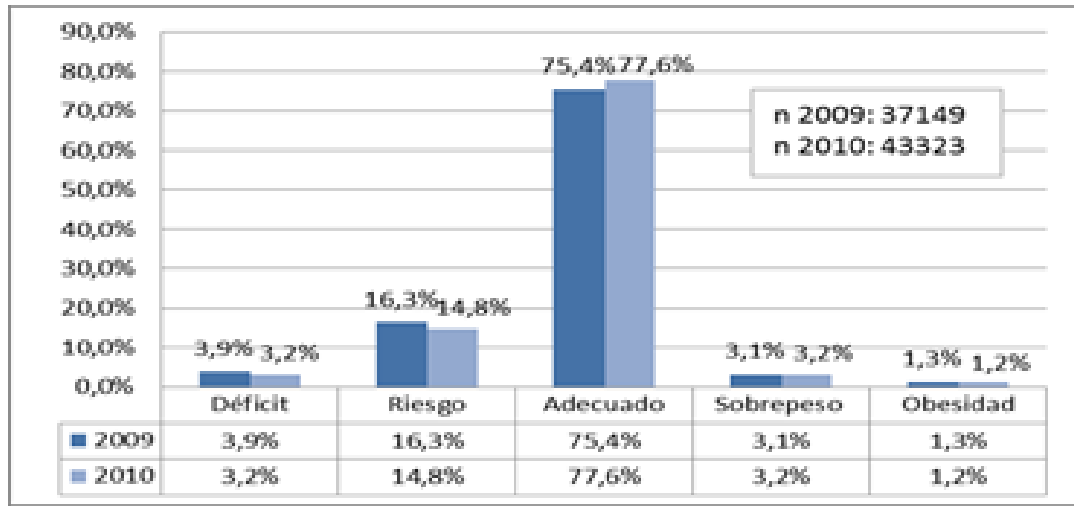


Figura 4. Comportamiento nutricional de los niños y niñas notificados al SISVAN en la localidad de Usme según indicador peso/talla 2009-2010. Fuente: (Hospital de Usme, 2009)

Este estándar hace referencia a la proporción atendida por la Red adscrita a la Secretaria Distrital de Salud de Bogotá ubicada en la localidad de Usme (Hospital de Usme ESE I Nivel de Atención) y no está estrictamente georreferenciada por el lugar de residencia; sin embargo, se puede afirmar que la mayoría de la demanda atendida en los puntos de atención del Hospital de Usme es residente de la localidad, y son pocos los que vienen de otras localidades o territorios cercanos. En la siguiente figura se muestran las poblaciones vulnerables de la localidad de Usme.

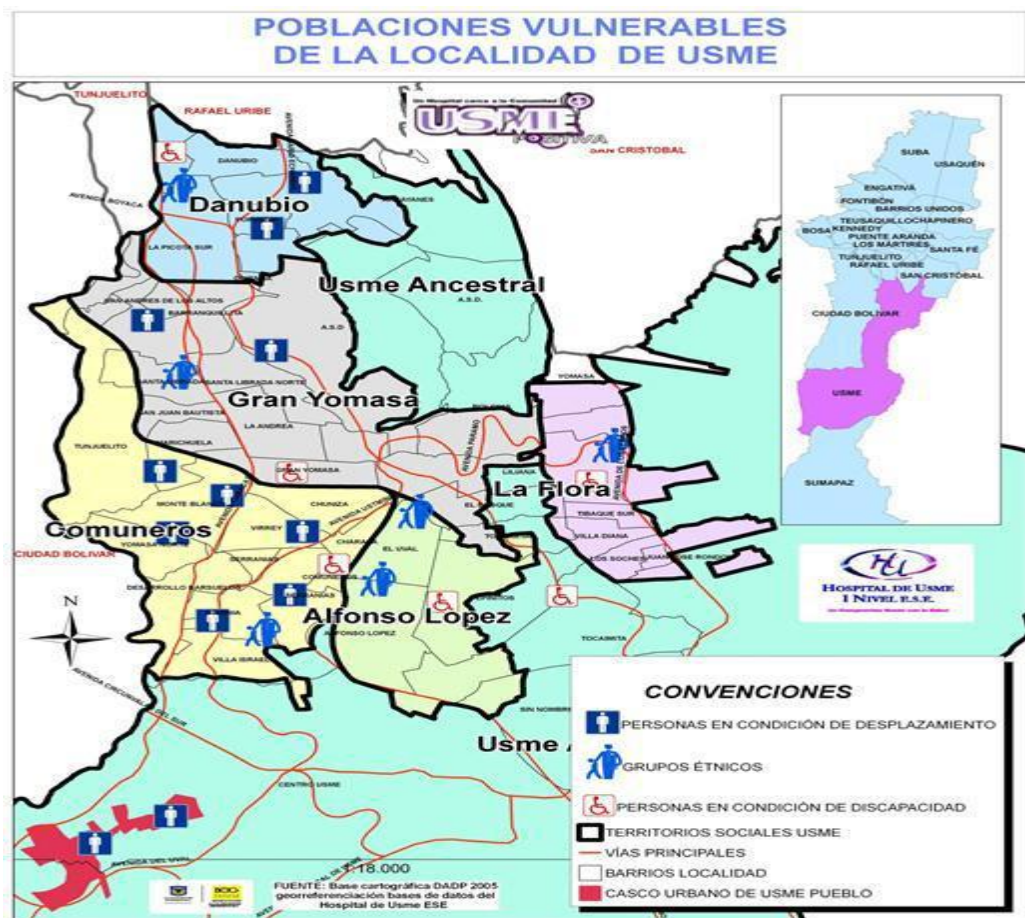


Figura 5. Transversalidades de Etnias, desplazamiento y discapacidad. Fuente: (Hospital de Usme, 2009)

A nivel de alimentación y nutrición de la población, el Sistema de Vigilancia Alimentaria y Nutricional (SISVAN), que tiene como objetivo principal determinar y caracterizar la situación alimentaria y nutricional de tres grupos especialmente vulnerables que son los menores de 7 años, mujeres gestantes y recién nacidos con bajo peso, determina el estado nutricional a través de varios factores económicos, sociales, culturales, académicos, ambientales y familiares, los cuales tienen relación directa con la calidad de vida de los hogares. Según este sistema, para la localidad de Usme, se tiene un porcentaje de la población de un 34,3%, con peso deficiente. En términos

reales, este porcentaje no es alto, lo cual revela que las estrategias implementadas por el Distrito muestran un balance positivo a nivel nutricional (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2011, págs. 87-88).

Dentro de estas estrategias está la de la alimentación escolar que se desarrolla con el objetivo de brindar atención a los niños matriculados en los establecimientos educativos, priorizando en la población con mayores necesidades para contribuir en su estado nutricional. Este programa constituye una de las estrategias diseñadas por el Estado a través del Ministerio de Educación Nacional, para fortalecer la política de acceso y permanencia escolar de niños y adolescentes, fomentando estilos de vida saludables y mejorando su capacidad de aprendizaje, a través del suministro de un complemento alimentario (Ministerio de Educación Nacional, 2013, pág. 53).

La comparación entre el estado nutricional de los escolares de los colegios públicos y privados realizado por el Hospital de Usme (2009), permitió establecer que en el indicador peso para la talla en menores de 10 años se encuentran valores muy similares en cuanto al riesgo de desnutrición aguda como lo es del 1% para ambos; pero se encontró un índice de sobrepeso mayor en los colegios privados (9%) que en los públicos (7%), mostrando así que en esta edad los cuidados tanto en casa como por parte de las docentes, producen un mejor estado nutricional de los niños y niña (Alcaldía Mayor de Bogotá , 2009).

Con respecto al indicador talla para la edad en menores de 10 años se puede observar que hay un 8% de niños de colegios públicos que presentan retrasos en el crecimiento y un 6% en los de carácter privado; cabe resaltar que casi todos estos colegios eran de estrato socioeconómico 3 y 4 tan sólo había uno de estrato 5 y 6, mostrando así que la diferencia en estas edades no es muy grande y que los problemas de estatura se vienen dando tanto en públicos como privados, lo que

demuestra la necesidad de una estrategia que tenga una cobertura general no todo destinado a los bajos estratos porque no es sólo allí donde se presentan problemas nutricionales.

En los adolescentes se puede notar que el sobrepeso es mayor en los colegios privados (15%); dado que la prevalencia de desnutrición aguda es igual para ambos (4%), se evidencia que la población que cuenta con mayores recurso económicos, es la que está presentando mayores problemas de malnutrición que generan situaciones de obesidad, por lo cual es importante intervenir este grupo poblacional promocionando hábitos de vida saludables desde la la práctica de actividad física.

Objetivos

Objetivo general

Determinar la manera como, desde el currículo del área de Educación Física del Colegio Nueva Esperanza I.E.D. de Bogotá, se promueven los hábitos de vida saludables en los estudiantes.

Objetivos específicos

- Analizar documentos curriculares en el área de la Educación Física emanados de las organizaciones internacionales, nacionales y distritales relacionados con la promoción de hábitos de vida saludables en la población estudiantil.
- Analizar los documentos institucionales del Colegio Nueva Esperanza I.E.D. de Bogotá en los que se haga referencia a la Educación Física y su papel en la promoción de hábitos de vida saludables en los estudiantes.
- Determinar la coherencia entre los documentos curriculares para el área de la Educación Física emanados de las organizaciones internacionales, nacionales y distritales, y los documentos institucionales del Colegio Nueva Esperanza I.E.D. de Bogotá.
- Plantear recomendaciones para la construcción de un currículo en el área de la Educación Física que promueva la formación en hábitos de vida saludables en el Colegio Nueva Esperanza del 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 hábitos 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, en coherencia con el problema planteado y los objetivos propuestos, se ha indagado respecto de la existencia de estudios relacionados con la forma como los diferentes programas curriculares de la Educación Física, intervienen en la promoción de hábitos de vida saludables en los escolares. La siguiente tabla bibliométrica muestra las bases de datos consultadas, en las que se ha utilizado como descriptores de búsqueda: los escolares y la actividad física, Educación Física y Currículo, Educación Física y salud.

Tabla 1. Antecedentes de investigación: Bibliometría

| | Descriptores de búsqueda | | |
|----------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------|
| Bases de datos | 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

La mayoría de las propuestas de investigación intentan mostrar de manera descriptiva cuáles 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) como producto de su trabajo de investigación, señalan que, para los jóvenes, el entorno es fundamental para generar adhesión a la práctica del ejercicio físico; y que, para conseguir cambios en la actividad física de los escolares, son necesarias estrategias específicas que tengan en cuenta el entorno donde se encuentren, ya que 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.

Calahorro Cañada, Torres Luque, López Fernández, y Carnero, (2015) encontraron que las prácticas de actividad física en los jóvenes se da en mayor medida en las actividades extracurriculares: la educación física y el recreo representan 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 que 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 de “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).

De otra parte, cabe señalar el hecho de que la legislación de la Educación Física en Colombia, que tiene sus inicios desde el año 1903 con la Ley 39, cuenta hasta el día de hoy con 36 pronunciamientos legislativos legales entre leyes y decretos. Dentro de ellos, sobresale la Ley 934 del 30 de diciembre de 2004, por la cual se oficializa la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física y se dictan otras disposiciones, que a la fecha dan directrices para los estándares en los colegios, insistiendo en la importancia que tiene la promoción de la actividad física en los escolares (Congreso de la República de Colombia, 2004).

Educación física y currículo

Los diseños curriculares juegan un papel importante a la hora de generar prácticas constructivas en la promoción de la salud y la planeación curricular constituye el norte de las prácticas pedagógicas, las cuales definen los alcances formativos de la educación física; por tal razón, es relevante revisar cómo 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) muestran 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.

Así mismo, el plan sectorial de educación física 2012-2016, plantea retos acerca de cómo pensar, hacer y enseñar una educación física que dé respuesta a los diferentes factores que intervienen en los contextos socioculturales orientando su papel a las exigencias de intervenir críticamente en un modelo social y en la formación humana (Resolución 2343 de 1995).

Educación física y salud

La aparición de enfermedades crónicas no transmisibles en los jóvenes, ha hecho necesario un acercamiento entre la salud y la educación física (*Contreras, 2011*). 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*).

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, en la que los diseños curriculares exigen nuevas posibilidades y conocimientos útiles para la vida (*Lopez, Estero, Fernandez, & Garcia, 2003*). Se hacen necesarios estudios con criterios comunes, que permitan proponer orientaciones y recomendaciones que permitan fundamentar programas curriculares para promover la actividad física para la salud en los diferentes niveles escolares, aprovechando el nivel preferente que tiene la educación física en los niños y jóvenes. 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, se insiste en el ambiente académico en la preocupación por la creciente inactividad en los estudiantes; es por eso que las intervenciones deben ser altamente eficientes, al punto que lleguen a todos los miembros de la comunidad educativa, reconociendo a la escuela como el espacio más idóneo para trabajar desde la educación física la promoción de la salud y los hábitos de vida saludables que, en el futuro, permitan tener una mejor calidad de vida (*Serrano Alfonso & Rué Rosell, 2014*).

En esta línea de pensamiento se hallan diversos documentos de organismos internacionales, nacionales y locales, que consideran a la educación física una disciplina científica que tiene una gran incidencia en la salud y la calidad de vida de los estudiantes.

Bases teóricas (marco conceptual)

En este trabajo de investigación hay tres categorías conceptuales cuya delimitación teórica se hace a continuación; son ellos: currículo, Educación Física y hábitos de vida saludables.

Currículo

La ley General de Educación (1994) 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” (art. 76).

El concepto de currículo, por tanto, tiene una alta complejidad y en él confluyen varios elementos ya aspectos de la actividad educativa. Para las instituciones de educación, el currículo da identidad a su modelo educativo (Barriga, 2005, pág. 58). En materia de criterios, por ejemplo, ellos se aplican a la selección, secuenciación y organización de contenidos, así como al trabajo en el aula, al establecimiento de prioridades y a la valoración de logros en el aprendizaje (Rico, 1997, págs. 39-59). Por ende, en el currículo se tienen en cuenta todos los agentes del proceso educativo y todas las etapas que lo integran.

En consonancia con lo anteriormente referido, en el Decreto 230 del año 2002, artículo 3, el Ministerio de Educación Nacional, plantea que el currículo se lleva a cabo a partir de un plan en el cual se deben contener aspectos tales 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.

En materia de agentes, el currículo tiene en cuenta que la formación se hace por parte de unas personas para otras personas, por lo que en él, es importante el conocimiento y reconocimiento de la propia persona de los educandos, de los contextos históricos y sociales que rodean la relación entre educador y educando en el proceso de enseñanza aprendizaje. Como señala Tyley (1986) en su texto sobre principios básicos del currículo, el educando es una de las principales fuentes de información que han de guiar la elaboración del currículo. En este sentido afirma: “Educar significa modificar las formas de conducta humana. Tomamos aquí el término conducta en su sentido más amplio, que comprende tanto el pensamiento y el sentimiento como

la acción manifiesta. Vista así la educación, resulta claro que sus objetivos son los cambios de conducta que el establecimiento de enseñanza intenta obtener en los alumnos. El estudio de los educandos mismos procurará determinar qué cambios en sus formas de conducta debe proponerse obtener la escuela” (pág. 4).

En lo atinente a su finalidad, los lineamientos curriculares están enfocados al mejoramiento de la calidad educativa en las instituciones, con el propósito de lograr metas, a partir de un enfoque integrador de la enseñanza, buscando la promoción de la persona en su pluridimensionalidad y, por este medio, la promoción de la comunidad. Así, el currículo materializa los fines de la educación, para lo cual se requiere una planificación que permita alcanzar dicha meta (Sacristán, 1992).

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

En el currículo convergen dos funciones esenciales: 1. Hacer explícitas las intenciones educativas y 2. Orientar la práctica pedagógica (Sales Blasco, 2001). Ello exige que al planear el diseño curricular, se tengan en cuenta elementos epistemológicos, pedagógicos, administrativos y didácticos.

(Tyler, 1986)

El currículo para la Educación Física

Para el caso de la educación física, considerando el cuerpo y el movimiento como sus principales ejes educativos, los diseños curriculares han de reconocer la integralidad del ser humano y, allí, el cuerpo y el movimiento en su multiplicidad de posibilidades, funciones y medios.

Es importante reconocer los avances en las propuestas curriculares en el marco de las políticas del Ministerio de Educación Nacional, donde se establecen los lineamientos para el área de educación física, recreación y deportes aportando elementos conceptuales para construir el horizonte de los contenidos educativos y, así, fundamentar desarrollos educativos que generen cambios culturales y sociales (Ministerio de Educación Nacional, 1996).

Macrocurrículo: contexto Internacional

El currículo escolar, responde a la necesidad de educación, y este derecho está implícito en documentos internacionales como la Declaración Universal de los Derechos Humanos y la Convención de los Derechos del Niño. Bajo las consideraciones de este marco normativo internacional 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. Se propende, a través de la educación, 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.

Macrocurrículo: Contexto Colombiano

A lo largo de la historia la Educación Física ha venido transformándose según las circunstancias sociopolíticas del momento; el currículo de esta área del conocimiento 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, ha sido llevada hacia el entrenamiento de comportamientos; y es a partir del constructivismo desde donde se concibe la educación física 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, en el cual se determinan los fines de la educación, y más específicamente en los párrafos 9 y 12, se hace referencia a la búsqueda de calidad de vida, la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

De acuerdo con los lineamientos curriculares planteados por el MEN, desde un punto de vista integrador del área, ésta 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.

En la Ley General de Educación, en su artículo 13 que trata sobre la Enseñanza obligatoria, en el literal b, se dice: “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” (Congreso de la República de Colombia, 1994).

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. (Congreso de la República de Colombia, 1994)

En la política de la revolución educativa, se plantean 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 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, en el marco legal y reglamentario, 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: Colegio Distrital Nueva Esperanza I.E.D.

Desde 1994, las instituciones, tienen la autonomía para desarrollo de sus proyectos educativos. Estos proyectos, constituyen la bitácora de las instituciones educativas, en donde se contienen sus principios o criterios para la acción, sus fines y recursos, la estrategia pedagógica, el reglamento y el sistema de gestión. Según el artículo 14 del Decreto 1860, “toda institución educativa debe elaborar y poner en práctica con la participación de la comunidad educativa, un proyecto educativo institucional que exprese la forma como se ha decidido alcanzar los fines de la educación definidos por la ley, teniendo en cuenta las condiciones sociales, económicas y culturales de su medio” (Congreso de la República, 1994).

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:

- *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 (Congreso de la República, 1994).

El Horizonte Institucional del Colegio Nueva Esperanza busca desarrollar un proyecto Educativo Institucional que garantice el desarrollo de las dimensiones humanas de sus estudiantes mediante la formación de valores y la construcción de la ciudadanía, contribuyendo así, significativamente, en los procesos de transformación del contexto al que pertenece.

El Proyecto Educativo Institucional del colegio Nueva Esperanza no genera de manera directa propuestas desde el área de Educación física, no obstante, en él subyace la conciencia de la problemática que se presenta con los niños, adolescentes y jóvenes de la localidad, por el bajo nivel de actividad física producto del sedentarismo (Colegio Nueva Esperanza, 2014).

***Microcurrículo: plan de asignatura de Educación Física del Colegio Nueva Esperanza
I.E.D.***

La clase de Educación física (deporte, recreación, tiempo libre activo dirigido) representa en el colegio el 6% del total de asignaturas, con una intensidad horaria de 2 horas por semana, lo cual representa un total de 80 horas en el año escolar.

El modelo pedagógico es Aprendizaje significativo, el cual utiliza estrategias metodológicas y didácticas relacionadas con una formación de calidad de nuestros niños, niñas y jóvenes, mediante el desarrollo de procesos articulados entre los ciclos académicos, la

implementación de los avances tecnológicos en las especialidades de Sistemas y reconocimiento del territorio fortaleciendo el sentido de pertenencia y la corresponsabilidad de todos los miembros de la comunidad (Colegio Nueva Esperanza, 2014).

En el plan de asignatura de Educación Física (2014) se plantean algunos aspectos que están en relación directa con el currículo. Por ejemplo, la consideración del movimiento humano en relación dialéctica con los otros y con el medio, dentro del marco de la integralidad humana. Por ello, resalta que el cuerpo y el movimiento son fundamentales como medio formativo y educativo de conservación. En este contexto, se plantea la formación de la *competencia motriz*, entendida como la construcción de una corporeidad autónoma que otorga sentido al desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento reflejadas en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia; la formación en la *competencia expresiva corporal*, entendida como el conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros, a través de la expresión y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades; y la formación en la *competencia axiológica corporal*, entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el medio ambiente. Se resalta en el plan que las competencias específicas del área de la Educación Física, Recreación y Deporte, expresan un *conocimiento vivencial* que implica una estrecha relación entre cuerpo, emoción y sentido (Colegio Nueva Esperanza, 2014).

Hábitos de vida saludables

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 en la 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 hábitos de vida saludables en el PEI, a través de un protocolo para que estudiantes, docentes y comunidad, contribuyan a la construcción de una cultura de la salud (Organización Panamericana de la Salud, 1997).

Desde la educación física se puede entender el estilo de vida como un factor determinante y condicionante para el estado de salud de las personas. La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, considera como componentes importantes de intervención para promover la salud, lo siguiente: "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 (Organización Panamericana de la Salud, 2000).

Igualmente, la nueva carta de Bangkok, para la promoción de la salud, 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 (Organización Mundial de la Salud, 2005).

La mejor manera de adquirir hábitos 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.

Antes de finalizar este marco teórico-conceptual, es importante señalar que los hábitos son fundamentales para la acción humana; sin ellos, el hombre no produciría nada porque “sin el poder usar libremente según su naturaleza no desarrollaría habilidades productivas en los corporal a ella” (Sellés, 2000, pág. 7). Los hábitos son cualidades desarrolladas por el hombre, que le hacen crecer en el orden de lo superior que existe en la vida humana por cuanto fortalecen

la voluntad, el deseo racional, y la ordena a bienes más altos que redundan en beneficio suyo, como acontece con la actividad física y sus efectos para la salud.

Diseño metodológico

Enfoque

La propuesta de investigación se aborda desde un enfoque cualitativo, donde la investigadora pretende desarrollar sus comprensiones a partir del análisis de contenido de los constructos y componentes que incluyen los diferentes documentos curriculares existentes en torno a la educación física, en los niveles macro-meso y micro curricular.

Los datos obtenidos, serán tratados en un proceso analítico-sistemático, sin esperar resultados estadísticos, en un proceso flexible, fundamentado en la lógica de los referentes teóricos, el conocimiento y experticia de la investigadora como docente el Colegio Nueva Esperanza I.E.D de Bogotá.

Alcance

La investigación se construye en una perspectiva hermenéutica y propositiva que, desde el análisis de contenidos, busca otorgar significado y sentido a las propuestas curriculares en educación física y sus relaciones con los hábitos 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 del programa de educación física de la institución educativa.

Diseño de Investigación

El método seguido para la investigación es analítico, por cuanto se propone hacer análisis de contenidos de documentos que, posteriormente, se agrupan de manera sintética a través de algunas categorías que posibilitan la presentación de los resultados. Con esta metodología se pretende descubrir los componentes básicos de un fenómeno extrayéndolos de un contenido dado, en este caso, se busca extraer, de los documentos curriculares que existen en el ámbito de la educación física, los elementos vinculantes con los hábitos de vida saludables (López Noguero, 2002).

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:

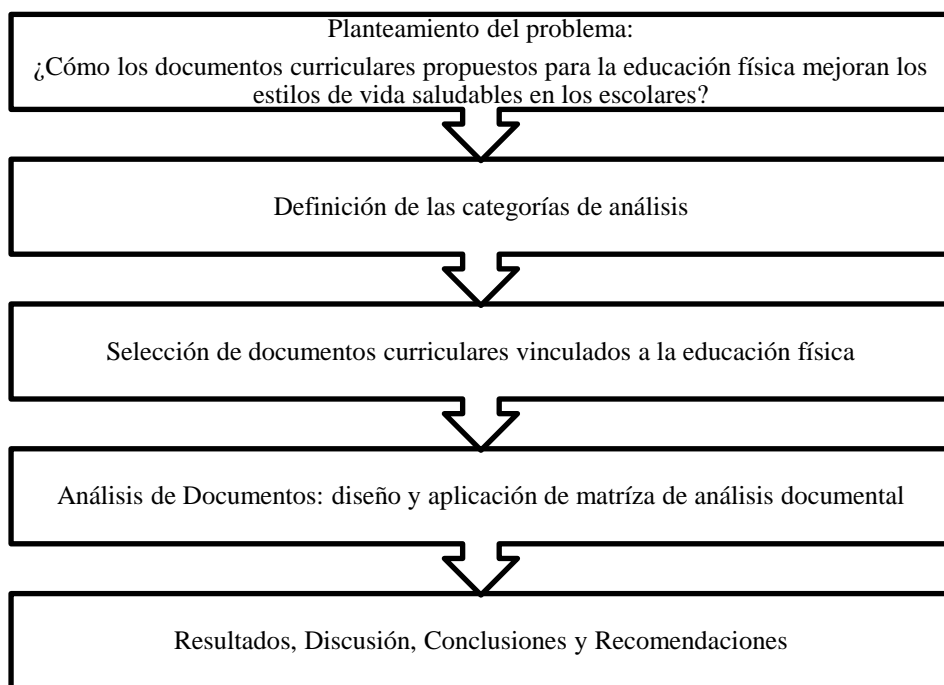


Figura 6. Proceso de investigación. Fuente: el autor.

Unidades de análisis

Para el análisis de contenido para esta investigación, se propone un método intensivo mediante el cual se estudia con detenimiento cada uno de los documentos curriculares, procurando destacar su sentido y contenido fundamental en torno a la promoción de hábitos de vida saludables. Las unidades de análisis están relacionadas 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.

Estas unidades de análisis también están constituidas por aquellos documentos institucionales que vinculan de manera directa o indirecta procesos relacionados con la educación

física y/o la salud en el entorno escolar. En el colegio Nueva Esperanza I.E.D., se encontraron cuatro documentos que serán objeto de análisis:

- Proyecto Educativo Institucional
- Plan de área educación física
- Proyecto 40 X 40
- Proyecto de tiempo Libre

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 |
| Tipo de documento | Internacional |
| | 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 | Conceptos y contenidos sobre estilos de vida saludables | | |
| Objetivo | | | | | | | |
| Justificación | | | | | | | |
| Estrategias Metodológicas | | | | | | | |
| Relación con el PEI | | | | | | | |
| Proyección a la comunidad | | | | | | | |

Figura 7. Matriz de recolección de información. Fuente: el autor.

A continuación se hace una descripción general de los documentos institucionales referidos, a los cuales se les aplicó la matriz de recolección de información:

Proyecto educativo Institucional (PEI) Colegio Nueva Esperanza I.E.D. :

Autores:

Rector

Hernando niño

Coordinadora académica

Adriana Orozco

Coordinadora de convivencia

Lidia Cárdenas

Docentes de consejo académico

Representantes consejo directivo

El PEI del Colegio Nueva Esperanza consta de cinco capítulos, cuya estructura se muestra en la siguiente figura.

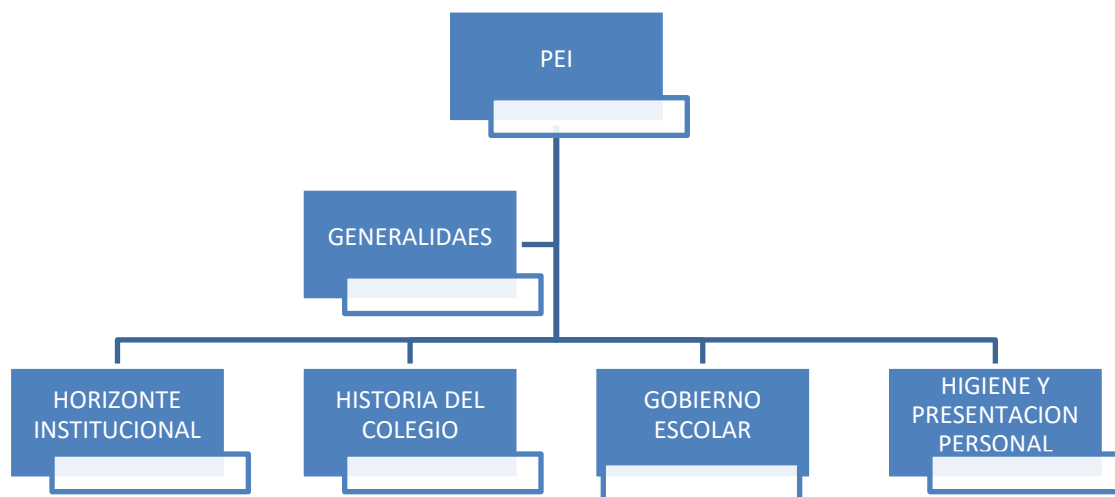


Figura 8. Estructura PEI Institucional Colegio Nueva Esperanza. Fuente: el autor.

El Horizonte Institucional busca desarrollar un proyecto Educativo Institucional que garantice el desarrollo de las dimensiones humanas de sus estudiantes mediante la formación de valores, la construcción de la ciudadanía, el manejo eficaz de las Tics (Tecnologías de la Información y la Comunicación), el fomento de las artes y el estudio de las ciencias, contribuyendo significativamente en los procesos de transformación del contexto al que pertenece.

Misión

El Colegio Nueva Esperanza IED, ofrece a los niños, niñas y jóvenes de nuestro territorio una educación de calidad fundamentada en la formación humana, científica y tecnológica, orientada al desarrollo comunitario y la transformación social.

Visión

En el año 2016 el Colegio Nueva Esperanza IED será reconocido en la localidad y en el Distrito como una institución educativa con calidad en sus procesos, que lidera la vivencia y cuidado de territorio, el uso efectivo y cotidiano de la tecnología, la responsabilidad social y el fomento de las expresiones artístico – culturales.

Valores

Considerados fundamentales para la gestión escolar son: Integridad, Respeto, Responsabilidad, Perseverancia, Solidaridad. Su interiorización se efectúa mediante trabajo colaborativo en direcciones de grupo, preparación de actividades para días especiales, talleres dirigidos a grupos de estudiantes y escuelas de padres por ciclos. El Colegio Nueva Esperanza

IED, ofrece a los niños, niñas y jóvenes de nuestro territorio una educación de calidad fundamentada orientada al desarrollo comunitario y la transformación social

Plan de estudios de Educación Física

El área de Educación Física se encuentra dentro de la organización curricular institucional en el campo de pensamiento: Cultura Física, Artística y Musical, para efectos de este análisis documental, se revisara el documento que se describe a continuación:

Año 2015

Docentes Participantes:

Maryluz Rendón (jornada mañana)

Aurora Hernández (jornada mañana).

Alexander Rodríguez (jornada mañana).

Rocío Rivera Gómez (jornada tarde).

Erik Andrés López (jornada tarde).

Gloria Cano (jornada mañana)

Wilmer Martínez (jornada mañana)

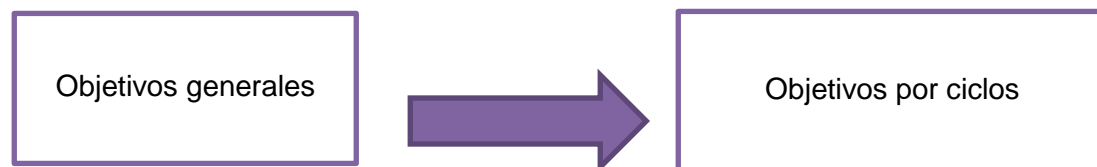
Eleana Gutiérrez (jornada tarde)

Coordinadores: José Joaquín Báez Báez y Adriana María Orozco Pineda.

El plan de asignatura de educación física consta de tres capítulos. Este plan se está estructurado desde el año 2015 porque pretende dar respuesta a la reorganización curricular por ciclos planteada por la SED (Secretaría de Educación Distrital) la cual tiene como fin identificar los niveles temáticos relativos a los propósitos de formación para cada ciclo, a partir de una situación problema, Como lo plantea (Painean, 2010) donde hablan del aprendizaje basado en problemas (ABC) como modernidad curricular y al mismo tiempo como metodología de enseñanza con base constructivista evidente .

La propuesta curricular pretende que la Educación Física tenga espacios diferentes de aprendizaje, que deben articularse a la vez con las demás áreas disciplinares y con las áreas transversales, de modo que en conjunto se configure una educación para el buen vivir, y desde allí formar la articulación con el currículo para la excelencia académica y la formación integral 40 X40, dando respuesta así a los objetivos del Proyecto Educativo Institucional.

La integración interdisciplinar que pretende realizar la nueva reorganización curricular no excluye el trabajo con otras áreas disciplinares en otros espacios, sino que pretende que desde las áreas transversales (formación ciudadana, y Tecnologías de la Información y la comunicación (TIC)) se produzca un conjunto de principios pedagógicos y curriculares que deban integrar tanto las clases de educación física como a los centros de interés para desarrollar diferentes ámbitos de aprendizaje. La siguiente figura muestra la estructura general de los planes de asignatura del colegio.



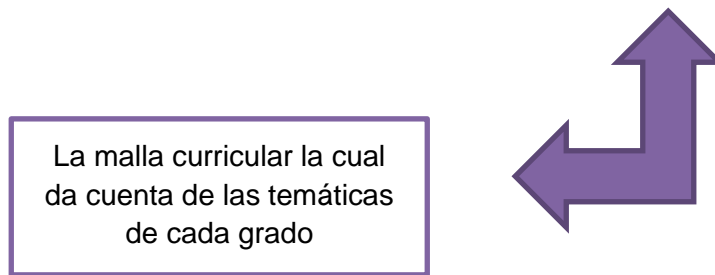


Figura 9. Estructura plan de asignatura Educación Física Colegio Nueva Esperanza.

Fuente: el autor.

Programa para la Excelencia Académica 40X40

Este programa se comienza a ejecutar dentro de la institución desde el año 2015 , después de un pilotaje, realizado en el segundo semestre del año 2014, donde se pretende brindar a los estudiantes una educación de calidad, donde el sentido de la equidad y la igualdad se eleven para fortalecer ambientes de desarrollo, de tal forma que el estado procure todas las condiciones para la potenciación de talentos y oportunidades que generen una mejor calidad de vida en los estudiantes, al igual que se fortalezcan las habilidades cognitivas, afectivas, morales, comunicativas y sociales (Sen, 1999).

En la actualidad se está gestando el documento institucional, ya que se han venido cambiando los centros de interés y esto ha impedido la elaboración del mismo, sin embargo lo único claro es que el trabajo que se haga debe ser paralelo a las clases de Educación Física, debe estar coordinado de manera que se aprovechen y refuercen mutuamente los aprendizajes en uno y en otro espacio.

La integración interdisciplinar con el área de Educación Física debe corresponder a un área particular resaltando su énfasis, como espacio orientado hacia proyectos de intervención

transformadora de la realidad, y tratando de no saliese del lema del PEI institucional “La ciencia y la tecnología como fundamento para la apropiación del territorio”.

Proyecto de tiempo libre

Nombre: Aprovechamiento del tiempo Libre

Campo: Cultura Física, Arte y Expresión

Docentes: Mary Luz Rondón, Aurora Hernández, Gloria Cano, Andrés López, Alexander Rodríguez, Roció Rivera, Eliana Rodríguez.

Coordinadores: José Joaquín Báez Báez y Adriana María Orozco Pineda

Año 2015

Este proyecto es al más antiguo de los proyectos institucionales, no se le han realizado actualizaciones de tipo curricular más si en algunas de las temáticas abordadas, fue elaborado en el año 2012. El proyecto tiene como finalidad desarrollar en los estudiantes del colegio Nueva Esperanza la dimensión valorativa estética, deportiva y ética, en la que se promuevan dos aspectos fundamentales: la expresión artística espiritual y el sano desarrollo de su cuerpo, mediante la actividad física. Tiene un enfoque de Reflexión- Acción- Participación (RAP) metodológico para proyectos, el cual se basa en la investigación –acción- participación- y propone la escuela como un lugar de pedagogías participativas en el que el conocimiento se pone en acción de manera crítica, para convertirnos en sujetos que transforman colectivamente con otros (IOÉ) pág. 6.

Maneja la propuesta de integración curricular cuyos lineamientos abarca varios espacios, dentro de los cuales la educación física juega un papel importante ya que es la encargada de articular las temáticas con los objetivos del PEI, con los proyectos transversales y las demás áreas disciplinares.

Análisis de datos

Como técnica de análisis de datos se recurrió al procesamiento de la información desde la triangulación hermenéutica, que posibilita la reunión y cruce dialéctico de toda la información obtenida en el proceso de investigación, pertinente para el objeto de estudio (Cisterna Cabrera, 2005, págs. 61-75). El proceso es el siguiente:

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

Resultados

El logro de los objetivos específicos planteados en la investigación, permitió determinar la manera como, desde el currículo del área de Educación Física del Colegio Nueva Esperanza de Bogotá I.E.D., se promueven los hábitos de vida saludables en los estudiantes. La descripción de los resultados que se presenta en este apartado, da cuenta de ello. La información obtenida de la revisión de los documentos institucionales del Colegio Nueva Esperanza I.E.D., contrastada con el marco teórico ofrecido por documentos expedidos por algunos organismos internacionales, nacionales y distritales, a los cuales en adelante se aludirá como “documentos de los organismos”, posibilitó identificar cuatro categorías, cuyo desarrollo, permite evidenciar la forma como en el Colegio Nueva Esperanza I.E.D., se promueven dichos hábitos. Estas categorías son: concepto y enfoque de la educación física, lineamientos curriculares, proyección a la comunidad y, finalmente, promoción de hábitos de vida saludables.

Respecto del concepto y enfoque de la educación física, en los documentos de los organismos se resalta el hecho de la “educación física” es, en primer lugar, “educación” y, por tanto, elevación de la persona; en ese sentido, la ley 181 sostiene que la educación física incide en el desarrollo integral de la persona y en su calidad de vida (Congreso de la República, 1996). Por tanto, en cuanto disciplina pedagógica, la educación física contribuye al “desarrollo armónico de las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de la persona, con la finalidad de mejorar la calidad de la participación humana en los distintos ámbitos de la vida, como son el familiar, el social y el productivo” (Ministerio de Educación Nacional, 2009 -2016).

Así pues, existe una relación sin solución de continuidad entre la educación física y el desarrollo integral de la persona; mediante el uso sistemático de la actividad física, se abarca al ser humano en su totalidad a fin de lograr armonía y equilibrio entre la salud del cuerpo, la aptitud para la acción y la conducta ordenada a nivel moral (FIEP, 1970, pág. 3). Sobre ello

insiste José Antonio Uribe, al afirmar: “El cuádruple objeto de toda educación física debe ser: belleza, salud, economía de fuerzas y moralidad” (Uribe, 1903). Por ende, la educación física, al hacer énfasis en la formación y perfeccionamiento del ser humano por medio de la motricidad - vivenciación del cuerpo- (Chaverra, 2010, pág. 37), deviene fundamental para el desarrollo de toda la persona en la multiplicidad de sus dimensiones.

Otro aspecto relevante en estos documentos, es la finalidad que se da a la educación física. Con ella se busca que se haga consciencia de la propia corporeidad como dimensión de la propia persona y, con ello, alcanzar mejores condiciones de vida a través de una “ética corporal” que parte de la base de la autocomprensión y que permea las relaciones entre las personas y su entorno natural y social, como parte de su desarrollo, con lo cual se contribuye a la convivencia pacífica al interior de la comunidad humana.

Para que la educación física alcance la finalidad referida, es importante que se haga de manera planificada y progresiva, permanente y periódica, con lo cual, además, se contribuye a contrarrestar la influencia nociva que tiene para la salud física y espiritual, la vida sedentaria y el estrés (Ministerio de Educación Nacional, 1996). En el documento de lineamientos curriculares para la educación física, se insiste en que la actividad física se integra a la propia filosofía de la vida de la persona. Por eso, este proceso educativo no se limita al ambiente escolar, y está “abierto a la totalidad de las personas” (UNESCO, 2000, págs. 1-2). Lo que se hace en la escuela es como un “punto de partida de un compromiso con la actividad física y deporte a lo largo de la vida” (Association for physical Education, 2008, pág. 119).

En síntesis, los documentos de los organismos en lo que respecta al concepto y enfoque de la educación física, resaltan el hecho de que la “educación física” es, en primer lugar, “educación” y, por tanto, elevación de la persona y un medio que busca contribuir a su desarrollo

integral; también insisten en que la finalidad de la educación física, es que se haga consciencia de la propia corporeidad como dimensión humana para, con ello, poder alcanzar mejores condiciones de vida en donde las relaciones entre las personas y su entorno natural y social, devienen fundamentales; además, se enfatiza en la importancia que tiene el que la educación física se haga de manera planificada y progresiva, permanente y periódica, con lo cual, además, se contribuye a contrarrestar la influencia nociva que tiene para la salud física y espiritual, la vida sedentaria y el estrés.

Como se señaló en el párrafo inicial de este apartado, la noción y enfoque de la educación física planteados en las líneas precedentes fueron confrontados con los datos obtenidos del análisis de los documentos institucionales del Colegio Nueva Esperanza I.E.D. Como resultado de este ejercicio se halló que en algunos de estos documentos de la institución se insiste en aspectos que fueron referidos en los párrafos anteriores. Por ejemplo, en el Proyecto Educativo Institucional, capítulo IV, se insiste en que es deber del colegio promover el “desarrollo de la dimensión corporal” de los estudiantes. Para cumplir este propósito, en el título V, al tratar sobre los estudiantes y sus deberes, exige el porte del uniforme de educación física y el participar activa y adecuadamente en las jornadas deportivas que programe la institución y desde la Educación Media Fortalecida (EMF) (Colegio Nueva Esperanza, 2014, pág. 6)

En el texto contentivo del programa 40x40 (Secretaría de Educación Distrital, 2012), incorporado al colegio, se hace alusión aspectos nucleares contenidos en los documentos de los organismos respecto del concepto, enfoque y finalidad de la educación física. Se afirma allí que “dentro de la perspectiva de la Educación Física, la Recreación y el Deporte, es fundamental considerar procedimientos, hechos, conceptos, actitudes y valores, todos en el mismo nivel de importancia. Así, la corporeidad y la corporalidad son parte constitutiva de la personalidad de los

niños, niñas y jóvenes y se requiere considerar la infinita posibilidad de movimientos intencionados, creativos e inteligentes que caracterizan al ser humano. En este sentido, “la Educación Física y de su práctica pedagógica han de estar dirigidas a la formación del ciudadano y orientadas hacia las manifestaciones lúdicas, al potencial expresivo del cuerpo, a las expresiones deportivas, al desarrollo corporal y al cuidado de la salud en todas sus dimensiones” (Secretaría de Educación Distrital, 2012). Aparece aquí la relación entre la dimensión corpórea y otras dimensiones de la vida humana: valores, actitudes, formación ciudadana y el cuidado de la salud.

En el proyecto que refiere al uso del tiempo libre, proyecto institucional del Colegio, se alude a la formación integral en la que insisten los documentos de los organismos. En el texto del proyecto se habla del aprendizaje del lenguaje físico y artístico como un medio para sensibilizar y formar personas críticas, analíticas y solidarias. Además, se refiere a uno de los fines que los referidos documentos establecen para la educación física: la construcción de espacios de convivencia fundamentados en valores que los lleven a querer y cuidar su propio cuerpo, su propia persona y a los otros. Además, se insiste en dicho proyecto en que la práctica de la actividad física es un medio para la obtención y conservación de la salud.

En el documento del plan de asignatura, se habla de algunas competencias específicas que se esperan lograr a través de la educación física, la recreación y el deporte en el Colegio Nueva Esperanza I.E.D. Dentro de ellas se refiere a las “relaciones propias del hombre con los otros hombres y con el mundo de las cosas, como una forma de comportamiento orientada a una finalidad” (Colegio Nueva Esperanza, 2014). Esto se halla en consonancia con lo establecido en los documentos internacionales, nacionales y locales, toda vez que en ellos se insiste en que la educación física abre a la persona a la relación con el otro y el entorno, con una finalidad, como

acontece con todos los actos humanos. En ese orden de ideas, la actividad física que se realiza en la cátedra de educación física del colegio -o según los términos en los que se refiere el documento “la utilización pedagógica del movimiento”-, tiene aspectos que son supra-individuales, relacionados directamente con la conservación del medio y de la vida social (Colegio Nueva Esperanza, 2014). Así, a la construcción de la corporeidad autónoma que ayuda al “desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento reflejadas en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal”, se suman aquellas que tienen que ver con el entorno en una dimensión axiológica que integra la totalidad del ser humano como ser individual y social, en su realización.

En el documento del plan de asignatura se refiere también que la educación física ha de realizarse en el marco de la educación permanente, otro aspecto contenido en las directrices de los documentos de los organismos cuando se habla de que la educación física ha de ser permanente y periódica y debe superar los límites espaciales de la escuela. En el plan, se dice que esta formación “se inicia en la primera infancia y continúa a lo largo de la vida. Aun después de concluir la escolaridad” (Colegio Nueva Esperanza, 2014).

En cuanto a la categoría de lineamientos curriculares, se encontró en los documentos de los organismos una noción que refiere a orientaciones para las instituciones educativas del país como enfoques integradores para la enseñanza, con un papel participativo del estudiante y propositivo del maestro, con el fin de lograr prácticas para el mejoramiento de la calidad de la educación (Ministerio de Educación Nacional, 1996). Dichos lineamientos aportan elementos conceptuales ya que son disposiciones epistemológicas, pedagógicas y curriculares que con el apoyo de la comunidad educativa ayudan al proceso de fundamentación y planeación de las áreas obligatorias y fundamentales (Congreso de la República, 1995, Artículo 23).

Así mismo, se plantean en estos documentos retos para la elaboración de lineamientos de cómo hacer, pensar y enseñar la Educación Física para dar respuesta a los diferentes factores que intervienen en los contextos socioculturales, orientando su papel a las exigencias de intervenir críticamente en un modelo social y en la formación humana (Ministerio de Educación Nacional). También se señala la importancia de reconocer los avances en las propuestas curriculares en el marco de las políticas del Ministerio de Educación Nacional, donde se desenlazan los lineamientos para el área de Educación Física Recreación y Deporte aportando elementos conceptuales para construir y fundamentar desarrollos educativos que generen cambios culturales y sociales (Ministerio de Educación Nacional, 1996).

Esto último significa que los lineamientos curriculares trascienden el ámbito de las escuelas considerado como espacio cerrado, para abrirse e impactar el medio social. En este sentido, la Política Pública de Deporte, Recreación y Actividad Física para Bogotá 2009 -2019, promueve un acuerdo entre el gobierno distrital y las organizaciones públicas y privadas, con el fin de determinar los lineamientos y los mejores procedimientos para lograr unas metas dirigidas para mejorar la participación, la excelencia, la capacidad y la interacción con otros sectores, con un enfoque orientado a la formación de una cultura para la convivencia (Bogotá más activa, 2010, pág. 10). Estos lineamientos son de mayor impacto si los profesionales actuales están preparados para ser docentes en tiempos de cambio, con gusto por la investigación, que saben comunicar y tienen la capacidad de elegir y crear mejores estrategias para cada grupo y cada alumno para lo cual el maestro debe conocer el entorno, el aporte de las otras disciplinas del saber, el horizonte institucional y los lineamientos curriculares (Cardona, págs. 16 - 17). En este sentido, si el currículo –allí el de la educación física- ha de impactar el medio social y contribuir a la generación de una cultura de convivencia, no puede pretermitir el

conocimiento de la realidad personal y del entorno social en el que se hallan sus destinatarios, así como los lineamientos estatales y la filosofía y horizonte misional de la institución dentro de la cual se planea y ejecuta la actividad curricular.

Dentro de esa relación entre currículo y realidad, tanto personal como comunitaria, los documentos de los organismos instan para que los lineamientos curriculares del espacio académico de la educación física tengan dentro de sus objetivos el estimular la opción por estilos de vida en los estudiantes en donde se incluya la práctica frecuente de la actividad física y, por este medio, se impacte de manera positiva su salud, lo cual redundará en beneficio del núcleo social, empezando por aquel que le es más cercano, que es su familia. En este orden de ideas, con el currículo de la Educación Física se espera mejorar e impactar el estilo de vida, desde edades tempranas, lo que implica ayudar a la toma de conciencia por parte de los docentes sobre el compromiso y responsabilidad que tienen para con los docentes que encuentran en la actividad física un medio que contribuye de manera eficaz en su salud y, en general, en su formación integral.

En resumen, lo hallado en los documentos de los organismos sobre esta categoría de análisis se resalta el hecho de la participación de toda la comunidad educativa, especialmente del docente y del docente, cada uno desde su condición, en la formulación de los lineamientos curriculares, con lo cual se espera impactar, la calidad misma de la educación. Lo anterior exige docentes capacitados que, producto de la investigación, elijan las mejores estrategias teniendo en cuenta las características de cada estudiante y del grupo, del entorno y del horizonte institucional señalado por los entes gubernamentales y la propia institución educativa.

Confrontando lo anterior con los documentos institucionales del Colegio Nueva Esperanza I.E.D., en relación con los lineamientos curriculares se encontró que en el Proyecto

Educativo Institucional en el capítulo I, en el apartado que trata del manual de convivencia, se habla de que, para la elaboración y diseño de los lineamientos curriculares de las diferentes áreas que se ofrezcan, el Colegio debe conocer y estar acorde con los lineamientos del Ministerio de Educación Nacional; dentro de estas áreas se encuentra la de educación física.

Otro aspecto que se encuentra en los documentos institucionales que se corresponde con el marco teórico aportado por los documentos de los organismos, es el que refiere al currículo integrado y el impacto social, que nace de la necesidad de romper con las estructuras de las diferentes disciplinas a fin de que la actividad curricular trascienda a la vida comunitaria. En este sentido, en el proyecto 40 X40 se afirma que la integración curricular permite el enriquecimiento de teorías y conceptos vistos desde varios campos en la búsqueda de solución a problemas sociales, lo cual exige el estudio de la realidad social que se presenta problemática por su complejidad, desde varias perspectivas; allí se plantea que el área de educación física sea un eje articulador (Secretaría de Educación Distrital, 2012). En este mismo sentido se afirma en el proyecto institucional de manejo del tiempo libre, tomando como referencia el artículo 5 de la ley 115 de 1995, que la actividad curricular debe propender por la prevención integral de los problemas sociales relevantes.

Lo anterior implica una renovación curricular en la que se transversalicen los lineamientos curriculares del área de educación física, por lo menos en sus fundamentos y principios, desde la educación inicial hasta la media, lo cual posibilita la integración con otras áreas del conocimiento (Secretaría de Educación Distrital, 2012). En esta línea de pensamiento, en el documento del plan de asignatura de Educación Física, se plantea una renovación curricular, en donde la educación física funge como un espacio integrador de las diferentes disciplinas (Colegio Nueva Esperanza, 2014)

En lo que respecta a la categoría de proyección social, los documentos de los organismos ven en la educación física un medio para mejorar la calidad de la vida humana, para lo cual ha de proyectarse e impactar el medio social (Ministerio de Educación Nacional, 2009). Las relaciones entre las personas y el medio social son consideradas como parte importante del desarrollo humano; propender porque esas relaciones sean armónicas, hace parte de la finalidad a la que debe tender la educación física.

De otra parte, dado que el deporte, la recreación y la actividad física son considerados bienes socialmente necesarios, son también un medio valioso en la consecución de los fines sociales del Estado (Departamento Nacional de Planeación, 2010). Dentro de esos fines, señalados varios de ellos en el preámbulo de la Constitución de 1991, se hallan el de servir a la comunidad y promover la prosperidad general, asegurar la convivencia pacífica y asegurar la vigencia de un orden justo, todo esto dentro del marco del respeto por la dignidad de la persona humana y de su naturaleza social. Así pues, la normatividad vigente exige que la cátedra de educación física trascienda al medio social y se proyecte sobre él, lo cual se hace más perentorio si se tiene en cuenta la problemática social que se está presentando en Colombia –lo cual no se aleja de lo que acontece en el mundo- por cuenta de la ausencia de la actividad física (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2010).

El cuidado de sí que tiene lugar mediante la actividad física es inescindible de la construcción del patrimonio cultural colectivo, ya que con ellos se generan procesos que ayudan a transformar la vida social mejorando la convivencia; para ello, la educación física tiene que intervenir críticamente para hacer frente a la problemática social que a ella compete directamente, a fin de contribuir a la construcción de un modelo social que camine hacia la prosperidad

(Ministerio de Educación Nacional, 2012), generando cambios culturales y sociales pertinentes (Ministerio de Educación Nacional, 1996), empezando por el entorno social más inmediato: la familia, el barrio y la ciudad.

Otro elemento que integra la proyección social, es la consideración de que la educación física sea reconocida globalmente como una buena alternativa para promover valores de coexistencia como la solidaridad, la amistad, la inclusión y la igualdad. En palabras del documento de Política Pública de deporte, recreación y actividad física para Bogotá: “el deporte, la recreación, la actividad física y la educación física fortalecen la integración, la inclusión, la igualdad, la solidaridad, la rehabilitación, la sana competencia, la amistad, las aptitudes de asociación y de voluntariado, así como la asimilación del triunfo y de la derrota de quienes participan en él” (Ministerio de Educación Nacional, 2009 , pág. 34).

En materia de inclusión, en los documentos de los organismos se señala que, a través de la actividad física, las mujeres encuentran oportunidades para interactuar socialmente y formar amistades, lo cual contribuye a la mejora de la autoestima, la confianza en sí misma y el sentido de control sobre el propio cuerpo; las niñas y las mujeres tienen acceso a oportunidades de liderazgo, y pueden obtener experiencia en esta área. En esta misma línea de pensamiento se encuentra el artículo 10 de la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer, que insta a que las mujeres tengan las mismas oportunidades para participar activamente en el deporte y la educación física; para ello, las clases de educación física y los patios de colegio, deben estar adaptados para todos los alumnos, con el fin de estimular la participación (CEDAW, 1979). El derecho a la educación, y en ella a la educación física, exige acciones estructuradas que ayuden a desarrollar una “sana sexualidad que promueva el conocimiento de sí mismo y la autoestima, la construcción de la identidad sexual dentro del

respeto por la equidad de los sexos, la afectividad, el respeto mutuo y prepararse para una vida familiar armónica y responsable” (Congreso, 1994). Este derecho es de todos porque su título es la propia persona, lo cual va más allá de las convenciones o acuerdos, razón por la cual no tiene sentido que se excluya a las personas por su género, raza, edad, condición social, credo e ideología.

Finalmente, también la educación física también se proyecta socialmente mediante la inclusión de aquellos que tienen discapacidad. El deporte empodera a estas personas por las oportunidades que ofrece, especialmente en materia de información sobre la salud, el desarrollo de aptitudes y la formación de redes sociales para compartir experiencias (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2009, pág. 33)

En materia de proyección social, el Colegio Nueva Esperanza recoge algunos de los conceptos referidos en los párrafos anteriores. Como se señala en el plan de estudios, la “utilización pedagógica del movimiento”-, tiene aspectos relacionados con la vida social y que exigen asumir y vivenciar valores colectivos (Colegio Nueva Esperanza, 2014). Estos valores, como se señala en algunos de los documentos de los organismos, refieren a la solidaridad, la igualdad, la inclusión, entre otros.

La calidad de vida que se alcanza mediante la actividad física, redundará en progreso social, no solamente por lo que refiere a la conservación de la salud, sino en lo atinente a la prevención integral de los problemas sociales relevantes como las adicciones, lo cual impacta directamente en la comunidad (Colegio Nueva Esperanza, 2015). Como se señala en el Proyecto Educativo Institucional del colegio, estos problemas no son ajenos a la institución y, por eso, ella se compromete con el desarrollo de todas las dimensiones de la vida humana, entre ellas, la que refiere a la vida de alteridad, específicamente en la formación de valores y la construcción de la

ciudadanía “contribuyendo significativamente en los procesos de transformación del contexto al que pertenece” (Colegio Nueva Esperanza, 2014, pág. 9)

Con proyectos como el de 40 X40 se integra el currículo en aras de contribuir a la búsqueda de soluciones a los problemas sociales del sector en donde se encuentra el colegio; como se indicó líneas atrás, en este proyecto la educación física funge como eje articulador de los demás espacios académicos y sus lineamientos curriculares (Secretaría de Educación Distrital, 2012). En esta misma línea se halla el proyecto institucional de manejo del tiempo libre, en el que, la actividad curricular que se realiza, busca ayudar en la prevención integral de los problemas sociales relevantes.

En lo que respecta a la categoría de la promoción de hábitos de vida saludables, eje gravitacional sobre el que giran las demás categorías analizadas en los resultados de esta investigación, la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional –ENSIN- (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2010) realizada en Colombia en el año 2010, que tuvo como propósito el medir el grado de cumplimiento de las recomendaciones mundiales de actividad física estipuladas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), arrojó como resultado que solamente cerca del 50% de los adultos colombianos de 18 a 64 años cumplía con las recomendaciones de actividad física, consistentes en realizar por lo menos 150 minutos a la semana de dicha actividad, de forma moderada. La creciente dependencia de los automóviles, el sedentarismo que genera el tiempo dedicado a la televisión y al juego con videos –el 62% de niños y adolescentes se dedican a estas actividades por más de dos horas diarias-, se hayan asociados con la disminución de la actividad física, el aumento del peso corporal, la obesidad y el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles como las relacionadas con lo cardio-vascular, lo respiratorio, la diabetes y el cáncer (Unidas, 2011).

En el documento de Política Pública de deporte, recreación y actividad física para Bogotá 2009/2019, en esta misma línea de pensamiento que busca crear conciencia de la problemática y sensibilizar a la sociedad, lo siguiente: “Diferentes estudios confirman el papel prioritario de la actividad física, tanto en la prevención como en el manejo de los diferentes componentes del llamado “síndrome metabólico”. En Colombia, las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) representan la principal causa de mortalidad en personas mayores de 45 años, con una carga de enfermedad de 20,5 años de vida saludables perdidos por cada 1.000 personas. En el caso específico de la ciudad de Bogotá, estos eventos generaron en el año 1999 el 35,7% de las causas de defunción. La enfermedad coronaria, las enfermedades cerebro-vasculares, la hipertensión arterial y la diabetes *mellitus* fueron las de mayor prevalencia” (Ministerio de Educación Nacional, 2009 , págs. 36-49).

Para responder a esta problemática, en los documentos de los organismos estudiados se insiste en la desarrollo de la actividad física para alcanzar hábitos de vida saludables (Informe de salud en el mundo , 2002): Reducir los riesgos y promover una vida sana. Para el cumplimiento de este propósito, los ambientes escolares son considerados como un lugar privilegiado de trabajo; en esta línea de acción se encuentra la iniciativa de la Organización Mundial de la Salud para la promoción de la salud en las escuelas. (OMS, 2002). Se parte de la base de que, como se afirma en la Carta de Ottawa, “una buena salud es el mejor recurso para el progreso personal, económico y social y una dimensión importante de la calidad de la vida” (Carta de Ottawa, 1986).

En Colombia, la promoción de hábitos de vida saludables, a través de medios como el de la actividad física, es considerada como una responsabilidad del Estado y un derecho de los individuos. Desde los comienzos del siglo pasado cuando se promulgó la ley 80 de 1925, se

estableció con claridad que uno de los fines principales del deporte es el del fomento de la salud. Años atrás, J. Uribe, autor de la reforma de 1903, decía sobre la Educación Física: "En los últimos años, la educación física ha adquirido, en todas partes, una importancia que no tenía. La salud es el más precioso capital del hombre, y nada contribuye a su conservación como la higiene y la práctica racional del ejercicio físico" (Uribe, 1903).

Más recientemente, en la Constitución del año 91, artículo 48, se señala que la salud de la población colombiana es una responsabilidad directa del Estado, cuya accesibilidad le corresponde garantizar a las distintas autoridades, sectores sociales, económicos públicos y privados; el artículo 49 consagra que corresponde al Estado garantizar a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud; y, finalmente, el artículo 52: establece que el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano (Asamblea Nacional Constituyente, 1991). Por su parte, la Ley General de la Educación, reconoce a la educación física, la recreación y la utilización adecuada del tiempo libre, como uno de los fines de la educación colombiana, y establece su carácter de proyecto pedagógico transversal, obligatorio del currículo en la educación preescolar, básica y media; y en la ley 181 de 1996, artículo 3, se dispone, como uno de los objetivos del Estado garantizar, el acceso de las personas a la práctica del deporte y la recreación, fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social (Congreso de la República, 1996). Mediante la ley 912 de 2004 se institucionalizó en el país el Día Nacional del Deporte, la Recreación y la Educación Física, el cual se celebra el tercer domingo del mes de septiembre de cada año (Congreso de la República de Colombia, 2004).

Por su parte, en el Plan Nacional de Desarrollo para los años 2010 a 2014, también se alude a los hábitos de vida saludable. La naturaleza jurídica del plan de desarrollo le constituye en base de las políticas públicas formuladas por el Presidente de la República a través de su equipo de Gobierno. Se habla allí de la promoción de hábitos de vida saludables, incluyendo el deporte, la recreación y la actividad física. Se dice en el plan: “...El deporte, la recreación y la actividad física deben ser considerados bienes socialmente necesarios [...] representan una valiosa estrategia para el bienestar, la salud, la educación y las políticas de inclusión por su contribución a los fines sociales del Estado” (Departamento Nacional de Planeación, 2010). También se refiere en los documentos de los organismos, a la importancia que tiene la información y la comunicación en la promoción de la salud mediante la actividad física (Organización Panamericana de la Salud, 2000). El objetivo del uso de las herramientas informativas y comunicativas, es el de poner en conocimiento de las personas y motivarles para la toma de decisiones responsable y consciente, respecto de aquellas acciones que afectan su salud y, de esta forma, logren adoptar hábitos saludables. Esta promoción de hábitos de vida saludables a través de los medios de información, implica, además, la implementación de programas de prevención en temas de salud que ordenen las acciones tendientes a proteger a la población de ciertas enfermedades no transmisibles y, con ello, se mejore la calidad de vida de la población; allí, la actividad física, es fundamental. Una comunicación asertiva ayuda a los niños y jóvenes a despertar el interés por la actividad física, lo cual es “esencial para un desarrollo deseable y construye los fundamentos para un estilo de vida saludable en la edad adulta” (Unesco, 1978, pág. 7). Así, pues, promoción y prevención son inescindibles. A través de ellas, se proporciona a las personas los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma, en el entendido que la salud es fuente de riqueza para la vida cotidiana,

cuya promoción, “no concierne exclusivamente al sector sanitario” (Organización Panamericana de la Salud, 2000).

Una vez el estudiante comprende la importancia de la actividad física para alcanzar una vida saludable, obtiene las condiciones intelectuales previas que se requieren para la posterior aplicación, en la vida cotidiana, de las diferentes prácticas de actividad física que, superando incluso los límites espacio-temporales de la institución educativa, redundarán en una buena salud física y espiritual . Respecto de esto último, la actividad física contribuye al fortalecimiento del “autoconocimiento, la autoestima y autoconfianza, la persistencia y adaptabilidad, la creatividad y el liderazgo, el trabajo en grupo y en equipo, el establecimiento y superación de metas [...]” (Ministerio de Educación Nacional, 2009 , pág. 39) además, incita a evitar el consumo de alcohol, tabaco y las drogas, lo cual tiene que ver con hábitos saludables en los que se integran otros aspectos de la vida del ser humano.

Otro aspecto en el que reparan los documentos de los organismos, es en el de la necesidad de que la actividad física sea estructurada, si se quiere que con ella alcanzar los fines de promoción de hábitos de vida saludables. Esta estructuración incluye la planificación y ejecución de actividades que redunden en beneficio del acondicionamiento físico del destinatario, para lo cual, dichas actividades deben: “dar prioridad al aumento de la aptitud cardiorrespiratoria, de la fuerza muscular y de la flexibilidad; ser orientadas por profesionales habilitados y especializados; buscando [...] la reducción y control de los factores de riesgo específicos de las enfermedades” (Ministerio de la protección social, 2011, pág. 100). Documento técnico con los contenidos para el mejoramiento de la gestión territorial de los referentes departamentales, en la promoción de hábitos de vida saludable, con énfasis en alimentación y prevención del consumo de tabaco a través de la práctica regular de la actividad física.

En este orden de ideas, la orientación de la actividad física en los colegios demanda un proceso de capacitación y entrenamiento de los promotores y ejecutores de dicha actividad; para que el espacio académico de la educación física, así como los demás espacios curriculares creados para la actividad física, cumplan con sus cometidos en materia de promoción de la salud, es imprescindible la formación de quien guía dicho espacio porque, de otra forma, las acciones adelantadas se pueden tornar contraproducentes. Sobre el particular refiere el Plan Nacional de Desarrollo 2010-2014: “[...] deberá evaluarse la capacidad de las mismas para impartir instrucción en educación física de manera regular, como parte de la cátedra educativa y con personal calificado” (Plan Nacional de Desarrollo , 2010 -2014).

Aunado a lo anterior, se insiste en estos documentos en otro aspecto que integra la promoción de los hábitos de vida saludables: se trata de su dimensión histórico-social. A través de esta dimensión se articula lo individual y lo social; el cuidado de sí y la construcción del patrimonio cultural colectivo, desde las prácticas corporales saludables. Mediante el desarrollo de la corporeidad a través de la actividad física, se alcanzan aprendizajes significativos que permiten a los niños, niñas y jóvenes trascender al interior de sus comunidades, posibilitándose la articulación de lo individual y lo social, con mejores procesos de convivencia para la transformación de los sujetos y de sus comunidades (Ministerio de Educación Nacional, 2012).

Recapitulando lo hallado en el análisis de los documentos de los organismos respecto de la promoción de hábitos de vida saludables, se tiene que los ambientes escolares son considerados como un lugar privilegiado de trabajo para la promoción de hábitos de vida saludables a través de la actividad física, con lo cual se busca hacer frente a una problemática relacionada directamente con el sedentarismo y las consecuencias que de él se derivan; que dicha promoción es considerada una responsabilidad del Estado y un derecho de los individuos; que para

su logro, es preciso hacer uso de medios de información y comunicación que permitan llegar al mayor número de personas posible, no solamente para promover sino también para prevenir; que los hábitos de vida saludables no refieren solamente a aspectos físicos sino que en ellos se contienen aspectos emocionales, y otros que tienen que ver con la totalidad del ser humano en su pluridimensionalidad, especialmente, en lo que refiere a su dimensión histórica y social; finalmente, que para alcanzar esos hábitos, se precisa de una actividad física estructurada en donde confluyan la planificación y la ejecución, teniendo en cuenta las características del destinatario, para lo cual se precisa de profesionales idóneos a quienes se debe capacitar y promover.

Contrastados estos hallazgos con los datos obtenidos del análisis de los documentos institucionales del Colegio Nueva Esperanza I.E.D., se encontró que hay algunos aspectos en los que los documentos institucionales se corresponden con lo planteado en los documentos de los organismos. Un primer aspecto tiene que ver con el reconocimiento que se hace en los documentos institucionales de la problemática existente en la comunidad educativa respecto de la existencia de “diferentes tipos de adicciones”. Específicamente, el Proyecto Educativo Institucional alude a adicciones típicas como el consumo de estupefacientes y alucinógenos, y a otras atípicas como la ludopatía, la adicción a la televisión, la adicción a las computadoras (Colegio Nueva Esperanza, 2014, pág. 15) Todas estas adicciones pueden ser combatidas mediante la promoción de la actividad física orientada a la consecución de hábitos de vida saludables, tal como lo refiere la Organización Mundial de la Salud.

Un segundo aspecto es la afirmación de que la implementación de la educación física en el Colegio, ayuda al fortalecimiento del cuidado personal de los estudiantes de la institución, permitiéndoles diferentes alternativas para el desarrollo y fortalecimiento de sus destrezas y

aptitudes, así como a la preservación de su salud y de la higiene. En términos del proyecto institucional de tiempo libre, los hábitos motores contribuyen, no solamente, a la conservación de la salud, sino que extienden sus efectos hasta la prevención integral de los problemas sociales relevantes, lo cual impacta directamente en la comunidad educativa, específicamente en términos de convivencia (Colegio Nueva Esperanza, 2015). Este aspecto está en consonancia con lo referido en los documentos de los organismos respecto de la dimensión histórico-social que tiene la promoción de hábitos de vida saludables mediante la actividad física. En ese mismo horizonte de comprensión está lo consagrado en el Proyecto Educativo Institucional del Colegio en el sentido de que su actividad educativa se orientada al desarrollo comunitario y la transformación social: “El Horizonte Institucional busca desarrollar un proyecto Educativo Institucional que garantice el desarrollo de las dimensiones humanas de sus estudiantes mediante la formación de valores, la construcción de la ciudadanía contribuyendo significativamente en los procesos de transformación del contexto al que pertenece” (Colegio Nueva Esperanza, 2014, pág. 9)

Como un tercer aspecto en el que hay correspondencia, está lo atinente a la responsabilidad de la institución en cuanto a la promoción del orden, la salud y la higiene, pero a la vez, la consagración del derecho de recibir formación a ese nivel, y del deber por parte de los estudiantes de practicar hábitos de higiene, salud, orden y aseo que redunden en el propio bienestar y en el de los demás (Colegio Nueva Esperanza, 2014, pág. 35) En cuanto a la responsabilidad, el Colegio Nueva Esperanza asume el compromiso de formar integralmente, dentro de lo cual se incluye, la promoción de la salud mediante las diversas actividades que desarrolla curricularmente, entre ellas, la educación física; en cuanto a derecho, los estudiantes tienen como algo que les corresponde, algo suyo, el recibir formación a ese nivel por parte de docentes idóneos en la materia; pero, como bien lo señala el Proyecto Educativo, ese derecho

exige un deber: el de practicar esos hábitos de salud a fin de que los esfuerzos institucionales no sean infructíferos (Colegio Nueva Esperanza, 2014, pág. 36)

Finalmente, un cuarto aspecto que se resalta en el documento del plan de aula, es el que refiere a la búsqueda del desarrollo de habilidades motrices –mediante el espacio académico de la educación física- que superen el ámbito meramente individual de autoconservación y favorezcan el trabajo de grupo, la solidaridad, la participación y el respeto por las personas y las normas, que también contribuyen a la adquisición de hábitos de vida saludables. Como se dice en el plan, “se trata de lograr, mediante el aprendizaje del lenguaje físico artístico, personas sensibles, críticas, analíticas y solidarias que construyan espacios de convivencia fundamentados en valores que los lleven a querer su propia persona y a los otros y a cuidar y enriquecer el patrimonio tangible e intangible de sus comunidades y del país” (Colegio Nueva Esperanza, 2014)

Discusión de los resultados

Este trabajo de investigación se propuso responder a la pregunta respecto de la manera como el currículo del área de Educación Física del Colegio Nueva Esperanza -Institución Educativa Distrital (I.E.D)- de Bogotá, promueve los hábitos de vida saludables en los estudiantes. Actualmente, la promoción de hábitos de vida saludables es objeto de interés para distintos sectores: salud, economía, educación. Ello obedece, entre otras causas, al incremento en los últimos años de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), respecto de las cuales la vida sedentaria ha sido identificada como uno de sus factores detonantes. Por ello, desde las diversas áreas del saber, y especialmente en el ámbito de la educación, se ha empezado a trabajar en la búsqueda e implementación de estrategias que permitan la promoción de hábitos de vida

saludables. Como es en el colegio en donde se inician los procesos educativos formales, se ha encontrado en el área de Educación Física un espacio privilegiado para llevar a cabo dicha promoción.

En el Colegio Nueva Esperanza se evidencian algunas formas mediante las cuales, desde el currículo de Educación Física, se promueven hábitos de vida saludables. Entre ellas, está la insistencia que se hace en los documentos institucionales en el deber que tiene el colegio de promover el “desarrollo de la dimensión corporal” de los estudiantes y la conciencia clara de que dicha dimensión es esencial en la vida de los dicentes por cuanto representa para ellos su forma de expresarse, de hacerse presentes frente a los demás, de transformar el mundo y de manifestar su capacidad de autoestima y autocuidado.

Resalta también el enfoque y finalidad que da la institución a la educación física y en su consideración respecto de la fundamentalidad de la misma para la formación, ya no solamente del cuerpo, sino de actitudes y valores, que son forjadores de hábitos. Solamente mediante la disciplina y la constancia se pueden adquirir hábitos de vida que redunden en beneficio de la salud.

Como corolario de lo anterior, también se evidencian estas formas de promoción, en la afirmación de la integralidad del ser humano que permite unir lo corpóreo y lo incorpóreo, lo material y lo actitudinal y, específicamente, lo personal y lo social. Con la Educación Física del Colegio también se busca formar en alteridad, en el reconocimiento del otro, que es base para la convivencia pacífica.

Finalmente, hay referencia expresa en los documentos curriculares institucionales a que la cátedra de Educación Física es un medio idóneo a través del cual se puede hacer frente a las problemáticas que se presentan en el Colegio por el contexto social y cultural general y particular

en el que se encuentra: ludopatías, consumo de estupefacientes, etc.

No obstante los anteriores hallazgos, la investigación adelantada tuvo limitaciones. En primer lugar, la ausencia de una buena sistematización y actualización de documentos en el Colegio. Si bien es cierto que los documentos existen y se ubican en las respectivas coordinaciones, aún no conforman un sistema y se evidencian repeticiones en su contenido. En segundo lugar, aunque existen múltiples documentos, la información encontrada sobre el tema objeto de investigación en ellos, es exigua; ello exigió una lectura analítica detallada y extenuante que hizo que el proceso investigativo se tornara complejo por momentos. Empero, dichas limitaciones fueron superadas a medida que se fue avanzando en dicho análisis.

Este trabajo de investigación demuestra que en el Colegio Nueva Esperanza I.E.D. de Bogotá, sí existen formas de promoción de hábitos de vida saludables en los estudiantes, aunque con limitaciones. Ese es el principal aporte de esta investigación, que será útil en la medida en que que, a partir de ella, y atendiendo a las recomendaciones que se harán más adelante, el colegio elabore planes curriculares del área de Educación Física, más estructurados que propendan por responder de manera crítica a las problemáticas actuales referidas en el cuerpo de esta investigación.

Conclusiones

El estudio respecto de la manera como el currículo del área de Educación Física del Colegio Nueva Esperanza I.E.D. de Bogotá, promueve los hábitos de vida saludables en los estudiantes, realizado en este trabajo de investigación, ha permitido determinar que dicha promoción se da a través de un conjunto de criterios, planes de estudio, programas, proyectos

transversales, etc., que conforman, todos ellos, el currículo del área de Educación Física de la institución; esta es una primera conclusión de esta investigación.

Se ha encontrado también que en el colegio se intenta que los estudiantes tomen conciencia de la importancia que tiene para sus vidas el cuidado de sí mismo, del otro y del entorno, aunque el concepto de “hábito de vida saludables”, se incorpore muy pocas veces en los documentos.

Otra conclusión es que en la actual reorganización curricular que se adelanta en el colegio, parece con claridad que el aprendizaje de los estudiantes exige un proceso de interrelación en el que se va adquiriendo conocimientos, habilidades, destrezas, hábitos tomando en cuenta experiencias e ideas para una formación integral del estudiante, aprovechando el tiempo libre y mejorando su calidad de vida. Con ello se evidencia que ya existe conciencia institucional de que la Educación Física es fundamental.

También se pudo corroborar que hay conexión entre el Proyecto Educativo Institucional y los lineamientos normativos nacionales y distritales en el área de la Educación Física; empero, falta una actualización teórica con las últimas disposiciones del Ministerio de Educación y la Secretaría de Educación del Distrito, que permee el currículo de Educación Física y posibilite, entre otras cosas, hacer un trabajo más planificado y estructurado que abra a diálogos interdisciplinarios con los programas de las diferentes áreas, así como con los requerimientos que exige el Ministerio y el Plan Educativo Institucional. En efecto, en el análisis de coherencia entre los documentos curriculares para el área de la Educación Física emanados de las organizaciones internacionales, nacionales y distritales, y los documentos institucionales del Colegio Nueva Esperanza I.E.D. de Bogotá, planteado como uno de los objetivos específicos de la investigación, se pudo encontrar que en los documentos institucionales, y específicamente en el currículo de

Educación Física, falta incorporar aspectos que contribuirían a la formación de hábitos de vida saludables de los estudiantes y que se hallan en los referidos documentos de los organismos. Entre ellos, sobresale la necesidad de una mayor planificación que permita, a través del currículo de esta área del conocimiento, hacer de la actividad física y del Deporte, algo *permanente y periódico*, con lo cual, además, se pueda contribuir de manera efectiva, a contrarrestar la influencia nociva que tiene para la salud física y espiritual, la vida sedentaria, el estrés y las diferentes adicciones a los que se encuentran expuestos hoy los niños, adolescentes y jóvenes. También resalta en este sentido, la ausencia de convenios con entidades gubernamentales y privadas que ayuden a la consecución de estos propósitos. En el Colegio solamente se ha implementado, y apenas a nivel de pilotaje, el programa “40x40”, que ha sido propuesto por la Secretaría de Educación del Distrito, dejando de lado las múltiples posibilidades que desde la misma alcaldía mayor, a través de otros organismos como el Instituto Distrital para la Recreación y el Deporte (I.D.R.D), se ofrecen. Esta es otra conclusión del trabajo realizado.

Recomendaciones

A partir de los hallazgos de esta investigación, se plantean las siguientes recomendaciones para que el currículo de Educación Física del Colegio Nueva Esperanza I.E.D., promueva de manera real y efectiva hábitos de vida saludables en sus estudiantes. En primer lugar, hacer una revisión del currículo del área de Educación Física, en el cual se hallan implicados todos los documentos institucionales, para actualizarlos y ponerlos a tono con los documentos internacionales, nacionales y distritales, en los que se insiste actualmente en la necesidad de promover hábitos de vida saludables en los docentes, dada la compleja realidad problemática a la

que se están enfrentando, por cuenta las costumbres de vida sedentaria a las que la sociedad actual los avoca. Se evidencia que los cambios a este nivel en la institución, se realizan por los requerimientos inmediatos y no por procesos.

En segundo lugar, dicha adecuación ha de conducir a una planificación estratégica que permita que la Educación Física sea transversal a todo el currículo institucional. Ello se ha de adelantar teniendo en cuenta que los cambios que se hagan deben tener referentes teóricos claros, especialmente en lo que concierne a la formación integral de los estudiantes, y deben permitir trabajar a través de las articulaciones disciplinares. Esta planificación, de conformidad con lo que sugieren los documentos de los organismos, ha de hacerse siguiendo estos pasos: hacer un diagnóstico participativo identificando actores claves (estudiantes, docentes, padres de familia, miembros de la comunidad), establecer con claridad objetivos que sean alcanzables, establecer las actividades e intervenciones pertinentes, escribir el plan, conformar alianzas y evaluar con periodicidad.

De lo anterior se desprende el que se apoye la investigación institucional a este nivel y la capacitación de los docentes, toda vez que la Educación Física exige conocimientos específicos, entre otras cosas porque, como lo refieren los documentos de las organizaciones, han de tenerse en cuenta las características propias de los destinatarios. En este sentido, no es conveniente dejar la Educación Física en manos de docentes que no tengan el conocimiento que se requiere para adelantar ese proceso formativo.

Dado que el currículo no se limita a la determinación espacial del colegio, la planificación que se realice debe permear a la comunidad incentivándola para que tomen conciencia de la importancia que tiene el forjar hábitos de vida saludables; por eso, el currículo de Educación Física debe planear estrategias de trabajo de promoción y prevención con las familias de los

estudiantes. Estas estrategias pasan por la realización de talleres, conferencias de capacitación, actividades lúdicas, deportivas, recreativas; en esta línea, es importante el uso de medios de información y conocimiento, tales como la creación de cartillas, volantes, boletines, afiches, plegables, formatos audiovisuales, programas de teatro, Página web, etc. En virtud de que la adquisición de hábitos demanda periodicidad y constancia, este aspecto es esencial. Además, de esta manera, los padres o cuidadores de los menores asumirán de mejor manera la corresponsabilidad que tienen, junto con el colegio, de contribuir en el proceso de formación de sus hijos.

Una última recomendación tiene que ver con la suscripción de convenios de apoyo con entes estatales y privados. El Colegio puede aprovechar el trabajo que se realiza en entes tales como la Red Colombiana de actividad Física (REDCOLAF), que, como sucede con otras de la misma naturaleza, propenden por aumentar el conocimiento sobre los beneficios de la actividad física para la salud, compartir las intervenciones exitosas con programas nacionales, producir y difundir evidencias científicas y estimular la creación de políticas en el área de la actividad física.

Referencias

- Alcaldía Mayor de Bogotá . (2009). *La salud y la calidad de vida en la localidad 5 Usme*. Bogotá.
- Alcaldía Mayor de Bogotá. (2009). *Política pública de deporte, recreación y actividad física para Bogotá 2009/2019*. Bogotá.
- Alcaldía Mayor de Bogotá. (2010). *Diagnóstico local de salud con participación social 2009-2010*. Bogotá.
- Alcaldía Mayor de Bogotá. (2011). *Diagnóstico localidad Usme*. Bogotá.
- Asamblea Nacional Constituyente. (1991). *Constitución Política*.
- Asamblea Nacional Constituyente. (1991). *Constitución Política de Colombia*. Bogotá.
- Association for physical Education*. (2008).
- Barriga, F. D. (2005). Desarrollo del currículo e innovación: Modelos e investigación en los noventa. *Perfiles Educativos*, XXVII(107), 57-84.

- Bogotá más activa*. (2010).
- 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).
- Cardona, J. P. (s.f.). *Pedagogía y Didáctica de la Educación Física Escolar*.
- 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.
- (1986). *Carta de Ottawa*.
- CEDAW. (1979). *Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer*.
- Chaverra, e. a. (2010).
- Cisterna Cabrera, F. (2005). Categorización y triangulación como procesos de validación del conocimiento en investigación cualitativa. *Theoria*, Vol. 14 (1): 61-71, 2005.
- Colegio Nueva Esperanza. (2014). En *Plan de Asignatura de Educación Física*.
- Colegio Nueva Esperanza. (2014). Proyecto Educativo institucional. Bogotá.
- Colegio Nueva Esperanza. (2015). *Proyecto Tiempo Libre*.
- Congreso. (1994). *Ley 115*.
- Congreso de la republica* . (Febrero 1994).
- Congreso de la República. (1994). *Decreto 1860*.
- Congreso de la República. (1995). *Ley 115*.
- Congreso de la República. (1996). *Ley 181*.
- Congreso de la República de Colombia. (1994). *Ley General de Educación*. Obtenido de http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf
- Congreso de la República de Colombia. (2004). *Ley 912*.
- Congreso de la República de Colombia. (2004). *Ley 934*. Bogotá.
- Constitucion Nacional*. (1991).
- Contreras, L. (2011). THE APPROACH OF HEALTH IN PHYSICAL EDUCATION, ITS INTEGRAL CONCEPTUALIZATION AND THE BENEFITS OF EXERCISE IN HEALTHY BODY. . *Revista Universitaria De La Educación Física Y El Deporte*, 4(4), 20-27.
- Departamento Nacional de Planeación. (2010).
- Devis, J., & Peiro, C. (1993). Physical activity and health promotion in children and adolescents: school and physical education. *Revista De Psicología Del Deporte*,, 1(4), 71-86.
- FIEP. (2000). *Manifiesto mundial de la educación física*. Obtenido de <http://fiepcolombia-org.webnode.com.co/>
- Gálvez 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.
- Hospital de Usme. (2009). *Comportamiento nutricional de los niños y niñas notificados al SISVAN en la localidad de Usme según indicador peso/talla 20089-2010*. Bogotá.
- Hospital de Usme. (2009). Figura 1. *Comportamiento nutricional de los niños y niñas notificados al SISVAN en la localidad de Usme según indicador peso/talla*.
- Hospital de Usme. (2009). Transversalidades de étnias, desplazamiento y discapacidad, Ese Hospital de Usme I. Bogotá.
- Humanium ONG. (s.f.). Obtenido de <http://www.humanium.org/es/declaracion-1959/>
- Informe de salud en el mundo . (2002). Ginebra.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2010). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2010). *Encuesta Nacional de Situación Nutricional en Colombia*. Bogotá.
- IOÉ. (s.f.). *Adaptados de colectivo*. 2003,p.6.
- Lleixa Arribas, T., González Arevalo, C., H., M., Daza, G., & M., B. V. (2015). ndicadores de calidad para los centros escolares promotores de actividad física y deportiva. *Apunts: Educacion Fisica y Deportes*, (120), 27-35. doi:10.5672/apunts.2014-0983.es.(2015/2).120.04.
- López Noguero, F. (2002). El análisis de contenido como método de investigación. *Revista de educación universidad de Huelva*, 167-179.
- Lopez, I., Estero, M., Fernandez, M., & Garcia, E. (2003). Intervention program guided to the health in physical education: valuation of the pupil. *Movimento (Porto Alegre)*, 9(1), 69-89.
- Martinez, E. (s.f.). *Modelo y modelos curriculares en la solución de problemas educativos*. Obtenido de <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/a3n6/3-6-13.pdf>
- Mata, I., Ros, C. R., & Royuela, C. M. (2014). Los contenidos de educación física a través de las imágenes de los libros de texto de educación primaria. *Apunts: Educacion Fisica Y Deportes*, (118), 40-47. doi:10.5672/apunts.2014-0983.es.(2014/4).118.04.
- Ministerio de Educación Nacional. (s.f.). *¿Cómo armar un PEI?* Obtenido de <http://www.colombiaaprende.edu.co/html/docentes/1596/fo-article-125469.pdf>
- Ministerio de Educación Nacional. (1984). *Decreto 1002*. Bogotá.
- Ministerio de Educación Nacional. (1994). *Ley General de Educación*. Obtenido de http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf
- Ministerio de Educación Nacional. (1996). *Resolución 2343*.
- Ministerio de Educación Nacional. (1996). *Resolución 2343*.
- Ministerio de Educación Nacional. (2006). *Retos del plan decenal de Educación (2006-2016)*. Obtenido de http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-156179_recurso_3.unknown

- Ministerio de Educación Nacional. (2009). Política Pública de Deporte, Recreación y Deporte. Bogotá.
- Ministerio de Educación Nacional. (2009 -2016). *Política Pública del Deporte*.
- 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. (2012). *Plan sectorial de Educación Física 2012-2016*.
- Ministerio de Educación Nacional. (2013). *Lineamientos técnico administrativos y estándares del programa de alimentación escolar PAE*. Bogotá.
- Ministerio de Educación Nacional. (s.f.). *Proyecto educativo Institucional*. Obtenido de <http://www.mineducacion.gov.co/1621/article-79361.html>
- Ministerio de la protección social. (2011). *Hábitos y Estilos de Vida Saludable Tomo 1*.
- Molina Bedoya, A. (2013). Higienización y terapeutización de la educación física en las instituciones educativas. *Hacia La Promoción De La Salud*, 18(1), 69-80.
- Neira, M. G. (2010). El currículo de educación física en la perspectiva cultural: fundamentos y práctica pedagógica. *Horizontes Educativos*, 15(2), 49-67.
- OMS. (2002). Estrategia mundial sobre el régimen alimentario, actividad física y salud.
- 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. (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
- Painean, A. y. (2010). *Aprendizaje basado en problemas*.
- 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. *Nutrición Hospitalaria*, 32(2), 534-544. doi:10.3305/nh.2015.32.2.9144.
- Plan Nacional de Desarrollo . (2010 -2014).
- Rangel Berrocal, A. M. (2011). *La salud en el área de educación física*. Obtenido de <http://revista.academiamestre.es/2011/03/la-salud-en-el-area-de-educacion-fisica/>
- REPÚBLICA, C. D. (Febrero 8 1994). *LEY 115* . Bogotá.
- 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.

- Rico, L. (1997). *Los organizadores del currículo en matemáticas*. Granada: Universidad de Granada.
- 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 .
- Sacristán, J. G. (1992). *Teoría de la enseñanza y desarrollo del currículo*. Buenos Aires: Iberoamericana Argentina.
- Salazar, I., Tamayo, J., Lema, L., Duarte, C., & Varela, M. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, Julio-Septiembre, 269-277. .
- Sales Blasco, J. (2001). *El currículum de la educación física en primaria*. Barcelona, España: Inde.
- Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte. (2010). Boletín informativo del bservatorio de culturas: Actividad física y sedentarismo en Bogotá.
- Secretaría de Educación Distrital. (2012). Programa 40 X 40. BOGOTÁ.
- Secretaría de Educación Distrital. (2012). *Programa para la excelencia académica 40X40*.
- Sellés, J. F. (2000). *Los hábitos adquiridos*. Pamplona: Cuadernos de anuario Filosófico.
- Sen, A. (1999). *Development as Freedom*. Oxford . Oxford University Press.
- Serrano Alfonso, M. Á., & Rué Rosell, L. (2014). Educación Física y promoción de la salud: estrategias de intervención en la escuela. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, Enero-Junio, 186-191. .
- Táboas, P. C. (2012). Los contenidos de la Educación Física en Secundaria: un análisis de las actividades físicas que se enseñan en las imágenes de los libros de texto. *Apunts: 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.
- Tyler, R. W. (1986). *Principios básicos del currículo*. Buenos Aires: Troquel.
- 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
- Unesco. (2000). *Foro mundial sobre la educación*. Obtenido de http://www.unesco.org/education/efa/fr/ed_for_all/dakfram_spa.shtml
- UNESCO. (2000). Manifiesto Mundial de Educación.
- UNESCO. (s.f.). *Carta Internacional de la Unesco*.
- Unidas, A. G. (2011).
- 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/>
- Uribe, A. (1903). *Ley Uribe*.
- 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.

