

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

El currículum del área de la educación física recreación y deporte, como promotor de
hábitos y estilos de vida saludable en el Colegio Simón Rodríguez IED

Por

Jesús Fonseca Figueroa

Tesis presentada para optar al título de Magíster en Actividad Física para la Salud

Asesor

Guio Fernando

2016

Bogotá, Colombia

Contenido

Contenido	2
Resumen	4
Palabras clave	5
Summary	6
Keywords.....	6
Planteamiento del problema.	7
Justificación	18
Pregunta de investigación	21
Objetivos	22
Objetivo general	22
Objetivos específicos.....	22
Marco Teórico	23
Antecedentes investigativos.....	23
Referentes teóricos	27
El currículo de Educación Física.....	30
Contexto Colombiano.....	32
Metodología	42
Enfoque.....	42
Alcance.	43
Diseño.....	44
Población	45
Instrumentos.....	46
Análisis de Datos.....	48
Resultados.....	54
Discusión	61
Conclusiones	68
Recomendaciones.....	70
Anexos	82

Anexo 1. Cuestionario de autoevaluación de la condición física	82
Anexo 2. Test Fantástico	83
Anexo 3. Cuestionario de lectura de necesidades.....	84

Tabla 1. Dosis de la actividad física aeróbica recomendada por el ACSM durante los años 1975-2000.....	9
Tabla 2 Entidades oficiales de educación en Chapinero	15
Tabla 3 Población atendida en el colegio Simón Rodríguez año 2015.....	18
Tabla 4 Proporción de individuos de 13 a 17 años que cumplen con el mínimo de actividad física, según características demográficas y socioeconómicas.....	19
Tabla 5 Categorías establecidas para análisis de documentos.....	44

Ilustración 1 Matriz para recolección de información de documentos consultados..... **¡Error! Marcador no definido.**

Ilustración 2 Matriz para triangulación de información..... **¡Error! Marcador no definido.**

Agradecimientos

A la Secretaria de Educación de Bogotá D.C. (SED) por generar estas oportunidades de mejoramiento académico para un área que requiere cada vez más de espacios y recursos de investigación y confrontación desde el análisis y las propuestas de mejora en los diferentes escenarios de desempeño.

A la institución Colegio Simón Rodríguez IED, que en cabeza de su rectora Rosario E Buelvas siempre me facilitó los espacios académicos para adelantar este proceso de mejoramiento profesional, con el objetivo de brindar una educación de mejor calidad a los estudiantes de la institución.

A mis hijos Laura, Natalia, Daniela y Carlos Mario que han sido y son una motivación permanente para estar estudiando y aprendiendo, algo que no debemos dejar de hacer independiente del campo de acción en que nos desempeñemos.

A Lina Mariño, compañeros y compañeras que estuvieron atentos a brindarme su apoyo y colaboración haciéndome sentir en este proceso de estudio cómodo y gratificado.

Resumen

Este es un estudio cualitativo fundamentado en el Análisis de Contenido, que busca determinar de qué forma el plan de estudio del Área de Educación Física Recreación y Deporte incide en la creación y fortalecimiento de hábitos y estilos de vida saludables de los estudiantes del colegio Simón Rodríguez I.E.D en Bogotá.

Para tal propósito se tuvieron en cuenta documentos institucionales tales como el Proyecto Educativo Institucional (PEI), el plan de área de Educación Física Recreación y Deporte, el proyecto de Aprovechamiento y Uso Adecuado del Tiempo Libre y el Proyecto de Sexualidad y Afectividad, así como las Orientaciones para el Área de Educación Física Recreación y Deporte recomendadas por la SED.

Luego de relacionar la información encontrada mediante matrices, se evidenció el apoyo institucional representado en acciones y estrategias que buscan fortalecer los objetivos, la justificación y la proyección a la comunidad, planteados en el plan de estudios del área de Educación Física Recreación y Deporte en relación con el tema de salud.

A partir de las conclusiones se destaca la necesidad de adoptar modelos de intervención en prevención desde lo educativo haciendo obligatoria la presencia de licenciados en Educación Física en las escuelas de primaria. Así mismo, es necesario desarrollar el componente transversal de promoción en salud en el currículo de las instituciones educativas y particularmente, en el plan del área de Educación Física que debe implementar más y mejores estrategias de apropiación de estilos y hábitos de vida saludable en los estudiantes.

Palabras clave.

Currículo, Educación Física, actividad física, ejercicio físico, hábito y estilo de vida, salud, calidad de vida, bienestar.

Summary

This is a qualitative study supported on Content Analysis, which seeks to determine how the curriculum of the Physical Education, Recreation and Sport department affects the creation and strengthening of healthy habits and lifestyles of students at Simon Rodriguez School in Bogotá.

For this purpose, institutional documents such as the Institutional Education Project (PEI), the curriculum of the Physical Education, Recreation and Sport area, the project about the Proper Use of Free Time and the Sexuality and Affectivity project were taken into account as well as the guidelines given by SED for the Physical Education, Recreation and Sport area.

After relating the information found by matrices, the institutional support was evident and represented by actions and strategies to strengthen the objectives, the justification and the projection toward the community which were stated in the curriculum of the Physical Education Recreation and Sports area regarding the health issue.

Conclusions highlight the need to adopt prevention intervention models from education making compulsory the presence of physical education graduates in primary schools. It is also necessary to develop the cross-sectional component of health promotion in the curriculum of educational institutions and particularly, in the curriculum of the Physical Education area which must implement more and better strategies of appropriation of healthy habits and lifestyles on students

Keywords

Curriculum, physical education, physical activity, physical exercise, habits, life styles, health, quality of life, wellness.

Planteamiento del problema.

La Educación Física es una asignatura obligatoria desde la estructura curricular y para todos los niveles y modalidades del sistema educativo colombiano, tal y como se puede evidenciar en la ley general de educación (Villanueva Torregrosa, 2004), en Fines de la Educación, contemplando la integralidad de la persona y la importancia de la educación para el desarrollo armónico del ser humano:

El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos. p12.

En: el numeral 12 haciendo referencia especial al papel fundamental de la Educación Física y las disciplinas afines, como estrategia de promoción y prevención en salud.

La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre, p 13.

También en el Artículo 14 literal b. sobre la enseñanza obligatoria deja ver la importancia que se da, desde esta ley a un tema que no puede pasar desapercibido, (Villanueva Torregrosa, 2004).

El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo; (Ministerio de Educación Nacional, 1994):

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.

Por otro lado, en el documento de legislación deportiva comentada del mayor ente de nivel nacional creado para organizar y regular el Deporte, La Educación Física la Recreación el Tiempo Libre, como es COLDEPORTES, (Coldeportes, 2013) dice en el TITULO III, De la Educación Física, artículo 10. Entiéndase por Educación Física la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos con sujeción a lo dispuesto en la Ley 115 de 1994.

Para la sociedad moderna, la promoción de la práctica regular de actividad física y deportiva se ha convertido en uno de los objetivos esenciales en la política educativa en diferentes países. Numerosas investigaciones destacan que una adecuada práctica de actividad físico-deportiva contribuye al bienestar y calidad de vida en nuestra sociedad; (Bouchard, Blair, & Haskell, 2012); (American College of Sports Medicine, Jun 1999); (Gálvez Casas A. A., 2007). 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 saludable. 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 (Casimiro Andujar, 1999). Así mismo, desde una consideración holística de la salud, son de destacar los beneficios psicológicos y sociales de la misma, 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 en la edad adulta (López Chicharro & L.M, 2008).

Tabla 1. Actividad física aeróbica recomendada por el ACSM durante los años 1975-2000

Objetivo y año de edición	Actividad		
	Frecuencia (día/semana)	Duración (minutos/día) *	Intensidad (% FCR) **
Fitness cardiorrespiratorio:			
1975	3-5	20-45	70-90
1980	3-5	15-60	50-85
1986	3-5	15-60	50-85
1991	3-5	15-60	40-85
1995	3-5	20-60	40-85
Promoción de la salud			
2000	7	×20	40-85

* Actividad cotidiana excepto para las recomendaciones del año 200, donde existía la posibilidad de acumular totales, con un bloque mínimo de 10 minutos de actividad física/sesión.

** FCR. Frecuencia cardiaca de reserva

Tomada de (López Chicharro & L.M, 2008); p, 38, Tabla 1

Por lo anterior, no hay duda que la actividad física, ejercicio físico, la Educación Física, la Recreación y el deporte dentro del proceso educativo, son fundamentales en el desarrollo y el aprendizaje de hábitos y estilos de vida saludables mediante la práctica recomendada en cantidad y calidad.

A través del proceso educativo generado por el área de educación física recreación y deporte en los diferentes momentos del proceso formativo y la utilización adecuada del tiempo libre, se puede orientar a los jóvenes, en la manera como pueden llegar a ser independientes, activos y autónomos de por vida.

En este orden, La Educación Física Recreación y Deporte es un pilar para la adquisición y práctica de hábitos y estilos de vida saludable en cuanto a nutrición, higiene, actividad física, no consumo de sustancias nocivas para el organismo, descanso y otros que corresponden con los orientados en el marco de las recomendaciones de la OMS (Organización Mundial de la Salud, 2010), (Organización Panamericana de la Salud, 2011), y de las diferentes entidades que tienen que ver con el tema, entonces, se hace necesario determinar de qué forma, las políticas que plantea la nación a través de los documentos emanados por el Ministerio de Educación Nacional y la Secretaría de Educación del Distrito Capital para el área de la Educación Física, que son referentes para el diseño de los proyectos de área y planes de aula, promueven estrategias para contrarrestar los efectos nocivos del sedentarismo en la población escolar y se ven reflejados en los documentos y prácticas dentro de las instituciones educativas.

En el Colegio Simón Rodríguez IED de Bogotá D.C, se presenta una condición similar a la planteada en otros contextos, frente a la realización de ejercicio físico adecuado y recomendado por parte de los jóvenes de 13 años en adelante y principalmente en las niñas. El ejercicio o actividad física realizada de manera voluntaria, se limita a acciones jugadas durante el descanso, los ejercicios que se hacen en el tiempo de la clase de Educación Física y el que practican eventualmente algunos estudiantes que forman parte de grupos o equipos

de algún deporte el fin de semana, de igual manera, la descripción y definición que normalmente se da, del para qué o del porqué y del cómo hacer esas actividades, está lejos de evidenciar un reconocimiento de estas prácticas, como parte de la vida diaria y de los beneficios que de ellas se obtienen.

Por otro lado, en diálogo con los jóvenes, -estudiantes con edades entre los 13 y los 17 años- a través de comunicación interpersonal y con grupos, y habiendo compartido sus percepciones y experiencias en términos de estilo de vida, estado de salud, condición física, tiempo libre y necesidades frente a la actividad física, a través de tres cuestionarios Autoevaluación de la condición física¹, Fantástico² y Cuestionario de lectura de necesidades³, que indagan al estudiante de manera libre, percepciones acerca de estos temas y no son muchos los casos en que aparece el ejercicio físico como una práctica orientada específicamente al mejoramiento y mantenimiento de la condición física de acuerdo a los mínimos recomendados (Organización Mundial de la Salud, 2010), (American College of Sports Medicine, Jun 1999), (IDRD, 2016) en Bogotá, el estilo de vida muestra un preocupante estado, pues aunque no es un estudio cuantitativo, se encuentran pocos casos de estilo de vida excelente de acuerdo a los criterios de validez del test (Ramírez-Vélez & A, Abril 2012) si en cambio, un buen número de cuestionarios obtienen una valoración de malo. Los cuestionarios fueron contestados por estudiantes de grado 10º y 11º (43 de 120), y adicional a lo expuesto con anterioridad, algunos de ellos expresan: la necesidad de espacios

¹ Creado por 'Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence

² Creado en McMaster University. Ontario, Canadá.

³ Elaborado por las cohortes 2 y 3 de la Maestría en actividad Física Para la Salud., Revisado y actualizado por Diana Camargo Rojas, Docente modulo Promoción y Prevención, septiembre 2014.

seguros para la práctica de actividad física, no compartir la actividad física con la familia, una de las cualidades físicas menos desarrollada es la flexibilidad y frente a la percepción sobre estado de la condición física general y cardiorrespiratoria en su gran mayoría es solamente aceptable, si se tienen en cuenta los informes de agencias, instituciones e investigadores en diversos campos del conocimiento, por ejemplo en: La formulación de la política pública sobre deporte recreación y actividad física (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2009) en uno de sus apartes cita el estudio de (Lobelo F R. P., 2006), para la Fundación para la Educación y el Desarrollo Social FES donde se advierte de la realidad bogotana frente a los hábitos y estilos de vida, particularmente la inactividad física y el consumo de alcohol, tabaco y una condición nutricional poco alentadora.

La Fundación FES Social, señala que el 20,1% de las muertes en Bogotá son causadas por enfermedades que pueden ser atribuidas a la inactividad física. A pesar de que los beneficios que la actividad física le proporciona a la salud son reconocidos, la mayoría de los adultos en Bogotá son inactivos (55,3%), y sólo el 8,6% participa con regularidad de actividades físicas durante su tiempo libre. Contexto de la política pública 45 De igual manera, el sector salud de Bogotá realizó una investigación con el fin de orientar intervenciones dirigidas a prevenir las enfermedades crónicas. En ella se aplicó a 1.465 adultos jóvenes, con edades comprendidas entre 18 y 29 años de dos áreas urbanas, una encuesta sobre cuatro factores de riesgo de comportamiento:

- Consumo de alcohol
- Bajo consumo de frutas y verduras
- Inactividad física en el tiempo libre
- Consumo de tabaco.

Las conclusiones señalaron que el 13,9% de los adultos jóvenes no tenía ningún factor de riesgo, el 35,5% tenía uno, el 32,9% dos y, el 17,7% tres o cuatro. El elevado consumo de alcohol fue el factor de riesgo más frecuente en los patrones de conglomeración en hombres; y en mujeres lo fue la inactividad física en el tiempo libre. La combinación más frecuente de dos factores fue la inactividad física y el alto consumo de alcohol con un 9,6% del total; la combinación más frecuente de tres a cuatro factores fue la presencia simultánea de inactividad física, consumo elevado de alcohol (en el último mes) y consumo actual de tabaco (6,9%). Este hallazgo, concluye la investigación, puede explicar las altas tasas de mortalidad por enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) reportadas para estas poblaciones

(Alcaldía Mayor de Bogotá, D.C., 2009) P, 44-45.

De igual forma la Encuesta ENSIN (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar; Instituto Nacional de Salud; Ministerio de la Protección Social; Asociación Probienestar de la Familia Colombiana., 2011) muestra entre otros datos que : el 30.1 % de niños y jóvenes de 5 a los 17 años en riesgo de talla baja para la edad, el 10.7 % de jóvenes entre los 10 y los 17 años están por debajo de la talla, mientras que los porcentajes de la población que realizan actividad física de acuerdo a las recomendaciones de la OMS, sumada la actividad física en tiempo libre más actividad física como medio de transporte es solo de 53.5%. También, en la exposición del problema para la implementación de un programa de prevención de Enfermedades Crónicas no Transmisibles ECNT por medio de la promoción de la actividad física (Ministerio de la Protección Social; COLDEPORTES; AMEDCO, 2011), dice que:

í Es así como en los últimos años se ha visto un incremento en la presencia de factores de riesgo provenientes del comportamiento de las personas tales como inactividad física, malos hábitos alimentarios y consumo de tabaco, así como de los factores de riesgo biológicos como el colesterol alto, la hipertensión arterial, el sobrepeso, la obesidad y la intolerancia a los carbohidratos; los que, en conjunto, han generado un aumento en el número de casos de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como la enfermedad cardíaca, los accidentes cerebrovasculares, el cáncer, la enfermedad respiratoria crónica y la diabetes; las que a su vez aumentan la mortalidad o deterioran la calidad de vida de las personas, p, 11.

Así mismo encontramos diversos estudios como (Tovar Mojica, Gutierrez Poveda, Ibañez Pinilla, & Lobelo, 2008) ; (Velásquez R, Bermúdez C, Echeverri V, & Estrada R, 2011); (Varela, Duarte, Salazar, Lema, & Tamayo, 2011); (Piñeros & Pardo, 2010); (Betancurth L & Velez A, 2013), que refuerzan el planteamiento que muestra a los jóvenes: con tendencia al sedentarismo, con aumento en el consumo de drogas (incluidos el alcohol y el tabaco), con aumento de enfermedades producto de la inactividad física o del descuido por el mejoramiento de la posición del cuerpo (lo ergonómico) y en si del movimiento, además para

quienes conceptos sobre higiene y cuidado del cuerpo son parte de campañas publicitarias pero poco o nada tienen que ver con la vida diaria.

Estas y otras afirmaciones, necesariamente generan una mirada sobre estos escolares aparentemente saludables y a las estrategias que desde lo institucional se promueve para mitigar estas dificultades por ello es necesario preguntarse: ¿qué efecto o impacto está generando el currículo de educación física del colegio en los hábitos y estilos de vida de los estudiantes que están pasando por una de las etapas más críticas del desarrollo biológico en la definición de hábitos para el resto de sus vidas? ¿Cómo desde el currículo de la institución se pueden mitigar los riesgos y factores relacionados con el sedentarismo en los estudiantes del Colegio Simón Rodríguez IED? Estas preguntas entre otras son las que dan origen a la pregunta problema de este trabajo.

Ahora bien, como se plantea en la teoría curricular, en el concepto de currículo también se encuentran diferentes posturas, las cuales entrelazan diferentes elementos. Dada la naturaleza de la presente investigación, se confrontará la estructura curricular del área de Educación Física Recreación y Deporte, escrita y lo que se hace en la práctica escolar de la institución, enmarcados en lo establecido por el Ministerio de Educación Nacional y la Secretaria de Educación de Bogotá D.C. (SED) con la idea de establecer la coherencia que existe entre los postulados en cuanto a la formación para la adquisición de hábitos y estilos de vida saludable desde lo oficial, y lo existente en los documentos curriculares (relacionados más adelante), pero particularmente desde el PEI y el Plan del Área de Educación Física Recreación y Deporte, en el Colegio Simón Rodríguez IED de Bogotá D.C. En este marco, vale entonces

ubicar contextualmente al colegio donde se desarrolla este análisis con el fin de entender algunas de las relaciones con la localidad.

Chapinero es la segunda localidad con menor número de personas en edad escolar (20 mil personas entre 5 y 17 años) en Bogotá, El porcentaje de analfabetismo (1,1%), es inferior al de Bogotá (2,2%). En Chapinero, la población mayor de cinco años tiene en promedio 12.9 años de educación; en Bogotá, el promedio es de 8.7 años. En todos los grupos de edad, la localidad cuenta con niveles significativamente superiores a los del Distrito (Secretaría Distrital de Cultura, Recreación y Deporte, 2008)

Tabla 2. Entidades oficiales de educación en Chapinero

Institución	Dirección	Teléfono
Dirección Local de Educación (CADEL)	Cra 27ª No. 40ª-28	2690780
IED Colegio Campestre Monteverde	Carrera 5C Este #98-56	6320728
IED Colegio San Martín de Porres	Transv 2 Este No. 42-07	2874186
IED Colegio Simón Rodríguez	Calle 69 No. 11-27	2358681
Academia Luis A. Calvo	Carrera 9 No. 52-52	2492780
Universidad Distrital Francisco José de Caldas	Carrera 7 No. 40 ó 53	3239300
Universidad Pedagógica Nacional	Calle 72 No. 11-86	5941894

Adaptado de: Secretaria Distrital de cultura, recreación y deporte 2008

La localidad de Chapinero es la número 2 de Bogotá, está ubicada en el centro-oriente de la ciudad y limita, al norte, con la calle 100 y la vía a La Calera, vías que la separan de la localidad de Usaquén; por el occidente, el eje vial Autopista Norte-Avenida Caracas que la separa de las localidades de Barrios Unidos y Teusaquillo; en el oriente, las estribaciones del páramo de Cruz Verde, la Piedra de la Ballena, el Pan de Azúcar y el cerro de la Moya, crean el límite entre la localidad y los municipios de La Calera y Choachí. El río Arzobispo (calle 39) define el límite de la localidad al sur, con la localidad de Santa Fe. Chapinero tiene una extensión total de 3.898,96 hectáreas con un área rural de 2.664,25 ha (68%) y un área urbana de 1.234,71 ha (32%). Hoy en día Chapinero cuenta con aproximadamente 166 000 habitantes y una población flotante de más de 500.000 personas. La oferta cultural de Chapinero es amplia, declarada ózona de interés cultural- cuenta con un buen número de

reconocidos artistas, academias de artes y aficionados que viven o trabajan en la localidad. Asimismo, existe una variada y diversa programación cultural ofertada -en su mayoría- por organizaciones culturales privadas, universidades y fundaciones sin ánimo de lucro. (Secretaría Distrital de Cultura, Recreación y Deporte, 2008).

UPZ Chapinero

La UPZ donde se encuentra la sede A (Bachillerato) tiene entre otras las siguientes características:

- Contaminación ambiental, auditiva, visual y por móviles
- Alta actividad comercial tanto formal como informal.
- Gran número de habitantes de la calle, sin atención.
- Invasión del espacio público.
- Deterioro ambiental, conflicto en uso de recursos.
- Contaminación atmosférica, ruido por discotecas y tránsito.
- No existen suficientes zonas verdes para recreación en la UPZ
- Falta mantenimiento y sostenibilidad de parques y espacios públicos para la recreación y la convivencia ciudadana.
- Hay pocas oportunidades que generen desarrollo sostenible, donde las personas tengan actividades productivas que garanticen el mejoramiento de la calidad de vida, sin inducir en un deterioro ambiental.

(Secretaría Distrital de Cultura, Recreación y Deporte, 2008).

Este contexto a primera vista no es tan alentador en cuanto a generar ambientes promotores de hábitos saludables en la población que alberga, sobre todo en cuanto a la distribución de

los espacios y los ambientes que albergan a la población joven que vive o llega a estudiar en los establecimientos educativos, particularmente al colegio Simón Rodríguez donde se aprecia una realidad no muy lejana a la expuesta en los estudios relacionados sobre Bogotá D.C. lo cual justifica cualquier esfuerzo para mejorar las condiciones de esta población.

A pesar de lo anterior, esta localidad presenta los menores índices de desempleo, la mayor cantidad de metros cuadrados por persona en parques y zonas verdes a nivel distrital, por otro lado, también presenta una de las tasas más altas de movilidad o flotación de los habitantes por diversas razones.

Por diferentes circunstancias, la institución viene realizando una serie de adaptaciones en la estructura curricular lo mismo que en su infraestructura, con el fin de optimizar la implementación de proyectos de mejoramiento como el de la media fortalecida y el proyecto *Currículo Para la Excelencia Académica 40 x 40*, desde el año 2013 se brinda atención en jornada única entre las 6:00 am y las 3:45 pm, incluida la franja en que se desarrollan los centros de interés del proyecto 40 x 40 lo mismo que las áreas de fortalecimiento en educación artística. También existen espacios deportivos extracurriculares después de las 3:30 pm. que en la actualidad tienen una cobertura de 70 estudiantes en promedio pero que al cierre del primer semestre del año 2014 tuvo la asistencia de hasta 110 estudiantes.

El colegio Simón Rodríguez está organizado de acuerdo a las normas oficiales del Distrito Capital; órgano directivo (concejo directivo, rectoría), órgano administrativo (coordinaciones), concejo académico, orientación, gobierno escolar, servicios administrativos (pagaduría, almacén), docentes con función de enlace para proyecto 40 x 40,

docentes de planta, docentes de centros de interés y media fortalecida, personal de servicios generales y seguridad.

Tabla 3. Población atendida en el colegio Simón Rodríguez año 2015

Grado	Número de estudiantes	Grado	Número de estudiantes
1°	78	7°	88
2°	97	8°	84
3°	92	9°	87
4°	80	10°	62
5°	80	11°	106
6°	110	Primera infancia	22
Total, parcial	537		449
Gran total	986		

El autor

Justificación

La teoría dice que la escuela ha sido es y será una forjadora de hábitos y estilos de vida especialmente el de la actividad física, los cuales deben fortalecerse en todos los contextos, más aún cuando la Educación Física tiene hoy por hoy tantos medios y oportunidades para llegar a la población escolar de la mejor forma y cimentar conceptos y prácticas realizadas como parte de lo cotidiano y como una forma de vida.

El papel de la Educación Física como área fundamental en la educación colombiana entre otros, es generar cambios en la concepción, interpretación y aplicación de la teoría del área no solamente para la actividad inmediata sino como una forma de vida.

Para el área de Educación Física Recreación y Deporte, en el Colegio Simón Rodríguez IED, el fenómeno del sedentarismo y los factores relacionados genera inquietud. El dialogo con estudiantes y egresados y la comunidad educativa en general permite tener una percepción e interpretación de esta realidad, y al buscar información que sustente dicha percepción en otros escenarios en Bogotá. D.C, se encuentra entre otros, (Alcaldía Mayor de Bogota, D.C., 2009) el documento de la Secretaria General de La Alcaldía Mayor de Bogotá (Concejo de Bogotá D.C., 2010), en el cual se establece que la población bogotana con edades entre los 15 y los 17 años que practican el mínimo recomendado por la OMS de actividad física es de 25%.

Tabla 4. Proporción de individuos de 13 a 17 años que cumplen con el mínimo de actividad física, según características demográficas y socioeconómicas

Características	n	Individuos que cumplen con el mínimo de actividad física (a)			Individuos inactivos (b)		
		%	IC	%	IC	%	IC
Total	7.489	26.0	23.7	28.2	74.0	71.8	76.3
Grupo de edad							
13-14	3.119	22.6	19.2	25.9	77.4	74.1	80.8
15-17	4.370	28.4	25.4	31.5	71.6	68.5	74.6
Sexo							
Hombres	3.743	27.6	24.3	30.9	72.4	69.1	75.7
Mujeres	3.746	24.2	21.1	27.4	75.8	72.6	78.9
Nivel del Sisben							
Nivel 1	3.021	26.2	22.6	29.8	73.8	70.2	77.4
Nivel 2	2.693	28.6	24.7	32.5	71.4	67.5	75.3
Nivel 3 a 6	1.775	22.6	18.1	18.1	77.4	72.9	81.9

Adaptado de (Concejo de Bogotá D.C., 2010) Encuesta Nacional de la situación nutricional en Colombia.

Definido como al menos 60 minutos diarios de actividad física por 5 días a la semana

Individuos que no cumplen con los criterios definidos en (a)

Con la información disponible en los medios de comunicación y los modelos de vida saludable que se van compartiendo en diferentes contextos, se esperaría que el consumo de sustancias psicoactivas, jóvenes con riesgo cardiovascular, sedentarismo, mal uso del llamado tiempo libre y otros hábitos que no se compadecen con los principios planteados inicialmente, fuesen cosa del pasado, sin embargo, esto no es del todo cierto.

Por ser la Educación Física un área de formación que le permite al ser humano tener contacto amplio y directo con el entorno, tiene la gran responsabilidad de facilitar al individuo las herramientas para forjar un mejor estilo de vida, reforzado por la interpretación que hacen en (Ministerio de Educación Nacional Republica de Colombia, 2010).

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.

Es importante afirmar que la primera etapa en la educación de cualquier ser humano está en la familia, sin embargo, en muchos de los estudiantes de colegios distritales, el nivel académico lo mismo que la cultura y los hábitos relacionados con estilos de vida saludable de padres y cuidadores regularmente es bajo, y en pocos casos tienen influencia sobre los hábitos de los hijos pues la relación de los padres con el ejercicio físico y el entorno tampoco son los más adecuados. Entonces la institución educativa es la encargada de subsanar muchas falencias de la primera educación, para realizar esta tarea.

Teniendo este panorama de teoría versus realidad, donde como se ha dicho anteriormente, hay literatura, programas, proyectos e iniciativas en todos los frentes para promover los hábitos y estilos de vida saludable; tales como: (Organización Mundial de la Salud OMS, 2013), (Coldeportes, 2015), (Secretaría General de la Alcaldía Mayor de Bogotá D.C., 2006) (Mineducación , 2014), (IDRD, 2016), entre otras, los adolescentes y jóvenes adultos están cada vez más expuestos y cercanos a condiciones y ambientes poco saludables, anecdóticamente, entre los temas recurrentes de dialogo entre maestros, sobre la realidad de los estudiantes en nuestro colegio la pereza, la poca motivación el desinterés por realizar

actividades para mejorar su presentación personal, los hábitos de ejercicio, la disciplina, el compromiso y genera interés permanente para la institución, sobre todo para el área de Educación Física Recreación y Deporte, presentándose la oportunidad para indagar, reflexionar y replantear óde ser necesario- lo que hay escrito en las áreas de conocimiento y los demás documentos institucionales, especialmente el PEI y el plan de área de Educación Física Recreación y Deporte sobre la prevención y promoción de hábitos y estilos de vida saludable en la comunidad educativa.

Si bien, como se describe en la caracterización de la institución, en los tres últimos años se han venido incorporando estrategias en los programas de carácter distrital para generar adherencia al ejercicio físico, en el último año (2015) se implementó el comedor escolar y se han fortalecido los procesos curriculares del área, este estudio tiene gran importancia en cuanto permita la reflexión y orientación frente a cómo implementar y mejorar las propuestas frente a la prevención de la enfermedad y promoción de hábitos y estilos de vida saludables desde las diferentes áreas académicas pero fundamentalmente desde una estructura curricular de educación Física Recreación y Deporte consecuente con el problema planteado que redunde en cambios reales aplicados en la vida diaria de los estudiantes que son los futuros adultos de esta ciudad.

Pregunta de investigación

¿De qué forma el currículo para el área de Educación Física Recreación y Deporte del Colegio Simón Rodríguez IED localidad Chapinero en Bogotá, previene comportamientos

potenciadores de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) y promueve hábitos y estilos de vida que mitiguen su presencia, fomentando mejores condiciones de salud en los estudiantes?

Objetivos

Objetivo general

Determinar, si los componentes del currículo para el área de Educación Física Recreación y Deporte del colegio Simón Rodríguez IED promueven hábitos y estilos de vida saludable en sus escolares y ¿de qué forma?

Objetivos específicos

- Identificar y clasificar los documentos curriculares del colegio según sean lineamientos normativos o documentos conceptuales.
- Establecer la relación que tienen los contenidos con la promoción de hábitos y estilos de vida saludable en los documentos hallados, con las orientaciones y lineamientos de las entidades distritales, nacionales.
- Identificar los conceptos y contenidos del plan de área de Educación Física Recreación y Deporte que promuevan hábitos y estilos de vida saludable en el ámbito escolar.

- Plantear recomendaciones que puedan orientar reflexiones académicas y prácticas saludables en la institución
- Plantear estrategias desde la asignatura de Educación Física para el fortalecimiento de hábitos de actividad física adecuada.

Marco Teórico

Antecedentes investigativos.

Diversas investigaciones realizadas en Norteamérica y Europa, las cuales son de corte sociológico han constatado un descenso progresivo de la práctica físico-deportiva desde la etapa escolar, acentuándose de manera alarmante en la adolescencia (García Ferrando, 2006), por su parte Gálvez Casas, Aranzazu Angeles (2004), hace referencia a uno de tantos estudios sobre baja o ausencia de práctica de actividad física, pero también a la importancia de estudiar las causas del abandono de la actividad física por parte de los jóvenes :

Recientemente, un estudio comparativo sobre los estilos de vida de los jóvenes europeos entre 12 y 15 años de edad desarrollada por Pieron y cols. (1997) señala una disminución muy significativa en la práctica de actividad física entre los 12 y los 15 años, siendo mucho más acusada en las chicas. Siendo la práctica de actividad físico-deportiva tan importante en estos períodos de edad, es importante desarrollar estudios sobre los motivos de práctica y abandono de la misma en adolescentes, para desarrollar estrategias idóneas de promoción de vida activa en nuestros jóvenes (Cantera-Garde y Devís, 2002)

En el estudio sobre consumo de drogas psicoactivas y estilo de vida de (Gaspar de Matos, 2008) se nos habla de los factores que acercan a los jóvenes a estas sustancias y las practicas que ella sugiere abordar para la prevención y sobre todo de la promoción de hábitos y estilos de vida saludables desde la intervención òprecozö.

Desde lo planteado en los diferentes planes de gobierno nacional y distrital en los últimos años, se tiene en cuenta el fenómeno de la salud pública en el marco de la prevención, en la Ley 115 Ley General de Educación, cada una de las instituciones educativas del país, tiene la oportunidad de organizar su Proyecto Educativo Institucional, el cual debe responder a los intereses y necesidades de su población y de su entorno; asumiendo las directrices tanto del MEN como de cada una de las Secretarías de Educación y en los fines de la educación numeral 12 (mencionado anteriormente) la importancia de la definición relacionada con la salud en: ò debe atender a la formación para la promoción y la preservación de la salud y la higiene , la prevención de problemas socialmente relevantes, la Educación Física, La recreación , el deporte y la utilización adecuada del tiempo libreí ò así lo establece también (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2012) òArtículo 8. Territorios 1. Salud para el buen vivir. Fortalece el tema sobre promoción de la salud, la detección y la prevención de la enfermedad para favorecer la información y la educación familiar y comunitaria en los territorios de la ciudad e incorporar enfoques diferencialesö.

Aunque, como se citó en los estudios (Concejo de Bogotá D.C., 2010) que establece que la población bogotana con edades entre los 15 y los 17 años que practican el mínimo recomendado de actividad física es de 25%, la investigación (Piñeros & Pardo, 2010) en el que se presenta como dato preocupante y que demanda una intervención inmediata, el porcentaje adolescentes que realizan los mínimos de actividad física adecuada del en cinco ciudades colombianas es del 9% al 19.8 %, adicionalmente nos dice la investigación sobre la actividad física, òexiste evidencia definitiva y suficiente en términos de la efectividad de la

misma para la prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, hipertensión, osteoporosis y cáncer. Los cánceres en los cuales hay evidencia del papel protector de la actividad física son cáncer de colon y cáncer de mama y otros con las mismas conclusiones nos muestran que la realidad no responde a las intenciones, a los fines o a los objetivos de las políticas de turno, de hecho, en los documentos de la secretaría de educación de Bogotá, relacionados para la organización curricular de los colegios de la capital, se reportan cifras preocupantes, sobre el fenómeno de los factores relacionados con enfermedades crónicas no transmisibles y el papel de la Educación Física en su prevención.

También vale la pena citar una investigación realizada con población escolar entre seis y diez años de edad, de un colegio distrital que es cercano por localidad al colegio Simón Rodríguez IED, ya que esta población se asemeja por su procedencia y ubicación geográfica lo mismo que por los contextos y escenarios a los que tienen acceso, en la investigación de (Sepúlveda Valbuena, 2014), encontró, que entre 439 escolares tamizados con edad promedio de ocho años, el 41,8% eran obesos, el 57,8% tenían entre dos y cuatro horas de actividades sedentarias, a manera de conclusión la investigación nos muestra unos niños que a la edad de 8 años presentan exceso de peso, baja actividad física y un consumo de calorías superior a las necesidades energéticas para las actividades realizadas.

Si bien este estudio no interviene en la medición de ninguno de los parámetros utilizados en la investigación citada, si es importante la referencia en cuanto que nos presenta una realidad que no es ajena a nuestro contexto, los niños desde los primeros años de su desarrollo vienen practicando hábitos alimentarios y de actividad física poco saludables, potenciando estilos

de vida que no son acordes con las políticas planteadas por las instituciones que abordan el tema.

Así como el caso anterior con los niños menores de 10 años que presentan la condición de sedentarismo y sobrepeso, también hay estudios realizados con adultos jóvenes, específicamente con universitarios, por ejemplo en el estudio de (Alfonso Mora, Vidarte Claros, & Sandoval Cuellar, 2013)), los investigadores encontraron una prevalencia de sedentarismo en general del 76,1% asociando variables como género, índice de masa corporal y estado civil, esta misma investigación hace referencia a estudios realizados en Bogotá donde se encontraron resultados que presentan algunas diferencias estadísticas, pero que arrojaron de igual forma datos preocupantes por el alto nivel de sedentarismo y practica de hábitos poco saludables sobre todo en la población femenina.

En Manizales también se realizó un estudio con población del mismo rango de edades; (Vidarte Claros, Velez Alvarez, & Parra Sanchez, 2012), en el cual con una población de 631 personas entre 18 y 60 años y un número de variables mayor al estudio anterior , óedad, genero, frecuencia semanal de practica de actividad física, IMC, perímetro de cadera y frecuencia cardiaca inicial, vale la pena resaltar de manera general los hallazgos en cuanto a la prevalencia del sedentarismo 60.7% en hombres y 84% en mujeres.

En la publicación digital (Portafolio, 2014) en la sección llamada Estilos de Vida, Activos y saludables en la que el médico especialista en medicina interna y del deporte de la Fundación Santa Fe y de la Universidad de los Andes John Duperly entre otros, en el marco del foro **Realidades y propuestas para fomentar estilos de vida activos y saludables,**

aborda el tema del efecto del sedentarismo y de los hábitos alimentarios y de higiene

corporal poco saludables, aportando estos datos estadísticos:

Los factores de riesgo de enfermedades crónicas más preponderantes en Colombia son un estilo de vida sedentario (50-70 por ciento), sobrepeso y obesidad (50-60 por ciento), hipertensión (20-30 por ciento), tabaco (15-20 por ciento) y diabetes (5-10 por ciento), entre otras.

Esta realidad es visible en la población adulta pero que se forman desde la niñez, en un comienzo en la casa luego en la escuela (Lázaro Martínez, 2011) (Unesco, 2000) en cada una de las etapas escolares. Una de las críticas recurrentes es el papel de la familia y la educación en el fortalecimiento de esos hábitos en los primeros años que se reflejaran en la adultez.

Referentes teóricos

Aunque más adelante se ampliara el tema de currículo, vale la pena iniciar por esbozar algunos de los preceptos que hay sobre el mismo, el cual, citando a (Stenhouse, 2003) es el que proporciona al docente un punto ventajoso desde el que puede manejar la interacción crítica entre ideas y propuestas educativas y la interacción crítica entre estas propuestas y la práctica cotidiana, en este orden el currículo de la institución educativa es todo un conjunto de propuestas extraídas desde diferentes referentes teóricos para que el docente tenga elementos desde donde pueda trasladar esa teoría al campo de acción, a la realidad.

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

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

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

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

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

- La identificación de contenidos, temas y problemas de cada área, señalando las correspondientes actividades pedagógicas.
- La distribución del tiempo y las secuencias del proceso educativo, señalando en qué grado y periodo lectivo se ejecutarán las diferentes actividades.
- Los logros, competencias y conocimientos que los educandos deben alcanzar y adquirir al finalizar cada uno de los periodos del año escolar, según lo defina en el PEI, en el marco de las normas técnicas curriculares que expida el MEN.
- El diseño de planes especiales de apoyo para estudiantes con dificultades en su proceso de aprendizaje.

- La pedagogía aplicable a cada una de las áreas, señalando el uso del material didáctico, textos escolares, laboratorios, ayudas audiovisuales, informática educativa o cualquier otro medio que oriente o soporte la acción pedagógica.
- Indicadores de desempeño y metas de calidad que permitan llevar a cabo la autoevaluación institucional.

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

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

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

Para (Martinez R) quien de manera sencilla nos da una interpretación de modelo y modelo curricular, lo que es, debe ser y los tipos de currículo así:

Modelo Curricular: a. Es una representación simbólica y simplificada del proceso curricular o parte de él, que responde a objetivos definidos. b. Como una representación en miniatura que esquematiza los datos y / o fenómenos curriculares y de este modo ayuda a comprenderlos. c. Son representaciones simplificadas de gráficas o abstractas del sistema educativo, sus elementos y relaciones, que se organizan de acuerdo al marco teórico desde el cual se les comprende. Hay tantos modelos como objetivos se persiguen a formularlos y como marcos teóricos de referencia tengan. Los modelos pueden ser:

- Descriptivos
- Predictivos.
- Hipotéticos.
- De Planificación.

- De Síntesis de los diferentes tipos de modelos

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

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

Este plan se transforma en la planificación curricular, que 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, como lo plantea Kaufman, R citado en (Martinez Boom, 2004)

í la planificación curricular se ocupa solamente de determinar que debe hacerse, a fin de que posteriormente puedan tomarse decisiones prácticas para su implantación. La planificación es un proceso para determinar ðA dónde irö y establecer los requisitos para llegar a ese punto de la manera más eficiente y eficaz posibleö.

Adicionalmente í debe contar con características tales como: ser un proceso integral, participativo, orgánico, permanente, flexible y real.

Esta planificación, es un proceso mediado por los enfoques, paradigmas y administraciones que finalmente dan direccionalidad al proceso formativo. Por esta razón, se deben tener en cuenta los niveles internos del currículo o lo que ha sido conceptualizado por Vilchez (2004) como Componentes del Currículo.

El currículo de Educación Física

El currículo escolar, responde a la estructura de la educación como derecho y que está implícito en la resolución 1386 de la asamblea general de la Naciones Unidas (Humanium, 1959) en que se argumenta.

δEl niño es reconocido universalmente como un ser humano que debe ser capaz de desarrollarse física, mental, social, moral y espiritualmente con libertad y dignidad, lo cual propende por contribuir al desarrollo del ser humano hacia la paz.

En el Marco de Acción de Dakar: Educación para Todos: cumplir nuestros compromisos comunes (Unesco, 2000), se dejó explícito que:

δtodos 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 plantea que δLa práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental para todosö según artículo 1. Adicionalmente, sugiere que:

- 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.

En el documento Manifiesto Mundial de Educación Física retomando diferentes planteamientos de instituciones de nivel global o regional como la UNESCO o la Asociación Europea de la Educación Física (EUPEA) se concluye entre otras cosas que: "No hay Educación sin Educación Física" "La Educación Física, como derecho de todas las personas, es un proceso de Educación, sea por vías formales o no formales, (Federación Internacional de Educación Física (FIEP), 2000).

Contexto Colombiano

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

Retomando la ley general de educación y los artículos relacionados con educación, particularmente el 67, encontramos en ellos conceptos y expresiones que le dan fuerza suficiente a estudios como este, en cuanto a procedencia y necesidad. Allí encontramos los

mejores asideros del propósito de ésta cátedra dentro de los currículos de formación de los escolares. En el artículo 5, dónde se determinan los fines de la educación y más específicamente en los párrafos 9 y 12 se hace referencia a la búsqueda de calidad de vida, la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre⁴.

En cuanto al concepto o conceptos sobre Educación Física, en el marco legal (Ley 115) y de las orientaciones de nivel nacional, esta es una área académica, definida por el (Ministerio de Educación Nacional Republica de Colombia, 2010) como: la disciplina cuyo objeto de estudio es la disposición del cuerpo humano para adoptar posturas y ejercer movimientos que favorecen su crecimiento y mejoran su condición física y está planteada de manera integrada como Área de Educación Física Recreación y Deporte.

De acuerdo con las orientaciones pedagógicas para la Educación Física Recreación y deporte (Ministerio de Educación Nacional Republica de Colombia, 2010), desde un punto de vista integrador del área, se concibe como unidad, como proceso permanente de formación

⁴ Constitución Política de Colombia. Artículo 5. Párrafo 9: El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica que fortalezca el avance científico y tecnológico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural y de la calidad de la vida de la población, a la participación en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas y al progreso social y económico del país.

Parágrafo 12: La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

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,⁵ en su artículo 13 sobre la Enseñanza obligatoria, en el literal b, se define "El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo".

El artículo 23 de la misma ley, sobre Áreas obligatorias y fundamentales, dice 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:

⁵ Ídem

- 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.

Hablar del área de Educación Física Recreación y Deporte en el ámbito escolar, como una alternativa en la promoción de hábitos y estilos de vida saludable y la prevención de enfermedades causadas por factores relacionados con la poca actividad física, entendiéndose menos de 60 minutos diarios según la Organización Mundial de la Salud OMS,⁶ con una alimentación inadecuada o con hábitos de higiene y posturales inadecuados, abre un amplio escenario de acción a lo que se entiende y se practica hoy en día como: Educación Física, actividad física, ejercicio físico. Para (Ministerio de Educación Nacional, 1994) los estudiantes la institución donde se aplica este análisis en primera instancia, también a lo que los diferentes actores de la comunidad educativa de la institución entienden como salud, hábitos y estilos de vida saludable.

Hoy por hoy, se vienen utilizando conceptos y términos relacionados con el tema de la salud y los hábitos y estilos de vida saludables en todos los ámbitos institucionales en que de una

⁶ Ídem

u otra forma se generan y orientan las políticas relacionadas con el tema, a su vez, una de las relaciones recurrentes frente a la ausencia de condiciones y practicas saludables, lo mismo que a la presencia de factores generadores o potenciadores de enfermedades y factores relacionados, es la que involucra a la educación y especialmente a la Educación Física, tal vez porque; como dice uno de los teóricos de la Educación, í educación física: la primera y más importante educación para la vida, Cajigal (1978) - (Ministerio de Educación Nacional Republica de Colombia, 2010) citado en el proyecto del área de Educación Física implementado este año en el colegio Simón Rodríguez IED, solamente en lo económico, es más productivo un individuo sano que uno enfermo, aunque el enfermo genere otra empresa de la economía global ¡pero hay que verlo en el plan de mejora permanente!.

Teniendo en cuenta las ideas y los aportes anteriores, es posible destacar que la práctica de actividad física es un hábito muy saludable, y que además existen indicios de que puede llegar a ser en algunos casos un generador de otros hábitos de vida saludables (Lázaro Martinez, 2011), (Ortega Cañavate, 2013), (Barrow M & Brown, 1992). Por tanto, es preciso aumentar su promoción, sobre todo en el ámbito escolar, donde se consolidan muchos de los hábitos existentes en la edad adulta. No obstante, aunque el hábito de hacer ejercicio se ha hecho parte de la forma de vida en la sociedad actual, la mayoría de los trabajos de investigación sobre los niveles de práctica físico-deportiva en la población demuestran que, con el paso de los años, se produce una disminución bastante significativa, en torno a su asimilación y práctica permanente siendo más frecuente esta pérdida en las mujeres que en los hombres.

Por lo tanto, la Educación Física como promotora de salud, se revaloriza dentro de nuestra sociedad. Su contribución puede llegar a ser determinante en la creación de hábitos positivos de salud, centrados fundamentalmente en la práctica regular de actividad física.

En Educación Física se pretende establecer una formación integral mediante el empleo del movimiento. Las posibilidades motrices y la experimentación con el cuerpo, ello permitirá la adquisición de capacidades, aprendizajes y relaciones sociales, por medio de las cuales, el cuerpo ejercerá un papel instrumental esencial en el proceso educativo. Según señala (Camacho Coy, 2003), durante muchos años, la Educación Física ha seguido líneas metodológicas en las cuales el adiestramiento del cuerpo se constituía en finalidad última.

Por todo lo anterior y teniendo en cuenta los aportes de orden científico y pedagógico que señalan a la Educación Física, la Recreación, el Deporte y la utilización del tiempo libre como generadora de hábitos y estilos de vida saludable se puede afirmar sin lugar a dudas que: La Educación Física asiste a la salud y ayuda de manera directa en la promoción de hábitos y estilos de vida saludable.

Para lograr el análisis de la correlación existente entre los lineamientos planteados por el estado, el currículo institucional y las necesidades de la población escolar en el área de Educación Física, se hace necesario en una primera fase conocer las bases teóricas existentes para dicho fin y en una fase posterior corroborar cómo son interpretados esos planteamientos en el aula de clase. Lo anterior con el fin de identificar el rol de los profesionales encargados del área, frente al acercamiento y adquisición de los hábitos y estilos de vida saludable en edades tempranas.

Delimitando el campo de acción de este estudio en la ciudad de Bogotá, D.C, es la Secretaría de Educación Distrital la encargada de disponer las estrategias, que de acuerdo a su visión de desarrollo, sean las más adecuadas para que las instituciones educativas elaboren y articulen las políticas locales, en el marco de los lineamientos nacionales, transferidos a los proyectos educativos institucionales, que puedan ser aplicadas en búsqueda de fortalecer los componentes que cubran las necesidades y expectativas de los educandos de la ciudad, siendo uno de esos intereses el cuidado de la salud desde la escuela y la forma en que la Educación Física aporta en gran medida para el cumplimiento de estas políticas.

Se ha hablado de Currículo y de Educación Física y de cómo el currículo del área de Educación Física Recreación y Deporte aporta de manera sustancial a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles ECNT y a la promoción de hábitos y estilos de vida saludable, por ello es necesario contextualizar las referencias más utilizadas sobre salud y enfermedad, tomando como punto de referencia los planteamientos sobre bienestar y el disfrute o alcance de las capacidades humanas. Ser capaces de vivir una vida humana de duración normal hasta su fin, sin morir prematuramente o antes de que la vida se reduzca a algo que no merezca la pena vivir (Nussbaum & Sen, 1998).

Tabla 5. Las capacidades humanas.

Capacidad Humana	Descripción
Salud Corporal	Buena salud, incluyendo la salud reproductiva, estar adecuadamente alimentado y tener una vivienda adecuada.
Integridad Corporal	Ser capaces de moverse libremente de un lugar a otro, poder estar a salvo de asaltos, incluyendo la violencia sexual, los abusos sexuales infantiles y la violencia de género; tener oportunidades para disfrutar de la satisfacción sexual y de la capacidad de elección en materia de reproducción.

Sentidos, imaginación y pensamiento	Ser capaces de utilizar los sentidos, de imaginar, pensar y razonar, y de poder hacer estas cosas de una forma realmente humana, es decir, informada y cultivada gracias a una educación adecuada, que incluye (pero no está limitada a) el alfabetismo y una formación básica matemática y científica.
Emociones	Ser capaces de tener vínculos afectivos con cosas y personas ajenas a nosotros mismos; amar a los que nos aman y nos cuidan y sentir pesar ante su ausencia; en general, amar, sentir pesar, añorar, agradecer y experimentar ira justificada.
Razón práctica.	Ser capaces de formar un concepto del bien e iniciar una reflexión crítica respecto de la planificación de la vida.
Afiliación	<ul style="list-style-type: none"> • Ser capaces de vivir con otros y volcados hacia otros, reconocer y mostrar interés por otros seres humanos y comprometerse en diversas formas de interacción social. • Ser capaces de ser tratados como seres dignos cuyo valor es idéntico al de los demás
Otras especies	Ser capaces de vivir interesados y en relación con los animales, las plantas y el mundo de la naturaleza.
Capacidad para jugar	Ser capaces de reír, jugar y disfrutar de actividades de ocio.
Control sobre el entorno de cada uno	<ul style="list-style-type: none"> • Político. Ser capaces de participar eficazmente en las decisiones políticas que gobiernan nuestras vidas. • Material. Ser capaces de poseer propiedades (tanto tierras como bienes muebles) no sólo de manera formal, sino en términos de una oportunidad real.

Adaptado de (Nussbaum & Sen, 1998)

Estas capacidades surgen como reflexiones originalmente planteadas en el marco de la Ética y de las políticas de desarrollo y susceptibles de toda crítica y análisis comparativo con otras teorías sobre el tema, sin embargo, vale la pena interpretar los aspectos que, en el conjunto del planteamiento, serían necesarios para que una persona alcance el bienestar, (estar bien).

El alcance de este conjunto de aspectos según la autora, nos da la idea de una persona con buen estado de salud o saludable, este último término hoy en día muy usado en diferentes acepciones y en diferentes contextos, sin embargo la interpretación del concepto sobre salud que plantean la OPS y la OMS citada por (Cardona A & Agudelo, 2005), es la primera referencia para la mayoría de documentos que sobre salud y bienestar se encuentran en la literatura actual, la salud es vista desde estas entidades como:

ō un estado total de bienestar físico mental y social. El concepto de bienestar de un paciente, independientemente de su uso dentro de una definición de la salud también se emplea con frecuencia para evaluar los resultados en el cuidado de esta.ō

Ahora bien, ¿cómo se alcanza el estado de bienestar del que se habla en los documentos institucionales? Difícil pregunta. Teniendo en cuenta el conjunto de las capacidades humanas de las que habla (Nussbaum & Sen, 1998) son muchas las variables de las que depende un estado de bienestar, esto hace, que alcanzar un estado de equilibrio que abarque esos aspectos y tal vez otros sea de tal complejidad sobre todo en ciertos escenarios donde con cierta frecuencia no se satisfacen siquiera las necesidades básicas de las personas (Maslow, 1991) que un estado real de bienestar y por consecuencia, de salud en nuestro contexto, no deja de ser más que un referente o un ideal.

Pero hay algunos comportamientos y actitudes de las personas que por la frecuencia con que se repiten y por la fijación que se va creando alrededor de estos se convierten en hábito, que según el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española es: òel Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas.ō⁷

⁷ <http://dle.rae.es/?w=diccionario>

Al fijarse esas conductas de manera habitual, se van definiendo unas características que hacen a una o unas personas, tener una forma de vivir característico, a que hoy en día se le ha denominado *estilo de vida*, el estilo de vida para (Guerrero Montoya & León Salazar, 2010).

í es un constructo que se ha usado de manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende el modo de vivir òestar en el mundoö, expresado en los ámbitos del comportamiento, fundamentalmente en las costumbres, también está moldeado por la vivienda, el urbanismo, la posesión de bienes, la relación con el entorno y las relaciones interpersonales. Según Perea (2004) en su forma más llana el estilo de vida es el modo, forma y manera de vivir.

En este orden, hablar de hábitos y estilos de vida saludable es hablar de un conjunto de prácticas, conductas y comportamientos que se construyen desde la casa (familia), en principio a nivel individual pero que se van haciendo parte de la vida diaria de la persona en la interacción permanente con el entorno familiar, ambiental y social y de las delaciones.

Un ejemplo concreto de manifestaciones de hábitos y estilos de vida, es lo que expone (Betancurth L & Velez A, 2013) en su estudio sobre hábitos en adolescentes:

Con respecto al alcohol, tabaco y drogas, que representan un grupo significativo de hábitos no saludables, el consumo de tabaco presenta una prevalencia entre 13 y 15 años, en América de 22,6% para hombres y 21,4% para mujeres; en Colombia es igual para ambos grupos con un 27,0% (2000-2010) (13). El mayor porcentaje de uso actual del alcohol se presenta entre los jóvenes de 18 a 24 años, con 46,0% seguido del grupo de 25 a 34 años. Revista Cultura del Cuidado. Vol. 9 N° 2, diciembre de 2012. ISSN: 1794-5232 La adolescencia: un reto para los profesionales de la salud 54 años, con casi 43,0% y es de destacar que 19,0% corresponde a adolescentes entre 10 y 17 años (21). En el ámbito nacional el empleo de sustancias psicoactivas, teniendo como criterio que hayan consumido alguna vez en la vida (marihuana, cocaína, tranquilizantes y solventes), se concentra en los jóvenes entre 18 y 29 años (22). De los resultados alcanzados en población escolar en Colombia, según el estudio nacional de consumo de sustancias psicoactivas en el 2011 (23), puede señalarse que el consumo es un problema real que viene en aumento.

Y más específicamente sobre nutrición y actividad física:

De otro lado, en cuanto a la actividad física y nutrición, 12,5% de la población entre 12 y 17 años hace regularmente ejercicio o actividad física vigorosa en su tiempo libre (24) y el estado nutricional en

Colombia, en adolescentes de 10 a 17 años, muestra una prevalencia de desnutrición crónica de 16,2%, global de 6,6% y de sobrepeso del 1,0% (2005) (25).

Una de las prácticas de las personas, que está identificada como no saludable es el sedentarismo y los factores asociados, en el estudio de (Vidarte Claros, Velez Alvarez, & Parra Sanchez, 2012) se acopia el término así: sedentario proviene del latín *sedentar us*, de *sed re*, estar sentado. El sedentarismo está asociado de manera directa con el deterioro del organismo y se asocia con alto riesgo de padecer enfermedades como obesidad, hipertensión, diabetes, problemas cardiovasculares y osteoporosis entre otras (Sañudo Corrales & García Fernández, 2011), la (OMS, 2002), lo definió como "la poca agitación o movimiento" En términos de gasto energético, se considera una persona sedentaria cuando en sus actividades cotidianas no aumenta más del 10 por ciento la energía que gasta en reposo (metabolismo basal). En los países desarrollados dos tercios de la población, llevan una vida claramente sedentaria o desarrollan un trabajo físico insuficiente (mínimo 30 minutos diarios), hay otros mínimos de actividad física que desde orientaciones diferentes pueden decirnos que la actividad física o el consumo energético deben ser mayores para no considerar a una persona sedentaria, sin embargo existe similitud en que los mínimos de actividad física entre moderada e intensa (120 a 150 pulsaciones por minuto) de un adulto debe ser de 150 minutos a la semana.

Metodología

Enfoque

Este estudio se enmarca como investigación cualitativa, pues utiliza diferentes perspectivas para comprender el fenómeno de estudio, o dar un marco interpretativo a la pregunta problema, en este sentido (Denzin y Lincoln) citados por (Rodríguez Gómez & Valldeoriola Rocquet, 2012), dice:

La investigación cualitativa es una actividad que localiza al observador en el mundo. Consiste en un conjunto de prácticas interpretativas que hacen al mundo visible. Estas prácticas transforman el mundo, lo convierten en una serie de representaciones, que incluyen las notas de campo, las entrevistas, conversaciones, fotografías, registros y memorias. En este nivel, la investigación cualitativa implica una aproximación interpretativa y naturalista del mundo. Esto significa que los investigadores cualitativos estudian las cosas en su contexto natural, intentando dar sentido o interpretar los fenómenos en función de los significados que las personas le dan.

En ese sentido, el estudio busca identificar el estado de los conceptos, de los contenidos y de las intenciones que forman parte de los documentos institucionales y normativos en el Colegio Simón Rodríguez IED; como el PEI, el Plan de Área de Educación Física Recreación y Deporte, Seguridad Alimentaria; Nutrición y Autonomía, Educación Sexual y Orientaciones Para el Área de Educación Física, Recreación y Deporte del IDRDR, que se analizan como objetos de estudio, encajando de manera práctica y acorde con los planteamientos teóricos de esta metodología investigativa.

Alcance.

El estudio responde al paradigma hermenéutico, atendiendo a las características de la búsqueda de información a partir de la interpretación de textos argumentativos y explicativos. Teniendo en cuenta las características de este enfoque de investigación, se buscara en los documentos, desde dónde se habla e interpretan, las referencias explicitas a la salud, al sedentarismo, la actividad física, el currículo y otros términos y conceptos que forman parte

del marco curricular del Colegio Simón Rodríguez IED, y plasmadas en la presentación del PEI, los planes de área de: Ciencias Naturales, Ética, Educación Física Recreación y Deporte, para dar un marco de referencia al concepto de hermenéutica, se cita a (Martinez Sanchez, 2011).

Tomamos en cuenta a la hermenéutica como enfoque teórico desde su orientación textual discursiva. De esta manera entendemos que la realidad social se constituye también en las mediaciones intercomunicativas. Uno de los registros materiales del proceso intercomunicativo son los textos que vienen a representar el conjunto de discursos que poseen unidad temática, unidad gramatical e intencionalidad.

Diseño.

La técnica de investigación utilizada en el estudio es el Análisis de Contenido, la cual busca indagar, describir e interpretar de manera sencilla, comprensiva, objetiva y sistemática como dice (Paramo, 2011) la comunicación escrita ópara este caso- en los documentos (población) a través de categorías establecidas previamente.

Las categorías que se han acordado por el equipo de estudio de la línea de investigación son:

Tabla 6. Categorías establecidas para análisis de documentos.

Categoría	Componente
Identificación del Documento	Nombre Autores Año de publicación Ubicación Organización Institucional Distrital
Tipo y Clasificación del Documento	Normativo Conceptual Otro
Enfoque y conceptos de 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
Conceptos de hábitos y estilos de vida saludable	
Aspectos vinculares con otros documentos	Institucionales Distritales Nacionales Internacionales
Aspectos vinculares con la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad	Objetivos Contenidos Estrategias Evaluación Inclusión
Cobertura e impacto	Institución Localidad Ciudad país Comunidad en general

Adaptada del documento macro proyecto.

Población

Los Unidades de estudio, son documentos curriculares del Colegio Simón Rodríguez IED, iniciando con el PEI de la institución, los proyectos transversales de Tiempo Libre, Educación Sexual, por el respeto yo respeto (planes integrales de educación para la ciudadanía y la convivencia), Proyecto Construcción de Saberes y Transformación de Realidades en Alimentación, del convenio Seguridad Alimentaria Nutrición y Autocuidado 2015, Proyecto 40X40 Currículo Para la Excelencia Académica, el plan de área de Educación

Física Recreación y Deporte Secretaria de Educación de Bogotá e Instituto Distrital Para la Recreación y el Deporte.

Instrumentos

Para efectos de recolección de la información se ha diseñado una matriz validada y aprobada por el equipo pedagógico involucrado en esta línea de investigación con la orientación y apoyo del docente tutor. Esta matriz contiene las categorías acordadas durante el proceso de validación y que servirán de orientadoras para efecto de la recopilación, sistematización y análisis de la información.

Matriz para recolección de información de documentos consultados							
Título del proyecto							
Objetivos							
Unidad de análisis.							
Autor (es).							
Paginas.							
Tipo de documento.							
Ubicación.							
Referencias bibliograficas							
Categoría/ Capítulo	Identificación del documento	Tipo y clasificación del documento.	Enfoque y conceptos de Educación Física	Conceptos de hábitos y estilos de vida saludable	Aspectos vinculares con la promoción en salud y prevención de la enfermedad	Aspectos vinculares con otros documentos.	Cobertura
Objetivo.							
Justificación							
Estrategias.							
Relaciones con el PEI							
Proyección a la comunidad.							

Figura 1 Matriz para recolección de información de documentos consultados

El currículo del área de la educación física recreación y deporte, como promotor de hábitos y estilos de vida saludable en el Colegio Simón Rodríguez IED						
Matriz para triangulación de las categorías de documentos de análisis						
Categoría:						
DOCUMENTO/ CAPÍTULO	Proyecto Educativo Institucional	Proyecto de área de Educación Física Recreación y deporte	Proyecto de Aprovechamiento y uso adecuado del Tiempo Libre	Orientaciones del área integradora Educación Física Recreación y Deporte para la implementación de la jornada completa.	Proyecto pedagógico de sexualidad y afectividad	Relaciones entre documentos
Objetivo						
Justificación						
Estrategias						
Relaciones con el PEI						
Proyección a la comunidad						

Figura 2. Matriz para triangulación de información

Análisis de Datos

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

En el análisis de datos se desarrolla el siguiente proceso.

- Selección y reducción de la información obtenida.

De los documentos referenciados se han copiado o relacionado algunas partes, secciones y conceptos presentados como categorías, analizadas desde los componentes de los documentos tales como: objetivos, justificación, estrategias, relaciones con el PEI y proyección a la comunidad.

En esta parte del proceso, se buscan los aspectos esenciales o más visibles de cada uno de los apartes de los textos, referidos a la categoría analizada, es de resaltar que en algunos casos se toman ideas que están implícitas en un texto ya que son abordadas dentro del contexto planteado por otro documento u otra fuente.

En el proceso de selección de los documentos se contempló en un principio el análisis de otros documentos adicionales a los escogidos finalmente, como el de alimentación o comedor escolar, medio ambiente (PRAE), ciudadanía y convivencia y derechos humanos, sin embargo y debido a lo reciente de la organización y definición del documento PEI para ser presentado a la SED, los documentos citados aún no se habían presentado para la edición al momento de la solicitud para este estudio. Luego de revisados los documentos, que por afinidad temática y organización textual estuviesen más elaborados se optó por tomar los que al final aparecen.

Es importante decir que el colegio donde se realiza el estudio, es un colegio piloto en la implementación de la *jornada única*, que es la última resolución que le fue aprobada en el año en que se culmina el estudio (2016), que el colegio ha sido escogido como modelo de implementación de esta modalidad escolar, que desde el año 2011, ha venido gestándose esta opción de organización institucional, debido a la

disminución de la matrícula de estudiantes ocasionada principalmente por los factores expuestos en los antecedentes, que desde el año 2011 el colegio ha tenido la experiencia de implementar la articulación de educación media con la educación superior, también vivió la jornada extendida hasta llegar a lo aprobado en la resolución de jornada única, el proceso ha significado que se movilicen propuestas para para la articulación de cada una de las fases de la organización, en que ha estado el colegio.

Como se decía anteriormente, por cercanía conceptual, lo mismo que por el enfoque relacionado con el tema de estudio, son los proyectos de área de Educación Física Recreación y Deporte y el mismo de Orientaciones para el área de Ed Física emanado por la SED los que a la postre contienen el mayor insumo argumentativo en cuanto a los hábitos de los estudiantes, lo mismo que a las propuestas desde la institución para mejorar las condiciones de vida de los estudiantes con miras a un mejor ciudadano.

Definido el diseño de la matriz para el análisis de la información extraída de las categorías relacionadas y luego de la caracterización misma del proceso, se elabora una matriz (anexo 3) donde se establecen, las relaciones de cada capítulo desde los documentos analizados, con el fin de hallar los aspectos más relevantes de las categorías tomadas para el estudio.

Al hacer la relación entre categorías se encuentra que con excepción de las orientaciones para el área de E.F presentados por la SED, los demás documentos han sido elaborados por los docentes o por la comunidad educativa del colegio en general, todos son de reciente elaboración y están vigentes, se encuentran en físico y en medio

digital, los institucionales son reglamentarios y el documento de orientaciones para el área de Educación Física de la SED es de carácter conceptual, en cuanto a los referentes teóricos, el PEI no presenta tabla de contenidos, sin embargo las referencias a lo largo de la presentación y la justificación es amplia y algunas de estas son también referenciadas en los proyectos de área y de sexualidad, por su parte el proyecto de sexualidad y afectividad que está en revisión, aun no reporta bibliografía definida y se acoge a los lineamientos del PEI, el Plan de área de Educación Física y el Proyecto de Tiempo Libre, presentan una referentes teóricos vigentes y acordes con los lineamientos distritales, nacionales e internacionales.

La Educación Física es asumida según el plan de área y por dependencia, en el proyecto de tiempo libre, como una disciplina pedagógica, con enfoque humanista acorde con los principios del PEI, este último y el proyecto de sexualidad la interpretan en el plano de lo complementario para los procesos educativos-formativos en cuanto que busca afectar las dimensiones del ser: psicológica, sociopolítica, corporal, cognitiva, comunicativa, artística, tecnológica y ambiental. Por su lado en las orientaciones para el área de Educación Física, ésta se plantea en un contexto formativo desde lo corporal, enmarcada en un concepto institucional como derecho y aprendizaje social.

En lo referente a los conceptos sobre hábitos y estilos de vida saludable, en lo que más coinciden los documentos relacionados es en la ñreaciónñ de hábitos, el concepto de estilos de vida no se evidencia como tal, como hábitos se relacionan las acciones cotidianas y repetitivas que practica un individuo en su vida diaria, todos los documentos coinciden en la pretensión de promover el cultivo personal desde la

autoprotección, en promover acciones que fortalezcan hábitos de vida saludable hacia una transformación y construcción social saludables.

Como se ha dicho con anterioridad, cada documento reporta una base de argumentación desde lo teórico, referenciando fuentes conocidas y actuales. En los referentes teóricos de los documentos relacionados se encuentra de manera recurrente el tema del desarrollo multidimensional del individuo, cuando se habla de salud igualmente se encuentra una relación permanente con documentos de instituciones que actualmente están abordando el tema de la salud desde las prácticas que como estrategias de promoción y prevención se realizan en las escuelas y colegios.

La cobertura es abordada desde diferentes momentos de afectación, el plan área, el proyecto de Tiempo libre y el de sexualidad afectan lo inmediato, al estudiante durante la clase o la actividad realizada día a día, sin embargo, tienen una consecuencia social por el efecto de prevención de la enfermedad hacia el futuro y también como un agente promotor, todos los documentos proyectan sus estrategias al futuro ciudadano, a la educación que esta generación pueda irradiar a la comunidad en general. Particularmente en las orientaciones para el área de Educación Física, la cobertura está presentada para la ciudad de Bogotá, los otros documentos se concentran en la población del colegio, el plan de área y los demás documentos están orientados a los estudiantes del colegio.

En este punto se presentan las relaciones encontradas en los documentos de estudio y que tienen influencia sobre el plan de área de Educación Física Recreación y Deporte como promotor de estilos y hábitos de vida saludable, por su lado el PEI como se

presentó en la discusión, no hace referencia explícita en su marco conceptual a los hábitos y estilos de vida, sin embargo, al hablar de individuos íntegros, agentes de cambio culturalí y ambiental, recurre a un individuo saludable, con posibilidades de toma de decisiones y activo frente a los cambios que el medio le plantea. En el PEI se presenta el plan de área de Educación Física como un componente vital para la implementación de la articulación del proyecto de jornada única, por ser una de las áreas articuladoras de la estrategia distrital de centros de interés en actividad física y deportes.

En las orientaciones para el área de educación Física Recreación y Deporte se hace alusión a la formación integral, desde un currículo para el buen vivir, desde la contribución del área de Educación Física a una educación para la vida, en ese marco el texto es reiterativo en la búsqueda de niños, niñas y adolescentes felices a partir del conocimiento y desarrollo de su cuerpo, principios que están inmersos en los planteamientos teóricos de los documentos referenciados en el plan de área (que acoge al proyecto de uso adecuado del tiempo libre) y en el marco referencial de este estudio.

En cuanto al proyecto de Sexualidad y Afectividad las relaciones encontradas con el tema de estudio se centran en el tema del cuidado de la salud y la autoprotección, aspectos que abarcan una parte importante de la justificación de este estudio, teniendo en cuenta que al preparar a un niño para que sea cuidadoso de su salud y bienestar a partir de la prevención de la enfermedad y la promoción de estilos y hábitos de vida saludables se estará potenciando un mejor ciudadano.

Resultados

Para iniciar este aparte, se tendrá en cuenta la categoría; *enfoques y conceptos sobre Educación Física*, desde cada uno de los documentos tomados para el estudio.

Partiendo de lo encontrado en los objetivos, se entiende el área de Ed Física Recreación y Deporte como una disciplina pedagógica sin desconocer el componente científico atribuido desde diferentes autores incluido el que contiene el documento ley 181 (Congreso de Colombia, 1995)), desde los documentos marco de referencia para el proyecto de área de Ed. Física y el proyecto de tiempo libre, se plantean principios relacionados con la transformación social, a partir de la generación de una cultura del cuidado, del desarrollo de las dimensiones psicológica, sociopolítica, corporal cognitiva, comunicativa, artística, tecnológica y ambiental, llevando a las personas a convivir en ambientes de bienestar, anotando que una gran parte de este proceso está en manos de la Educación Física Recreación y el Deporte como disciplina pedagógica.

Esa importancia que se viene dando al área en el desarrollo del individuo como ser integral desde el ser, saber, estar y actuar en el mundo, es una característica de la base argumentativa en los diferentes documentos en cuenta al enfoque que se tiene de esta área.

Por otro lado, las acciones necesarias que justifican los procesos para que el PEI institucional cumpla con los objetivos planteados, están abordadas desde una Educación Física, Recreación y el Deporte como práctica y derecho social, como un aprendizaje cultural esencial para el desarrollo de niños, niñas y jóvenes que planea, organiza y desarrolla acciones en una relación directa con las demás áreas de formación, atendiendo a la integralidad del individuo, el enfoque y concepto sobre Educación Física implícito en los documentos referenciados corresponden con los principios desde donde se interpreta la Educación Física en la institución, expuesto en el plan de área. se tienen en cuenta las dimensiones del ser humano, desarrollo de capacidades y la posibilidad de aprendizajes para el desarrollo, utilizando los medios de la Ed. Física.

Desde las estrategias planteadas en los documentos y que tienen relación con el enfoque y los conceptos manejados en el área de Educación Física en su quehacer diario, es la promoción del hábito de la actividad física llevada al nivel de ejercicio físico, a través de los medios con que cuenta, entre esos medios se destaca el deporte escolar, a su vez, una estrategia para promover el deporte escolar; es el fomento del liderazgo en la presentación y realización de proyectos deportivos planteados tanto en el proyecto de área como en el proyecto de tiempo libre. Estas estrategias vistas en el marco de lo transversal y de los demás documentos consultados deben propiciar mejores desempeños en los estudiantes.

Área fundamental e integradora es la Educación Física Recreación y deporte en el PEI, lo mismo que en el documento de orientaciones para el área de Ed Física, de la SED de igual manera que en los documentos de referencia para el plan de área de Educación Física Recreación y Deporte. También se encuentra una relación en cuanto a los contenidos y los propósitos, el PEI toma como referencia para su implementación, los planteamientos del proyecto distrital que soporta la estructura académica y operativa del plan de área.

En los documentos analizados se encuentra una relación de objetivos en la cobertura, presentados como ambiciosos en cuanto a la afectación, sin embargo, a nivel del proyecto de área y tiempo libre se enfatiza en la población con que cuenta, proyectada al futuro ciudadano.

En lo que tiene que ver con el capítulo de proyección a la comunidad, en esta categoría, se encuentran menciones específicas al desarrollo de competencias y habilidades desde lo comunicativo, con orientación particular al futuro ciudadano. Desde los objetivos a la presentación de los contenidos, aparece la generación de escenarios de convivencia a través del quehacer del área de Educación Física Recreación y deporte, como práctica y derecho social y como un aprendizaje cultural esencial para la generación de espacios de sana convivencia, identidad y liderazgo entre la comunidad educativa.

En cuanto a la categoría *conceptos de hábitos y estilos de vida saludable*, en el capítulo de objetivos del PEI aparece entre otros, el concepto; desarrollo humano

(Nussbaum & Sen, 1998) el cual desde el contexto en que se plantea, involucra lo integral del ser humano, este planteamiento se deja ver en el plan del área, en el proyecto de tiempo libre y de sexualidad, también está presente en las orientaciones para el área de Ed. Física desde la promoción de hábitos y estilos de vida saludable, la mitigación del sedentarismo con ayuda de la implementación de programas de orden oficial para el desarrollo de capacidades para el buen vivir, estos principios comunes marcan la relación entre los objetivos en estos documentos.

En esta categoría en el capítulo Justificación, se encuentran líneas de relación desde los diferentes enfoques de donde se concibe el mejoramiento de las condiciones de vida de las personas, se puede decir, que estrategias planteadas en los documentos y las que sean necesarias desde lo pedagógico, se justifican para procurarle mejores condiciones a las personas, los conceptos de vida saludable inmersos en la justificación desde estos documentos, evidencian concordancia en lo proyectado a la comunidad educativa del colegio y la sociedad.

Por su parte en las estrategias que sirven de apoyo para que estos planes se materialicen, están planteados desde el PEI los proyectos, que, como ejercicio transversal, se ven adaptados tanto en el plan de área como en el proyecto de tiempo libre, lo mismo que en la elaboración de proyecto de vida en el marco de la sexualidad y la afectividad. Las acciones que generan estos proyectos en términos de participación, de relaciones con las formas de cuidado personal, la convivencia, el intercambio de intereses y el establecimiento de pautas y normas, son un común denominador en los planteamientos de los documentos referenciados, también se encuentra una referencia común en cuanto a facilitar espacios y tiempos para

actividades que ayuden a mejorar el estilo y la condición de vida de los estudiantes como futuros ciudadanos.

En el capítulo de relaciones con el PEI se aborda desde la misión del colegio, la cual es: *í* ñfavorecer el reconocimiento de las y los estudiantes como personas y sujetos de derechos. Este planteamiento involucra conceptos que están contenidos en otros de carácter legal y conceptual más amplio, sin embargo también al interior de la institución es acogido por los proyectos del área de Ed. Física lo mismo que desde el proyecto de tiempo libre, sexualidad y que esta expresado en las orientaciones para Ed Física planteadas por le SED como creación de significados en la interacción crítica de los distintos lenguajes corporales.

Proyección a la comunidad. El contexto de los estudiantes, la construcción de un proyecto de vida, el uso pedagógico del movimiento como medio formativo y educativo para la conservación de la salud, la comunicación, la conciencia ambiental en todos los miembros de la comunidad. Estos planteamientos están permeados por las políticas públicas que se dirigen a la formación del ciudadano en todas sus dimensiones.

Por último, en cuanto al capítulo de proyección a la comunidad, los documentos en conjunto parten del análisis del contexto de los estudiantes, para que desde allí se genere la construcción de un proyecto de vida, como parte del proyecto de vida los documentos de Ed. Física, Orientaciones y proyecto de tiempo libre plantean el uso pedagógico del movimiento como medio formativo y educativo para la conservación

de la salud, la comunicación , la conciencia ambiental en todos los miembros de la comunidad. Estos planteamientos están permeados por las políticas públicas que se dirigen a la formación del ciudadano en todas sus dimensiones.

Desde el capítulo de objetivos en la categoría: *aspectos vinculares con la promoción en salud y prevención de la enfermedad*, en este renglón se parte del concepto contenido en el objetivo general del PEI, como es la contribución al *desarrollo humano*, tomado en otro aparte de este análisis. Este planteamiento también es citado en el plan de área de Educación Física, para enfocar su quehacer como promotora de estilos y hábitos de vida saludable que en diferentes sentidos pretende mitigar conductas no saludables y fortalecer todo cuanto sea posible, acciones y estrategias que ayuden a mejorar la condición de vida de la comunidad educativa, estos objetivos aplican para el proyecto de Tiempo libre, en el cual se toma el ejercicio físico desde la posibilidad de; practica, organizada por y con los estudiantes, apoyados desde lo institucional en alternativas brindadas por la SED como ha sido la implementación de la jornada única o completa, y que se ha plasmado en las orientaciones para el área de Educación Física. Ver y entender el desarrollo humano desde lo integral, requiere de la conjugación de varios componentes que buscan el bienestar en el individuo.

En el marco de la justificación en el PEI no aparece una alusión explícita a la promoción de hábitos saludables, sin embargo a lo largo de la presentación de los planes de área y los proyectos, particularmente el de Educación Física y proyecto de

tiempo libre, los cuales están apoyados en documentos de referencia desde el plano distrital o nacional, se hace de manera particular a mejorar las condiciones de vida a través del cuidado de la salud, una práctica adecuada de todas las posibilidades que brinda la Ed. Física en los diferentes tiempos en que se experimente. En el proyecto de sexualidad se aborda el cuidado de la salud y la autoprotección como uno de los escenarios dentro de los objetivos del mismo proyecto. Todos estos elementos se articulan con los principios de la búsqueda de mejores condiciones de vida a partir de estilos y hábitos de vida más saludables.

En cuanto al renglón del capítulo de estrategias, en el PEI se encuentra el concepto de desarrollo humano, entendiéndose en el marco de lo planteado por (Nussbaum & Sen, 1998) , la cantidad de necesidades cubiertas, o capacidades humanas alcanzadas, se convierten en la meta a alcanzar para cualquier proyecto, se pretende cubrir la mayor cantidad de escenarios que hacen que la persona alcance un estado de bienestar. El área de Ed Física en particular presenta a la institución una serie de estrategias que van de la mano con los intereses mostrados por los estudiantes, lo mismo que la búsqueda de adherencia de los estudiantes.

En cuanto a las relaciones de los documentos analizados con el PEI se puede entender que, siendo el colegio joven en la implementación de esta estrategia de la jornada completa, los documentos elaborados para estructurar el PEI han sido elaborados atendiendo a un trabajo de apoyos y asesorías con el fin de asegurar que

las áreas amplíen el espectro de la mirada del docente a través de las acciones en búsqueda del estudiante con el perfil que el colegio espera.

Por otro lado, la proyección a la comunidad en esta categoría se encuentra relacionada desde la intención en el PEI de afectar a la comunidad, de manera que se generen procesos de cambio social hacia una comunidad con más y mejores herramientas para la vida, en cada documento se toca la proyección a la comunidad, la participación de los estudiantes, en proyectos que les facilite aportes en la construcción de la sociedad.

El desarrollo integral del ser humano a través de la promoción de hábitos saludables, la mitigación del sedentarismo con ayuda de la implementación de programas de orden oficial para el desarrollo de capacidades para el buen vivir, resumen lo que encontramos de primera mano en la relación entre los objetivos en estos documentos.

Discusión

Si bien es cierto que en los documentos del marco de referencia en los que se apoya el plan de área de Educación Física de la institución se plantea que, (UNESCO, 2015) "La práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental para todos", en nuestro país de manera general no se cumple este derecho fundamental, ya que no es obligatorio que desde la primera infancia los niños tengan asignado un profesional del área para orientar una Educación Física que corresponda con los fines planteados en los lineamientos o las orientaciones curriculares oficiales y también a los requerimientos de una población

particular, la ley general de educación Ley 115 le da autonomía a las instituciones para que tengan un docente de apoyo en la educación primaria, el cual puede ser en Educación Física o en otras áreas en las que quiera fortalecer procesos pedagógicos.

Entonces, no se atiende la norma, ni siquiera porque desde las orientaciones y recomendaciones de diferentes instituciones encargadas de la salud y hasta de la economía se le da carácter prioritario, a que la población sea educada desde los primeros años en la promoción de hábitos y estilos de vida saludable y la prevención de comportamientos y conductas asociadas a las enfermedades crónicas no transmisibles. ¿A quién corresponde entonces la responsabilidad de que se cumpla con garantizar este derecho de los niños y niñas?; por otro lado, a pesar de los esfuerzos para que los profesionales del área de Educación Física le demos la importancia a esa necesidad, desde la práctica y desde la teoría, para lograr insertar el área en el currículo de todas las instituciones educativas como obligatoria desde la primera infancia, aún se encuentran escenarios donde el docente de Educación Física se ha quedado en orientar actividades, perdiendo una oportunidad de trascender en lo argumentativo sobre el sentido de lo que se hace con los niños y niñas desde todos los aspectos en que hoy en día se pueden proyectar los fines de una educación Física cada vez más amplia e integral.

Luego, se presentan los conceptos sobre currículo y currículo de Educación Física en que nos habla de: una estructura de la educación como derecho y que está implícito en la resolución 1386 de la asamblea general de la Naciones Unidas (Humanium, 1959) en que se argumenta.

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,

En la Constitución Política de Colombia se encuentra la fundamentación desde lo político en cuanto a los propósitos de ésta cátedra dentro de los currículos de formación de los escolares. En el artículo 5, donde 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, entendida como un término multifactorial que incluye el estado de las dimensiones biológica, psíquica y social de la persona, que no es bueno ni malo, sino que es dinámico y que puede ser afectada positiva o negativamente, (Sañudo Corrales & García Fernández, 2011), y la higiene (entendida como el conjunto de prácticas adecuadas para el cuidado del cuerpo), la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre⁸.

En cuanto al concepto o conceptos sobre Educación Física, Ley 115 registra la Educación Física como un área fundamental en pensum educativo colombiano, por otro lado en las orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte (Ministerio de Educación Nacional Republica de Colombia, 2010) está definida como: la disciplina cuyo

⁸ Constitución Política de Colombia. Artículo 5. Párrafo 9: El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica que fortalezca el avance científico y tecnológico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural y de la calidad de la vida de la población, a la participación en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas y al progreso social y económico del país.

Parágrafo 12: La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

objeto de estudio es la disposición del cuerpo humano para adoptar posturas y ejercer movimientos que favorecen su crecimiento y mejoran su condición física, también la mirada desde donde la Secretaria de educación de Bogotá en las orientaciones para el área (Alcaldía Mayor de Bogotá; Secretaría de Educación Distrital, 2014) p,8; considera que es el área relacionada con el conocimiento y desarrollo del cuerpo, estas referencias nos colocan frente a conceptos muy amplios y de gran dimensión y cobertura, desde ver esta disciplina como fundamental en el proceso educativo, porque dispone al cuerpo humano para su mejor crecimiento y condición física y la última como conocimiento y desarrollo del cuerpo, entonces desde diferentes miradas la responsabilidad asignada al área también es de gran importancia, se tocan todas las dimensiones del ser humano, en el PEI por su lado se referencia dentro del currículo, como una de las áreas que lo conforman, y de ahí en adelante el plan de área y el proyecto de tiempo libre que con base en los documentos consultados en los últimos años ha elaborado un concepto en la dirección del cuidado del cuerpo en una amplia acepción, tratando de incorporar el concepto de bienestar que en ultimas es encierra una buena cantidad de requisitos pero que para el caso de esta área académica en el colegio se entiende como está consignado en el objetivo general como *“Promover el cultivo personal en el marco de una cultura de la valoración del cuerpo, desde el autocuidado, la convivencia y la búsqueda de ambientes de bienestar”*.

En la mayoría de documentos referenciados se encuentran objetivos y argumentos de diferentes disciplinas y áreas del conocimiento relacionados con la condición de vida, con los hábitos de las personas, con facilitar más y mejores oportunidades para que las personas desarrollen todas sus potencialidades, lo mismo que para el desarrollo integral y armónico. Por eso es que a lo largo de los documentos de referencia lo mismo que de los de análisis, se

encuentran alusiones similares o al menos que usan las mismas citas, de donde surgen las orientaciones o las políticas frente al cuidado de la salud, la prevención y la promoción de hábitos y estilos de vida hacia lo saludable.

Se ha hablado de Currículo y de Educación Física y de cómo el currículo del área de Educación Física Recreación y Deporte aporta de manera sustancial a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles ECNT y a la promoción de hábitos y estilos de vida saludable, por ello es necesario contextualizar las referencias más utilizadas sobre salud y enfermedad, tomando como punto de referencia los planteamientos sobre bienestar y el disfrute o alcance de las capacidades humanas. Ser capaces de vivir una vida humana de duración normal hasta su fin, sin morir prematuramente o antes de que la vida se reduzca a algo que no merezca la pena vivir (Nussbaum & Sen, 1998).

Cuando se encuentra tanta bibliografía relacionada con el tema de promoción y prevención, cuando se hacen tantas campañas para promocionar salud, cuando se destinan cuantiosas sumas de dinero a campañas y programas en los diferentes campos de acción de la gente, para mitigar el efecto de hábitos poco saludables y sin embargo las cifras de sedentarismo, las enfermedades relacionadas con desordenes metabólicos, y en general los hábitos de las personas no cambian hacia lo saludable, hay que preguntarse ¿qué pasa?. Y surgen diversas respuestas, que de pronto no es este el punto en el estudio para intentar dar respuestas, o para concluirlo, pero sí es importante pensar en un concepto aplicado en economía *la oferta y la demanda*, tenemos un caso de gran complejidad en que la oferta está cada vez más necesitada de consumidores.

¿Qué justifica que hoy en día los gobiernos y las agencias supranacionales, nacionales y locales estén hablando, discutiendo y gestionando recursos con el fin de promocionar el ejercicio físico, la recreación, la actividad física, el deporte el fitness, la alimentación saludable y una gran cantidad de estrategias; ¿educativas, publicitarias, clínicas y hasta fiscales para que la gente adquiriera hábitos de vida saludable? Cuando se leen los objetivos en cada documento de los de referencia y los que se van elaborando para la articulación curricular a nivel de las áreas, específicamente en el área de Educación Física recreación y deporte se encuentra con diversos enfoques, ya sea el biológico, psicomotriz, deportivista, utilitario y otros, pero todos concuerdan en el desarrollo armónico del individuo por medio de las actividades motrices independiente del enfoque, además la búsqueda de un desarrollo personal a través de cualquiera de estos medios. Entonces es posible interpretar que se justifican todos los esfuerzos y las estrategias a disposición de los diferentes entes de intervención social para fomentar un mejor estilo de vida a partir de la practica adecuada de ejercicio físico.

Para iniciar este aparte, se referencia el acuerdo 614 (Concejo de Bogotá, 2015) *“Por medio del cual se establecen estrategias para el control de la obesidad y el sobrepeso en el distrito capital y se dictan otras disposiciones”*, es una de las últimas publicaciones de una decisión de orden político local relacionada con dificultades de la salud por sobrepeso y obesidad, la palabra *estrategias*, que se utiliza en este contexto y a lo que se refiere el documento citado, involucra el quehacer básico de la Educación Física desde el diseño curricular, planes metodológicos y las estrategias que vienen implícitas en los lineamientos de orden nacional, también involucra al sector salud ya entes sociales y económicos pero; ¿qué es lo que hace

que este tipo de decisiones y consensos se conviertan en realidad?, como en el párrafo anterior, respuestas se pueden mencionar, también desde diferentes intereses o miradas, lo cierto es que las estadísticas muestran realidades que están alejadas de las intenciones y de los objetivos que en ocasiones anteriores estas y otras entidades se han propuesto. Hay algo en que a lo largo de la consulta de documentos se encuentra como punto de interés común es la necesidad de estrategias intersectoriales, pero que centran el punto de atención en la educación, este punto refuerza la justificación en el párrafo anterior por abordar esta problemática, en principio, en el marco de lo educativo.

Sí, es cierto que las entidades gubernamentales promueven estrategias en salud para la población, ¿cuántas de ellas son preventivas?, sí es cierto que, en los documentos de organizaciones internacionales no políticas, hay mandatos relacionados con implementación de acciones concretas para la preservación de la salud en todo el marco de lo que significa estar saludable según se dijo en renglones anteriores, y que esos mandatos han sido acogidos por los gobiernos de los países que están asociados o afiliados a esas organizaciones lámense OMS, OPS, UNICEF y otras, también que en Colombia existe desde la constitución el mandato por derecho fundamental, la vida, la salud, la educación, todos esos derechos para que la comunidad goce de una calidad de vida digna, en los documentos que orientan de principio el PEI para lograr que los estudiantes sean todo lo que dice en el slogan *Arte y comunicación para el desarrollo de la creatividad, la cultura y las expresiones artísticas* y buscando una relación así aparente ser acomodado a la fuerza pero en cualquiera de los componentes del PEI se requiere de un estudiante con unas condiciones de vida saludable y porque no decir se requiere de una persona que goce de bienestar, en medio de sus posibilidades, eso es lo

que se puede inferir de la lectura de los documentos buscando donde y como se proyectan estos planteamientos a la comunidad.

Conclusiones

- En los documentos conceptuales y normativos que relacionan el área de Educación Física Recreación y Deporte en el colegio Simón Rodríguez, ésta, es una disciplina pedagógica, enfocada al desarrollo y cuidado del cuerpo en todas sus dimensiones, en busca del bienestar del estudiante por medio; del juego, el deporte escolar, la recreación, el ejercicio físico, el uso adecuado del tiempo libre y todas las actividades que mejoren las acciones corporales, adicionalmente en los documentos analizados, diferentes al plan de área y de tiempo libre, se habla del mejoramiento y el desarrollo del individuo en cuanto a las dimensiones del ser, incluida la corporal o motriz, sin embargo, en las presentaciones de estos documentos no hay una alusión directa al área ni a su papel en el proceso formativo de los estudiantes.
- Aunque a lo largo de este análisis no se ha tocado el manual de convivencia, en este manual se hace referencia al uniforme para las practicas del área de Educación Fisca, pero no hay una argumentación del porque y para qué de su uso adecuado.
- La implementación del programa de la jornada extendida y ahora jornada única, ha motivado la elaboración y articulación del plan de área con objetivos más claros y cercanos a las recomendaciones de los entes nacionales e internacionales en cuanto a la salud y mejoramiento de hábitos y estilos de vida saludable.

- La prevención de conductas nocivas para la salud y la mitigación del sedentarismo son expresiones que aparecen explícitos en los postulados del plan de área y en el de tiempo libre, los cuales han sido afectados en su estructura por los aportes en esta misma línea, del documento de orientaciones para el área aportados por la SED. En los demás documentos estos aspectos son parte de los enunciados generales.
- En el PEI y en el proyecto de sexualidad el tema de la prevención de la enfermedad y la promoción de estilos y hábitos de vida saludable no se prestan como un factor primordial en el desarrollo del individuo, en los otros tres documentos es explícito este planteamiento.
- En el momento del análisis de los documentos, no se encuentra en los objetivos o en la justificación del PEI como tampoco en el proyecto de sexualidad, ninguna referencia al área disciplinar Educación Física y el papel que cumple en el proceso formativo del estudiante.
- En los documentos diferentes al plan de área de Educación Física, no se han encontrado explícitamente estrategias que prevengan conductas no saludables y que promuevan estilos y hábitos de vida saludables desde lo transversal, involucrando el área de Educación Física.
- El colegio ha venido actualizando e incorporando todos los aportes teóricos desde los niveles distrital y nacional con el fin de presentar un PEI más ajustado al contexto en el que encuentra, debido a los cambios que le han generado cambiar de dos jornadas a una y a todo lo que ello le ha afectado.
- Las estrategias que se proponen desde los documentos de orientaciones para el área de Educación Física, el plan de área y el proyecto de tiempo libre son acordes con

los planteamientos del marco de referencia, lo mismo que van de la mano con las propuestas de las necesidades planteadas en el PEI.

- En los tres años que lleva de organizarse e implementarse la malla curricular articulada con la propuesta distrital del momento que en el momento se denominó 40X40 han generado cambios actitudinales, organizativos, y conductuales en los estudiantes del colegio, esta es una percepción que se recoge de diálogos informales con estudiantes y docentes formadores, pero que están documentados en las presentaciones que el colegio ha venido haciendo en diferentes escenarios y que se evidencian en mayor participación en actividades motrices, mayor compromiso en la participación y organización de actividades de deporte escolar, disminución en los indicadores de conflictos entre estudiantes, entre otros cambios visibles. También el hecho de permanecer más tiempo dentro o fuera de la institución vinculados a actividades para el uso adecuado del tiempo libre ha sido un logro importante en el desarrollo de los estudiantes como estrategias de mejoramiento social.

Recomendaciones

- Frente a las conclusiones en las que se evidencia un fuerte trabajo en lo relacionado con normalizar y documentar a la comunidad para mejorar los estilos y hábitos de vida saludable, sin embargo y teniendo en cuenta las variables que alteran o dificultan que estas normas y documentos impacten a toda la comunidad, es necesario hacer un esfuerzo adicional para que, desde lo micro en cada institución, la información impacte y trascienda en la comunidad.

- Hacer un ejercicio de socialización y actualización el tema de la salud, y todos los aspectos relacionados con las conductas y los hábitos saludables que impacten el plan de área de Educación Física Recreación y Deporte, dando flexibilidad a los procedimientos, pero sin perder de vista los objetivos.
- Hacer más y mejor gestión desde componentes académicos del área ante el consejo académico, para lograr el reconocimiento que tiene, soportado desde la argumentación existente.
- Continuar fortaleciendo la armonización curricular con la oferta de los programas que promueven estilos y hábitos de vida saludable.
- Capacitar y concientizar a docentes de todas las áreas para generar proyectos transversales en torno a los hábitos y estilos de vida saludable en la población escolar y orientada a la población en general.
- Realizar talleres de promoción en salud y prevención de las ECNT, con padres de familia estudiantes y la comunidad educativa en general donde intervengan entidades de apoyo, como el sector de la medicina, el nutricional, los proveedores de alimentos y el sector productivo.
- Promover proyectos transversales sobre el tema de este trabajo, en que los estudiantes hagan parte activa en la planeación, organización y desarrollo.

Bibliografía

- Federación Internacional de Educación Física (FIEP). (No citado de No citado de 2000).
[https://www.google.com.co/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=+Reuni%C3%B3n+del+Comit%C3%A9+Directivo+en+Ghent+\(1997\).](https://www.google.com.co/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=+Reuni%C3%B3n+del+Comit%C3%A9+Directivo+en+Ghent+(1997).)
 Recuperado el 25 de Marzo de 2016, de
<https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/wpccontent/Sites/Subportal%20del%20Ciudadano/Equidad%20de%20G%C3%A9nero/Secciones/Plantillas%20Gen%C3%A9ricas/Documentos/2011/Diplomado%20PolPub/MANIFIESTO%20DE%20EDUCACION%20FISICA.pdf>
- Alcaldía Mayor de Bogotá. (2012). *Plan de Desarrollo 2012-2016 Bogotá Humana*. Bogotá: No citada.
- Alcaldía Mayor de Bogotá, D.C. (2009). *Política Pública de Deporte, Recreación y Actividad Física Para Bogotá 2009-2019*. Bogotá D.C: Panamericana, Formas e Impresos S.A.
- Alcaldía Mayor de Bogotá; Secretaría de Educación Distrital. (2014). *Currículo para la excelencia académica y la formación integral; Orientaciones para el área de Educación Física, Recreación y Deportes*. Bogotá: Universidad de los Andes.
- Alfonso Mora, M. L., Vidarte Claros, J. A., & Sandoval Cuellar, C. (2013). Prevalencia de sedentarismo y factores asociados, en personas de 18 a 60 años en Tunja Colombia. *Revista Médica*, 3-8.
- Alfonso, M. L., Vidarte-Claros, J. A., Velez Alvarez, C., & Sandoval Cuellar, C. (2013). Prevalencia de sedentarismo y factores asociados, en personas de 18 a 60 años en tunja, Colombia. *Fac. Med*, 3-8.
- American College of Sports Medicine. (Jun 1999). The quantity and quality of exercise for healthy adults. *Med Sci Sports Exerc.*, 916-920.
- Barrow M, H., & Brown, J. (1992). *Hombre y Movimiento*. Barcelona: DOYMA.
- Betancurth L, D. P., & Velez A, C. (No registra de No registra de 2013).
<http://repositorio.unilibrepereira.edu.co:8080/pereira/handle/123456789/1/browse>

- ?type=title. Recuperado el 6 de Marzo de 2016, de <http://repositorio.unilibrepereira.edu.co:8080/pereira/handle/123456789/170>
- Bouchard, C., Blair, S., & Haskell, w. (2012). *Physical Activity and Health*. No identificada: Human Kinetics.
- Calahorro 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.
- Camacho Coy, H. (2003). *Pedagogía y Didáctica de la Eduación Física*. Armenia: Kinesis.
- 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 educació física y deporte*, (67) (54-62).
- Cardona A, D., & Agudelo, H. B. (2005). Construcción cultural del concepto calidad de vida. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, No citada.
- 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.
- Casimiro Andujar, A. J. (No citado de No citado de 1999). Comparación, Evaluación y Relación de Hábitos Saludables y Nivel de Condición Física- Salud en Escolares, Entre Final de Educación Primaria (12 años) y Final de Educación Secundaria (16 Años). *Tesis Doctoral*. Almería, Almería, España: Servicio de Publicaciones Universidad de Almería.
- Cisterna Cabrera, F. (2005). Categorización y triangulación como procesos de validación del conocimiento en investigación cualitativa. *Theoria*, Vol. 14 (1): 61-71, 2005.
- Coldeportes. (01 de julio de 2015). *Hábitos y Estilos de Vida Saludable HEVS de Coldeportes 2015*. Recuperado el 25 de Febrero de 2016, de http://www.coldeportes.gov.co/fomento_desarrollo/actividad_fisica/habitos_estilos_vida_saludable_hevs
- Coldeportes. (2013). *Legislacion Deportiva Comentada*. Bogotá: Coldeportes.

- Concejo de Bogotá. (16 de Septiembre de 2015). Acuerdo No 614 de 2015. Bogotá, Colombia.
- Concejo de Bogotá D.C. (2010). *PROYECTO DE ACUERDO No. 089 DE 2010 " Por el cual se crea el banco distrital de donación de elementos deportivos y de recreación y se dictan otras disposiciones"*. Bogotá: Anales del concejo.
- Congreso de Colombia. (18 de Enero de 1995). Ley 181 de Enero 18 de 1995. Bogotá, Cundinamarca, Colombia.
- Contreras, L. (2011). THE APPROACH OF HEALTH IN PHYSICAL EDUCATION, ITS INTEGRAL CONCEPTUALIZATION AND THE BENEFITS OF EXERCISE IN HEALTHY BODY. . *Revista Universitaria De La Educación Física Y El Deporte*, 4(4), 20-27.
- Devis, J., & Peiro, C. (1993). Physical activity and health promotion in children and adolescents: school and physical education. *Revista De Psicología Del Deporte*, 1(4), 71-86.
- FIEP. (2000). *Manifiesto mundial de la educación física*. Obtenido de <http://fiepcolombia-org.webnode.com.co/>
- Galvez Casas, A. (2004). *Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad física*. Tesis de doctorado activida física y deporte: Universidad de Murcia, España.
- Gálvez Casas, A. A. (2004). *Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva*. Murcia (España): No citada.
- Gálvez Casas, A. A. (No citado de Abril de 2007). <http://www.efdeportes.com/> *Revista Digital*. Recuperado el 18 de Marzo de 2016, de https://www.google.com.co/?gfe_rd=cr&ei=hpzwVpWpNcew8wextYGwAw#q=Sa rdinha+1999
- García Ferrando, M. (2006). VEINTICINCO AÑOS DE ANÁLISIS DEL COMPORTAMIENTO DEL COMPORTAMIENTO DEPORTIVO DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA (1980-2005). *REVISTA INTERNACIONAL DE SOCIOLOGÍA (RIS)*, 15-38.
- Gaspar de Matos, M. (2008). *CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS: ESTILO DE VIDA? À PROCURA DE UM ESTILO?* Lisboa (Portugal): Capa, Arranjo e Execução Gráfica ó Editorial do Ministério da Educação.

- 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.
- Guerrero Montoya, L. R., & León Salazar, A. R. (2010). ESTILO DE VIDA Y SALUD. *Artículos Arbitrados*, 13-20.
- 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, JanuaryóFebruary 2014, Pages 34-40.
- Humanium. (20 de Noviembre de 1959). <http://www.humanium.org/es/declaracion-1959/>. Recuperado el 22 de Diciembre de 2015, de UTF-8#q=Declaraci%C3%B3n+Universal+de+los+Derechos+Humanos+y+de+la+Convenci%C3%B3n+de+los+Derechos+del+Nio+(20+de+noviembre+de+1959%2C+resoluci%C3%B3n+1386
- Humanium ONG. (s.f.). Obtenido de <http://www.humanium.org/es/declaracion-1959/>
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar; Instituto Nacional de Salud; Ministerio de la Protección Social; Asociación Probienestar de la Familia Colombiana. (2011). *Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia*. Bogotá D.c: Da vinci Editores & CÍA. SNC.
- Instituto Distrital de Recreación y Deporte. (Marzo de 2016). <http://www.idrd.gov.co/sitio/idrd/?q=node/467>. Recuperado el 22 de Marzo de 2016, de <https://www.google.com.co/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=orientaciones%20sobre%20actividad%20fisica%20del%20idrd>
- Instituto Distrital de Recreación y Deporte. (No reporta de No reporta de 2016). <http://www.idrd.gov.co/sitio/idrd/?q=node/467>. Recuperado el 27 de Enero de 2016, de <https://www.google.com.co/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=Salud+al+colegio+de+la+secretaria+de+salud+del+distrito+capital%2C+Mu%C3%A9+de+Bogot%C3%A1+del+IDRD+>
- Lázaro Martínez, C. J. (2011). *Hábito de consumo de alcohol y su relación con la condición física saludable en adolescentes de la región de Murcia*. Murcia: No citada.
- LLeixa Arribas, T., González Arevalo, C., H., M., Daza, G., & M., B. V. (2015). Indicadores de calidad para los centros escolares promotores de actividad física y

deportiva. *Apunts: Educacion Fisica y Deportes*, (120), 27-35.
doi:10.5672/apunts.2014-0983.es.(2015/2).120.04.

- López Chicharro, J., & L.M, L. M. (2008). *Fisiología Clínica del ejercicio*. Madrid: Médica Panamericana.
- 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 Boom, A. (2004). *De la escuela expansiva a la escuela competitiva*. Bogotá: Athropos editorial.
- Martinez R, E. (No citado de No citado de No citado).
<http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/a3n6/3-6-13.pdf>. Recuperado el 25 de Marzo de 2016, de <https://www.google.com.co/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=definicion+de+curriculo+Martinez+R>
- Martinez Sanchez, R. (7 de Noviembre de 2011).
https://www.google.com.co/?gfe_rd=cr&ei=YdfuVvyFMK7I8Afey7voCQ#q=la+hermeneutica+en+la+investigacion+educativa. Recuperado el 17 de Marzo de 2016, de investigacioneducativa.idoneos.com/349683/
- 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>
- Maslow, A. (1991). *Motivación y Personalidad*. Madrid: Ediciones Diaz de Santos.
- 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.
- Mineducación (Colombia Aprende, La Red del Conocimiento). (03 de Marzo de 2014). www.colombiaaprende.edu.co/html/micrositios/.../w3-article-329546.html. Recuperado el 15 de Febrero de 2016, de <http://www.colombiaaprende.edu.co/html/micrositios/1752/w3-article-329546.html>
- Ministerio de Educación Nacional (Mineducación). (2006). *DECRETO 482 DE 2006 (Noviembre 27) Por el cual se adopta la Política Pública de Juventud para Bogotá D.C. 2006-2016*. Bogotá: Propiedad de la Secretaría General de la Alcaldía Mayor de Bogotá D.C. .

- Ministerio de Educación Nacional. (s.f.). *¿Cómo armar un PEI?* Obtenido de <http://www.colombiaaprende.edu.co/html/docentes/1596/fo-article-125469.pdf>
- Ministerio de Educación Nacional. (1994). *Ley General de Educación*. Obtenido de http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf
- Ministerio de Educación Nacional. (2006). *Retos del plan decenal de Educación (2006-2016)*. Obtenido de http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-156179_recurso_3.unknown
- Ministerio de Educación Nacional. (2010). *Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte: Documento No. 15*. Bogotá: MEN.
- Ministerio de Educación Nacional. (2010). *Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte*. Bogotá, Colombia: MEN.
- Ministerio de Educación Nacional. (s.f.). *Proyecto educativo Institucional*. Obtenido de <http://www.mineduacion.gov.co/1621/article-79361.html>
- Ministerio de Educación Nacional Republica de Colombia. (2010). *Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte*. Bogotá: ISBN: 978-958-691-393-5 Ministerio de Educación Nacional.
- Ministerio de Educación Nacional. (1994). *Ley General de Educación*. Obtenido de http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf
- Ministerio de la Protección Social; Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación y el Aprovechamiento del Tiempo Libre COLDEPORTES; Asociación Colombiana de Medicina del deporte- AMEDCO . (2011). *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 re*. Bogotá: Imprenta Nacional.
- 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.
- Montealegre Mesa, L. M. (Julio de 2011-2012). MODELO PREDICTIVO DE LOS NIVELES DE SEDENTARISMO EN POBLACIÓN. NEIVA, HUILA, COLOMBIA.
- Neira, M. G. (2010). El currículo de educación física en la perspectiva cultural: fundamentos y práctica pedagógica. *Horizontes Educativos*, 15(2), 49-67.

- Nussbaum, M., & Sen, A. (1998). *La calidad de Vida*. Mexico: Fondo de cultura económico.
- OMS. (2002). *Informe sobre la salud en el mundo 2002 - Reducir los riesgos y promover una vida sana*. No citada: <http://www.who.int/whr/2002/es/>.
- 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. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Clasificación NLM:QT 255: Catalogación por la biblioteca de la OMS.
- Organización Mundial de la Salud OMS. (15 de Marzo de 2013). http://www.who.int/cardiovascular_diseases/15032013_updated_revised_draft_action_plan_spanish.pdf. Recuperado el 4 de Marzo de 2016, de [//www.google.com.co/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=Plan+de+acci%C3%B3n+de+la+Estrategia+Mundial+para+la+Prevenci%C3%B3n+y+el+Control+de](http://www.google.com.co/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=Plan+de+acci%C3%B3n+de+la+Estrategia+Mundial+para+la+Prevenci%C3%B3n+y+el+Control+de)
- Organización Mundial de la salud OMS. (2014). *Actividad Física*. Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- Organización Panamericana de la Salud. (1997). *Protocolo de estilos de vida saludables y educación física en la escuela*. Obtenido de <http://www.col.ops-oms.org/Municipios/Cali/08EstilosDeVidaSaludables.htm>
- Organización Panamericana de la Salud. (2000). *Carta de Ottawa para la promoción de la salud*. Obtenido de <http://www1.paho.org/spanish/HPP/OttawaCharterSp.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud. (2011). *Indicadores de salud*. Obtenido de http://www.paho.org/col/index.php?option=com_content&view=article&id=1882:datos-de-salud&Itemid=135
- Organización Panamericana de la Salud. (2011). *Recomendaciones de la Consulta de Expertos de la Organización Panamericana de la Salud sobre la*. Washington, D.C.: Biblioteca Sede OPS ó Catalogación en la fuente.
- Ortega Cañavate, P. (2013). *Educación Física para la Salud*. Barcelona: INDE.

- Paramo, P. (2011). *La investigación en ciencias sociales*. Bogotá: Universidad Piloto de Colombia.
- Pérez-López, I. J., Sánchez, P. T., & Delgado-Fernández, M. (2015). Efectos de los programas escolares de promoción de actividad física y alimentación en adolescentes españoles: revisión sistemática. *Nutricion Hospitalaria*, 32(2), 534-544. doi:10.3305/nh.2015.32.2.9144.
- Piñeros, M., & Pardo, C. (2010). Actividad física en adolescentes de cinco ciudades colombianas: resultados de la Encuesta Mundial de Salud a Escolares. *Revista Salud Pública*, 903-914.
- Portafolio. (16 de Septiembre de 2014).
<https://www.google.com.co/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=Portafolio+Septiembre+2014+John+Duperly+>. Recuperado el 20 de Diciembre de 2015, de <http://www.portafolio.co/tendencias/foro-vida-saludable-65382>
- Propiedad de la Secretaría General de la Alcaldía Mayor de Bogotá D.C. . (2006). *DECRETO 482 DE 2006 (Noviembre 27), "Por el cual se adopta la Política Pública de Juventud para Bogotá D.C. 2006-2016"*. Bogotá: Propiedad de la Secretaría General de la Alcaldía Mayor de Bogotá D.C.
- Ramírez-Vélez, R., & A, A. R. (Abril 2012). Fiabilidad y validez del instrumento Fantástico para medir el estilo de vida en adulto colombiano. *Revista Salud Pública*, 226-237.
- Rangel Berrocal, A. M. (2011). *La salud en el área de educación física*. Obtenido de <http://revista.academiamestre.es/2011/03/la-salud-en-el-area-de-educacion-fisica/>
- Reverter Masià, J. &. (2012). Neurocognition benefits of physical education in children's health, a new line of research. *Cultura, Ciencia Y Deporte*, (19), 67-69.
- Riera de Montero, E. (2006). Perspectivas en el diseño curricular. *Laurus [en línea]*, 12 (Sin mes) : [Fecha de consulta: 23 de marzo de 2016] Disponible en:<<http://redalyc.org/articulo.oa?id=76102103>> ISSN 1315-883X .
- Rodríguez Gómez, D., & Valldeoriola Rocquet, J. (2012). *Metodología de la investigación PID_00148555*. Catalonia: Universitat oberta de Catalunya.
- 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.
- Sañudo corrales, B., & García Fernández, J. (2011). *Nuevas orientaciones para una actividad física saludable en centros de fitness*. Sevilla, España: Wanceulen Editorial Deportiva, S.I.
- Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte. (2010). Boletín informativo del bservatorio de culturas: Actividad física y sedentarismo en Bogotá.
- Secretaría Distrital de Cultura, Recreación y Deporte. (2008). *Localidad de Chapinero- Ficha Básica*. Bogotá: No registra.
- Sepúlveda Valbuena, C. N. (2014). *ESTADO NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICO, PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y ACTIVIDADES SEDENTARIAS EN ADOLESCENTES DE 13-17 AÑOS DE UN COLEGIO FEMENINO PRIVADO PERTENECIENTE A LA LOCALIDAD DE CHAPINERO BOGOTÁ D.C.* . Bogotá: No citada.
- Serrano Alfonso, M. Á., & Rué Rosell, L. (2014). Educación Física y promoción de la salud: estrategias de intervención en la escuela. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, Enero-Junio, 186-191. .
- Stenhouse, L. (2003). Aportes de L, Stenhouse a la reflexión sobre curriculum. *Docencia*, 28-37.
- 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.
- Tovar Mojica, G., Gutierrez Poveda, J., Ibañez Pinilla, M., & Lobelo, F. (2008). *Sobrepeso, inactividad física y baja condición física en un colegio de Bogotá, Colombia*. Bogotá: Oficina de investigaciones facultad de Medicina Universidad del Rosario, Bogotá Colombia.
- Trejo Ortiz, P. M. (2012). Relación entre actividad física y obesidad en escolares. *Revista Cubana De Medicina General Integral*, 28(1), 34-41.
- Unesco. (1978). *Carta internacional de la educación física y el deporte*. Obtenido de http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=13150&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html
- Unesco. (2000). *Foro mundial sobre la educación*. Obtenido de http://www.unesco.org/education/efa/fr/ed_for_all/dakfram_spa.shtml

- Unesco. (2000). *Marco de Acción de Dakar: Educación para Todos: cumplir nuestros compromisos comunes*. París, Francia: GRAPHOPRINT.
- UNESCO. (2015). *EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD (EFC)*. Paris Francia: Impreso en el Reino Unido por una compañía CarbonNeutral y acreditada con el sistema de gestión medioambiental ISO 14001-2004 y registrada con EMAS.
- 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/>
- Varela, M. T., Duarte, C., Salazar, I., Lema, L. F., & Tamayo, J. A. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, 269-277.
- Velásquez R, C., Bermúdez C, J., Echeverri V, C., & Estrada R, A. (No citado de No citado de 2011). *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*. Recuperado el 14 de Marzo de 2016, de <http://www.alanrevista.org/ediciones/2011/4/art-3/>
- 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.
- Vidarte Claros, J. A., Velez Alvarez, C., & Parra Sanchez, J. H. (2012). Niveles de sedentarismo en población de 18 a 60 años. Manizales Colombia. *Salud Pública*, No citadas.
- Vílchez, N. G. (2004). Una revisión y actualización del concepto de Currículo. *TELOS*, 194-208.
- Villanueva Torregrosa, A. (2004). *Ley General de Educación Articulación con la Ley 715*. Bogotá: Magisterio.

Anexos

Anexo 1. Cuestionario de autoevaluación de la condición física



Healthy Lifestyle
in Europe
by Nutrition
in Adolescence



Sixth Framework
Programme 2002 - 2006

Cuestionario de autoevaluación de la condición física

Es muy importante que contestes a estas preguntas tu solo, sin tener en cuenta las respuestas de tus compañeros. Tus respuestas solo son útiles para el progreso de la ciencia. Por favor, contesta todas las preguntas y no las dejes en blanco. Y aun más importante, se sincero. Gracias por tu cooperación con la ciencia.

Por favor, piensa sobre tu nivel de condición física (comparado con tus amigos) y elige la opción más adecuada.

1. Tu condición física general es:

- Muy mala
- Mala
- Aceptable
- Buena
- Muy buena

2. Tu condición física cardiorespiratoria (capacidad para hacer ejercicio, por ejemplo, correr durante mucho tiempo) es:

- Muy mala
- Mala
- Aceptable
- Buena
- Muy buena

3. Tu fuerza muscular es:

- Muy mala
- Mala
- Aceptable
- Buena
- Muy buena

4. Tu velocidad / agilidad es:

- Muy mala
- Mala
- Aceptable
- Buena
- Muy buena

5. Tu flexibilidad es:

- Muy mala
- Mala
- Aceptable
- Buena
- Muy buena



Anexo 2. Test Fantástico

TEST DE AUTOEVALUACION SOBRE ESTILOS DE VIDA: "FANTASTICO"				
Contesta el cuestionario recordando tu vida en el último mes		Puntaje		
F amilia y amigos	Tengo con quién hablar de las cosas que son importantes para mí: Casi siempre. <input checked="" type="checkbox"/> A veces. <input type="checkbox"/> Casi nunca. <input type="checkbox"/>	Yo doy y recibo cariño: Casi siempre. <input checked="" type="checkbox"/> A veces. <input type="checkbox"/> Casi nunca. <input type="checkbox"/>	4	
A ctividad física	Yo realizo actividad física (caminar, subir escalas, trabajo de la casa, hacer el jardín) Casi siempre. <input checked="" type="checkbox"/> A veces. <input type="checkbox"/> Casi nunca. <input type="checkbox"/>	Yo hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos (correr, andar en bicicleta, caminar rápido): 4 o más veces por semana. <input checked="" type="checkbox"/> 1 a 3 veces por semana. <input type="checkbox"/> Menos de 1 vez por semana. <input type="checkbox"/>	3	
N utrición	Mi alimentación es balanceada(*): Casi siempre. <input checked="" type="checkbox"/> A veces. <input type="checkbox"/> Casi nunca. <input type="checkbox"/>	A menudo consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa Ninguna de estas <input checked="" type="checkbox"/> Algunas de estas <input type="checkbox"/> Todas estas <input type="checkbox"/>	Estoy pasado/a a mi peso ideal en _____ Normal o hasta 4 kilos de más. <input checked="" type="checkbox"/> 5 a 8 kilos de más <input type="checkbox"/> mas de 8 kilos <input type="checkbox"/>	3
T abaco	Yo fumo cigarrillos: No en los últimos 5 años. <input type="checkbox"/> No en el último año. <input type="checkbox"/> He fumado en este año. <input checked="" type="checkbox"/>	Generalmente fumo _____ cigarrillos por día: Ninguno <input checked="" type="checkbox"/> 0 a 10 <input type="checkbox"/> Mas de 10 <input type="checkbox"/>	3	
A lcohol	Mi número promedio de tragos (**) por semana es de: 0 a 7 tragos. <input checked="" type="checkbox"/> 8 a 12 tragos. <input type="checkbox"/> Más de 12 tragos. <input type="checkbox"/>	Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión: Nunca. <input checked="" type="checkbox"/> Ocasionalmente. <input type="checkbox"/> A menudo. <input type="checkbox"/>	Manejo el auto después de beber alcohol: Nunca. <input checked="" type="checkbox"/> Solo rara vez. <input type="checkbox"/> A menudo. <input type="checkbox"/>	6
S ueño	Duerdo bien y me siento descansado/a: Casi siempre. <input checked="" type="checkbox"/> A veces. <input type="checkbox"/> Casi nunca. <input type="checkbox"/>	Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida: Casi siempre. <input checked="" type="checkbox"/> A veces. <input type="checkbox"/> Casi nunca. <input type="checkbox"/>	Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre: Casi siempre. <input checked="" type="checkbox"/> A veces. <input type="checkbox"/> Casi nunca. <input type="checkbox"/>	3
T ipo de personalidad	Parece que ando acelerado/a: Casi nunca. <input checked="" type="checkbox"/> Algunas veces. <input type="checkbox"/> A menudo. <input type="checkbox"/>	Me siento enojado/a o agresivo/a: Casi nunca. <input checked="" type="checkbox"/> Algunas veces. <input type="checkbox"/> A menudo. <input type="checkbox"/>	2	
I ntrospección	Yo soy un pensador positivo u optimista: Casi siempre. <input checked="" type="checkbox"/> A veces. <input type="checkbox"/> Casi nunca. <input type="checkbox"/>	Yo me siento tenso/a o apretado/a: Casi nunca. <input checked="" type="checkbox"/> Algunas veces. <input type="checkbox"/> A menudo. <input type="checkbox"/>	Yo me siento deprimido/a o triste: Casi nunca. <input checked="" type="checkbox"/> Algunas veces. <input type="checkbox"/> A menudo. <input type="checkbox"/>	5
C onducción	Uso siempre el cinturón de seguridad. Siempre. <input checked="" type="checkbox"/> A veces. <input type="checkbox"/> Casi nunca. <input type="checkbox"/>	Yo me siento satisfecho/a con mi trabajo o mis actividades: Casi siempre. <input checked="" type="checkbox"/> A veces. <input type="checkbox"/> Casi nunca. <input type="checkbox"/>		0
O tras drogas	Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta base: Nunca. <input checked="" type="checkbox"/> Ocasionalmente. <input type="checkbox"/> A menudo. <input type="checkbox"/>	Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta: Nunca. <input checked="" type="checkbox"/> Ocasionalmente. <input type="checkbox"/> A menudo. <input type="checkbox"/>	Bebo café, té o bebidas cola que tienen cafeína: Menos de 3 por día. <input checked="" type="checkbox"/> 3 a 6 por día. <input type="checkbox"/> Más de 6 por día. <input type="checkbox"/>	5

Adaptación autorizada de McMaster University, Ontario, Canada.
 *Do you have a fantastic lifestyle?. Convenio Promoción de la Salud Canadá - Chile
 Fuente: Ministerio de Salud Departamentos de Epidemiología y Promoción de la salud - Consejo Nacional VIDA CHILE

*Multiplicar el resultado final por 2

FIRMA: _____

68

Anexo 3. Cuestionario de lectura de necesidades

UNIVERSIDAD SANTO TOMAS
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN
MAESTRIA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD
CUESTIONARIO DE LECTURA DE NECESIDADES

Para iniciar cualquier programa de actividad física es importante realizar una lectura de necesidades, es por esto que a continuación encontrará preguntas relacionadas con algunas necesidades relacionadas con las relaciones personales, la salud y la actividad física.

ASPECTO AFECTO Y PROTECCIÓN

1. ¿Cómo está conformado su grupo familiar? (marque con una X la opción de respuesta)

- a. Vivo con mamá, papá y/o hermanos(as)
 b. Vivo con uno de mis padres y hermanos.
 c. Vivo con sólo uno de mis padres.
 d. Vivo con otros familiares
 e. Otro, Cuál: _____

2. ¿Cómo son las relaciones afectivas con su grupo familiar? marque con una X la opción de respuesta)

- a. Excelentes b. Buenas c. Regulares d. Malas

3. Escoja ¿cuál o cuáles de las siguientes situaciones se presentan en su casa? (marque con una X las opciones de respuesta)

a.	Maltrato Físico	e.	Intervención de Bienestar Familiar
b.	Maltrato Verbal	f.	Problemas de Drogadicción
c.	Discusiones frecuentes – peleas	<input checked="" type="checkbox"/> g.	Ninguna.
d.	Problemas de Alcohol.		

4. ¿Cómo se distribuyen las obligaciones y responsabilidades en el hogar, en relación con los gastos económicos? (marque con una X la opción de respuesta)

a.	Ambos padres trabajan.
<input checked="" type="checkbox"/> b.	Sólo trabaja el papá
c.	Sólo trabaja la mamá
d.	Ninguno de los dos trabaja

5. ¿Cómo se distribuyen las obligaciones y responsabilidades en el hogar, relacionados con las labores domésticos? (marque con una X la opción de respuesta)

UNIVERSIDAD SANTO TOMAS
 FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN
 MAESTRIA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

<input checked="" type="checkbox"/> a.	Las labores domésticas sólo las hace la mamá
b.	Las labores domésticas sólo las hace el papá
c.	En las labores domésticas colaboramos todos.
d.	Se contrata a alguien para hacer las labores domésticas

6. Las relaciones con sus amigos y compañeros son: (marque con una X la opción de respuesta)

- a. Excelentes b. Buenas c. Regulares d. Malas

ASPECTO DE SUBSISTENCIA.

7. En un día normal ¿Cómo considera que usted se alimenta? (marque con una X la opción de respuesta)

- a. Excelente b. Bien c. Regular d. Mal

8. En un día normal ¿Con qué comidas principales se alimenta? (marque con una X la opción de respuesta)

- a. Desayuno
 b. Desayuno , Almuerzo
 c. Almuerzo, Cena
 d. Desayuno, Almuerzo, Cena
 e. 3 comidas principales y onces
 f. Otras: _____

9. ¿Qué alimentos componen cada una de sus comidas básicas y con que frecuencia lo consume? (marque X en los que consumes)

Alimento	Diariamente	4-5 veces a la Semana	3-4 veces a la Semana	2 veces a la semana	Ocasional	Nunca
Desayuno	<input checked="" type="checkbox"/>					
Frutas		<input checked="" type="checkbox"/>				
Verduras	<input checked="" type="checkbox"/>					
Comidas Rápidas					<input checked="" type="checkbox"/>	
Harinas (pan, bizcocho, pastel, etc)	<input checked="" type="checkbox"/>					
Bebidas gaseosas					<input checked="" type="checkbox"/>	

Elaborado por: Maestranter Cohorte 2, modificado Maestranter Cohorte 3. Actualizado por Diana Camargo Rojas
 Docente Módulo Promoción y Prevención. Septiembre, 2014.

UNIVERSIDAD SANTO TOMAS
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN
MAESTRIA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

Café						X
Lácteos (Queso, Leche, yogurt, otros)		X				
Dulces o Postres		X				
Huevo		X				
Carnes		X				

10. ¿Maneja algún tipo de dieta personal o por prescripción médica?

No Si Sí su respuesta es afirmativa conteste el Por Qué?

11. El refrigerio escolar:

¿Es un complemento de las tres comidas básicas? SI NO

¿Reemplaza una de las tres comidas básicas? SI NO

ASPECTO DE SALUD.

12. Está afiliado a (marque con una X la opción de respuesta):

a. EPS b. EPS (Subsidiada) c. SISBEN d. Ninguna de las anteriores

13. ¿Su hogar cuenta con cuáles servicios públicos básicos? (marque con una X los servicios que tiene en casa)

Agua Luz c. Gas d. Teléfono Internet
f. Otro: _____

14. ¿Con que frecuencia en el año asiste a controles médicos? (marque con una X la opción de respuesta)

a. 1
 b. 2
c. 3 o más
d. Nunca

15. ¿Cómo considera usted que ha sido su salud en el último año? (marque con una X la opción de respuesta)

a. Excelente b. Buena c. Regular d. Mala

16. ¿Cuál fue el motivo por el que asistió al médico la última vez? (marque con una X la opción de respuesta)

UNIVERSIDAD SANTO TOMAS
 FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN
 MAESTRIA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

- a. Enfermedad Control Médico c. Accidente d. No me acuerdo
17. En su familia (padres, abuelos, hermanos, tíos, etc.) ¿Cuáles son las enfermedades más frecuentes? (marque con una X la opción de respuesta)
- a. Enfermedades Cardiacas b. Problemas de Cáncer c. Diabetes
 d. Hipertensión Arterial Obesidad f. Problemas respiratorios
- g. Otra: _____

ASPECTO DE ACTIVIDAD FÍSICA

18. ¿Al escuchar la frase "actividad física" que es lo primero que viene a la mente? Explíquelo en una frase
- Deporte,
19. Fuera de la clase de educación física ¿qué otro tipo de actividad física realiza?
- Ejercicios deportivos
20. ¿Con qué frecuencia realiza la actividad física descrita en la pregunta 19? (marque con una X la opción de respuesta)
- a. 2 - 3 veces por semana
 b. 3 - 4 veces por semana
 c. 4 - 5 veces por semana
 d. Más de 5 veces por semana
21. ¿En dónde vive, es decir, en su entorno existen espacios y/o elementos que facilitan o limitan el que usted realice actividad física?
- Si _____ No
22. ¿Considera usted que tiene las habilidades para realizar cualquier actividad física?
- Si No _____ Por qué: Tengo salud y condición física
23. ¿Comparte con su familia las actividades físicas que usted realiza en su tiempo libre?
- Siempre _____ En ocasiones _____ Casi Nunca Nunca _____