

FOMENTO DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MEDIANTE
ACTIVIDADES LÚDICAS EN LOS ESTUDIANTES DE GRADO TERCERO DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL LUIS EDUARDO MORA OSEJO DE LA
CIUDAD DE SAN JUAN DE PASTO

CRISTHIAN FELIPE ROSERO GARCÍA
OSCAR DAVID NARVÁEZ ORTIZ

UNIVERSIDAD CESMAG
FACULTAD DE EDUCACION
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
SAN JUAN DE PASTO
2022

FOMENTO DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MEDIANTE
ACTIVIDADES LÚDICAS EN LOS ESTUDIANTES DE GRADO TERCERO DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL LUIS EDUARDO MORA OSEJO DE LA
CIUDAD DE SAN JUAN DE PASTO

CRISTHIAN FELIPE ROSERO GARCÍA
OSCAR DAVID NARVÁEZ ORTIZ

INFORME FINAL

ASESOR: Mag. SANDRA IVANIA GUERRERO

UNIVERSIDAD CESMAG
FACULTAD DE EDUCACION
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
SAN JUAN DE PASTO
2022

NOTA DE ACEPTACIÓN

Firma presidente de Jurado

Firma Jurado

Firma Jurado

San Juan de Pasto, ABRIL de 2022.

NOTA DE EXCLUSIÓN

El pensamiento que se expresa en esta obra es de exclusiva responsabilidad de sus autores y no comprometen la ideología de la Universidad CESMAG.

CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN	8
1. OBJETO O TEMA DE INVESTIGACIÓN	9
2. CONTEXTUALIZACIÓN	10
2.1. MACROCONTEXTO	10
2.2. MICROCONTEXTO	10
3. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	12
3.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	12
3.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	13
4. JUSTIFICACIÓN	14
5. OBJETIVOS	15
5.1. OBJETIVO GENERAL	15
5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	15
6. LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	16
7. METODOLOGÍA	17
7.1. PARADÍGMA	17
7.2. ENFOQUE	17
7.3. MÉTODO	18
7.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	18
7.5. UNIDAD DE ANÁLISIS	19
8. REFERENTE TEÓRICO CONCEPTUAL DEL PROBLEMA	20
8.1. CATEGORIZACIÓN	20
8.2. REFERENTE DOCUMENTAL HISTÓRICO	26
8.3. REFERENTE INVESTIGATIVO	29
8.4. REFERENTE LEGAL	33
8.5. REFERENTE TEORÍCO CONCEPTUAL DE CATEGORÍAS Y SUBCATEGORÍAS	39
9. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA	53
9.1. TÍTULO	53

9.2.	CARACTERIZACIÓN	53
9.3.	PENSAMIENTO PEDAGÓGICO	54
9.4.	REFERENTE TEÓRICO CONCEPTUAL DE LA PROPUESTA	56
9.5.	PLAN DE ACTIVIDADES Y PROCEDIMIENTOS	59
9.5.1.	Proceso metodológico	59
9.5.2.	Proceso didáctico	60
9.5.3.	Plan de actividades.	61
9.5.4.	Evaluación	81
9.5.5.	Recursos	82
10.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	82
11.	CONCLUSIONES	83
12.	RECOMENDACIONES	84
	BIBLIOGRAFÍA	85

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Síntomas y causas del problema de investigación	12
Tabla 2. Técnicas, instrumentos y objetivos de investigación	18
Tabla 3. Categorización conceptual de la investigación	20
Tabla 4. Recursos informe final	¡Error! Marcador no definido.

INTRODUCCIÓN

Los hábitos y estilos de vida saludable son factores determinantes y condicionantes del estado de salud y calidad de vida de un individuo, por lo tanto, es importante fomentar la práctica de estos, de tal manera que se tenga más conocimiento para adaptarse a ellos y así cuidar la salud, higiene y aspecto personal. Por medio de las actividades lúdicas se intervendrá en grupos de educación para el fomento de estas prácticas para el cuidado y mantenimiento de la salud.

Por lo tanto, el presente trabajo se basa en fomentar el uso de hábitos y estilos de vida saludable por medio de las actividades lúdicas y resaltar con ello los beneficios que pueden brindar a los estudiantes y demás individuos de la comunidad educativa. De este modo, el informe final de investigación consta de 11 capítulos, descritos a continuación.

En el capítulo uno, se presenta el tema de investigación; en el segundo capítulo, la contextualización, en la que se hace referencia al macro contexto, aquí se relata detalladamente el lugar donde se realizará la investigación, y el micro contexto en el que se alude al grupo sujeto de estudio con el que se llevará a cabo la investigación, señalando sus principales características. A continuación, en el tercer capítulo, se explica el planteamiento del problema con una descripción detallada de los síntomas y causas. Asimismo, se relaciona la formulación del problema.

En el cuarto capítulo, está la justificación al trabajo, en la que se presentan las razones con respecto a la importancia del tema y su pertinencia. En el capítulo cinco se relacionan los objetivos, primero el objetivo general y después, los objetivos específicos con lo que se explica lo que se quiere lograr. Seguido a esto, en el capítulo seis se encuentra la línea de investigación seleccionada, la cual es motricidad y desarrollo humano, que contribuirá al progreso de la investigación.

Por su parte, en el capítulo siete está la metodología en la que se da a conocer la manera como se llevará a cabo adecuadamente la investigación, especificando el paradigma, enfoque, método, unidad de análisis y técnicas e instrumentos de recolección de información. Posteriormente, en el capítulo diez, está el referente teórico conceptual del problema tanto del tema, la estrategia y cada una de las categorías y subcategorías, lo cual brinda conocimiento y permite comprender el contenido del texto

En el capítulo 11 del informe final donde se va a encontrar el qué, por qué, para qué, cómo y a quiénes se implementará esta investigación de intervención pedagógica, donde se observan los procesos metodológicos, pedagógicos y

además los planes de actividades que se van a realizar. Culminando con la presentación de la bibliografía.

1. OBJETO O TEMA DE INVESTIGACIÓN

Hábitos y estilos de vida saludable.

2. CONTEXTUALIZACIÓN

2.1. MACROCONTEXTO

El informe final se llevó a cabo en la Institución Educativa Municipal Luis Eduardo Mora Osejo de la ciudad de San Juan de Pasto, la cual cuenta con 12 comunas y 18 corregimientos. La institución delimita con barrios como la Minga, el Potrerillo, Doce de octubre y la Rosa. Es preciso señalar que, son barrios vulnerables, que presentan múltiples problemas de violencia, drogadicción, inseguridad entre otros y gran parte de sus habitantes se dedican al trabajo informal del día a día.

Es importante anotar que, la institución en mención ofrece niveles educativos como: transición, básica primaria y también estudios nocturnos para personas adultas que desean culminar su bachillerato. Además, cuenta con varios salones de clase cada uno con una capacidad máxima de cuarenta (40) estudiantes promedio, sala de profesores, oficinas administrativas, tienda escolar, restaurante y cancha deportiva (baloncesto, micro fútbol) y una amplia zona verde. También cuenta con material didáctico como: balones, aros, conos, sogas, platos, uniformes, pelotas, bastones y colchonetas.

Cabe entonces, retomar la Visión de la Institución Educativa Luis Eduardo Mora Osejo en la que se reza lo siguiente: “Al año 2020 ser reconocidos por ofrecer una educación significativa pertinente en los campos académicos, técnicos y laborales contando con talento humano y recursos físicos de calidad”.

Por su parte, en la Misión se estipula: “La Institución Educativa Municipal Luis Eduardo Mora Osejo brinda educación formal e inclusiva, orientada hacia la formación de competencias académicas, ciudadanas y laborales que permitan contribuir con sentido crítico al desarrollo humano sostenible y a la transformación de su entorno social”. De este modo, también es oportuno fomentar hábitos y estilos de vida saludables, que permitan alcanzar lo programado, puesto que los estilos de vida se relacionan también con aspectos actitudes, valores y comportamientos.

2.2. MICROCONTEXTO

El informe final se realizó con los estudiantes del grado tercero de la Institución Educativa Municipal Luis Eduardo Mora Osejo, los cuales se caracterizan por ser familias nucleares, pero algunos únicamente conviven con la madre y hermanos o abuelos, son familias de escasos recursos económicos, puesto que viven del trabajo informal, Dado que son de un sector vulnerable, en cuyo entorno se vive problemas e inseguridad, delincuencia y drogadicción, también algunos miembros

de las familias de los niños, forman parte de ese círculo social, pues son consumidores de bebidas alcohólicas, sustancias psicoactivas que afectan su salud y bienestar. En cuanto a su condición económica, son de estratos 1 y 2 puesto que la mayoría viven en barrios aledaños como: Doce de octubre, La minga, el Chambú, El Rosario, El potrerillo y generalmente para asistir a la escuela lo hacen a pie o en moto taxi o bus.

El grado tercero con el que se desarrolló el informe final, cuenta con la participación de cuarenta (40) estudiantes, que oscilan entre las edades de 11 y 12 años, los cuales durante el momento del recreo prefieren sentarse a jugar en sus celulares, hablar entre ellos o simplemente consumir mecatos y dulces, hasta cuando tengan que ingresar al aula de clases nuevamente. Asimismo, siempre usan palabras inapropiadas y tienen un comportamiento un tanto agresivo con sus demás compañeros.

RELACION ESTUDIANTE-ESTUDIANTE: en el tiempo que se tubo comunicación con los estudiantes fue esta la relación que más dificultad tuvo, por qué se observa actos de indisciplina, falta de tolerancia, irrespeto, agresiones verbales, afectando de manera las relaciones observadas en cada una de las practicas realizadas.

Cabe resaltar el comportamiento del estudiante en cada una de las experiencias vividas dentro de las clases realizadas, entre ellas se observó los malos hábitos y estilos de vida que se presentan mucho a la hora de realizar el trabajo en equipo, donde se evidenciaba agresividad entre sí y un vocabulario soez.

DOCENTE- ESTUDIANTE: Mediante la intervención pedagógica se evidencia que en esta relación el docente se dirige a sus estudiantes con total respeto y a la misma vez con confianza. Permitiendo que los estudiantes se dirijan a él sin ningún temor de ser vistos de mala manera, dando a pie a que ellos intervengan más en la clase y aporten sus ideas.

ESTUDIANTE- DOCENTE: En esta relación se dan a conocer dos partes, la primera que lo estudiantes son tímidos al dirigirse al docente, unos se esconden para hablar con él, otros lo hacen en voz muy baja y en otras ocasiones no hay participación de ellos en la clase. Y la segunda parte de algunos estudiantes que, si se dirigen al docente con respeto y confianza, son los más participativos en la clase de educación física.

3. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

3.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

En el grupo de estudiantes de grado tercero de la Institución Educativa Municipal Luis Eduardo Mora Osejo de la ciudad de pasto, durante el desarrollo de la práctica pedagógica, se evidenciaron diferentes dificultades relacionadas con los hábitos y estilos de vida saludable. A continuación, se darán a conocer algunos de estos síntomas y causas.

Como primer síntoma, se pudo evidenciar el descuido en la higiene personal que presentaban algunos niños, ya que portaban el uniforme sucio, con prendas que no eran del colegio y al momento de consumir algún alimento, no lavan sus manos. Se puede considerar como posibles causas, la falta de enseñanza de higiene por parte de sus familiares y el descuido personal.

Otro de los síntomas que se pudo evidenciar es la falta de actividad física ya que los niños se la pasan más tiempo frente a un computador o un celular, participando de juegos en línea y también porque en el descanso los estudiantes, se observa que consumen demasiado mecatro o comida chatarra, asimismo, el sedentarismo es una constante, ya que prefieren estar sentados en algún lugar de la escuela, hablando entre ellos, pero no es usual que jueguen.

Como posibles causas, se puede considerar la falta de actividad física, al no practicar un deporte o hacer algún ejercicio físico, haciendo un buen uso del tiempo libre es por eso que se identifican estos malos hábitos, que conllevan a malos estilos de vida saludable.

Por último, en el tercer síntoma se evidencio falta de interés en la clase de educación física, algunos de ellos no participan o se alejan de sus compañeros para no estar en las actividades, aduciendo que se sienten aburridos. La causa de esto es que el docente no utiliza metodologías apropiadas para lograr llamar la atención de los estudiantes y lograr la motivación para participar en esta área.

Tabla 1. Síntomas y causas del problema de investigación

Síntomas	Causas
No se presentan buenas normas de higiene	Falta de enseñanza de hábitos de higiene por parte de la familia.
Mal Uso Del Tiempo Libre	Falta de interés por la actividad física

Poca participación en la clase de educación física	El docente de educación física, no utiliza metodologías apropiadas que logren motivar a los estudiantes
Malos hábitos alimenticios	Consumo de comida chatarra

Fuente: Esta investigación

3.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo fomentar hábitos y estilos de vida saludable mediante actividades lúdicas en los estudiantes de grado tercero de la Institución Educativa Municipal Luis Eduardo Mora Osejo de la ciudad de San Juan de Pasto?

4. JUSTIFICACIÓN

En las últimas décadas, los estudiantes se han visto afectados por la carencia de la práctica de actividades que inciten hábitos y estilos de vida saludable, debido a que no se fomenta la práctica de estos en su crecimiento, lo cual genera un gran problema para su salud y dificulta su calidad de vida de manera que se refleja parcialmente, en el descuido por su apariencia física, así como en sus comportamientos y actitudes. Por ello, con este informe final se pretende fomentar la práctica de hábitos y estilos de vida saludable mediante actividades lúdicas en los estudiantes de grado tercero de la institución educativa municipal Luis Eduardo Mora Osejo.

En este sentido, surge la necesidad de estudiar los hábitos y estilos de vida saludable, con el propósito resaltar su importancia en la sociedad, puesto que han sido relegados dado que generalmente los padres de familia deben trabajar todo el tiempo y esto genera un poco de descuido en cuanto a la calidad de alimentos que se ingieren o por la falta de tiempo se prefiere comprar comida preparada, lo cual implica el consumo de alimentos altos en azúcar, comidas rápidas, mecatos, grasas, cantidades muy grandes, olvido del desayuno o alguna de las comidas por dificultades económicas, lo que conduce también al poco consumo de frutas y verduras y esto conlleva a problemas de salud y evita llevar una vida plena, activa y saludable.

Por lo tanto, el informe final busca proporcionar información que será útil para los estudiantes del grado tercero de la I.E.M Luis Eduardo Mora Osejo y a toda la comunidad de estudiantes, para mejorar el conocimiento acerca de los hábitos y estilos de vida saludable y de esta manera lograr promover estas prácticas beneficiosas para la salud y los cuidados personales que se deben llevar a cabo de maneras adecuadas, a través de actividades lúdicas, que permitirán aprendizajes que perduren en la vida de los niños, pues el juego será una constante en ello, dando lugar a la participación e interacción a medida que van apropiando hábitos de higiene, de alimentación, actitudes y valores.

Además, debido a que no se cuenta con suficientes estudios a nivel local sobre los hábitos y estilos de vida saludable, el presente trabajo es conveniente para afianzar un mayor conocimiento sobre los hábitos y estilos de vida saludable, sus características y la necesidad de una intervención.

Por otra parte, la investigación contribuye a estudiar los hábitos y estilos de vida saludable y sus beneficios, siendo de gran utilidad metodológica, ya que podrían realizarse futuras investigaciones de manera que se posibiliten análisis conjuntos, comparaciones y evaluaciones de las intervenciones que se estuvieran llevando a cabo acerca del tema.

5. OBJETIVOS

5.1. OBJETIVO GENERAL

Fomentar hábitos y estilos de vida saludable en los estudiantes de grado tercero de la Institución Educativa Municipal Luis Eduardo Mora Osejo de la ciudad de San Juan de Pasto mediante actividades lúdicas.

5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar a través del grupo focal los hábitos y estilos de vida que poseen los estudiantes de grado tercero de la Institución Educativa Municipal Luis Eduardo Mora Osejo.

Implementar actividades lúdicas para el fomento de hábitos y estilos de vida saludable en los estudiantes de grado tercero de la Institución Educativa Municipal Luis Eduardo Mora Osejo.

Analizar el impacto de la implementación de las actividades lúdicas en el fomento de hábitos y estilos de vida saludable en los estudiantes de grado tercero de la Institución Educativa Municipal Luis Eduardo Mora Osejo.

6. LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

El informe final se relaciona con la línea de investigación Motricidad y desarrollo humano del Grupo de Investigación Pedagogía, cuerpo y sociedad, adscrito al programa de Licenciatura en Educación Física, el cual integra tres importantes categorías teóricas e indaga sobre la trascendencia de la corporeidad como la capacidad que tienen las personas para manifestarse en el mundo, en la forma de entender al ser humano como en la forma de verse y relacionarse con la sociedad. Por lo tanto, contribuye a la construcción de un cuerpo teórico comprensivo entorno a la motricidad humana, su relación con la salud y el desarrollo humano.

Por medio de esta línea de investigación, se puede trabajar el tema u objeto de investigación, ya que se fomentará los hábitos y estilos de vida saludable por medio de acciones motrices y relaciones con el ser humano, de modo que aportará a las experiencias de los hábitos y estilos, para una buena calidad de vida saludable.

Por otra parte, esta línea de investigación aportara a la vivencia y relación social a fomentar los hábitos y estilos de vida saludable en los estudiantes y de esta manera motivar a más personas a practicar y tomar las recomendaciones para tener una mejora calidad de vida. Por lo cual, es claro que la salud tiene que ver con la forma como el ser humano se adapta a los desafíos que implica la motricidad, considerando importante que desde las practicas pedagógicas adecuadas se fomente estilos de vida saludable. Por lo tanto, es importante continuar con la investigación y de las maneras adecuadas fomentar los hábitos y estilos de vida saludable en los estudiantes para el cuidado de su salud, prolongar su bienestar, formando hábitos y mejorando su calidad de vida.

7. METODOLOGÍA

7.1. PARADÍGMA

La investigación se orientará por el paradigma naturalista, el cual busca supuestos sobre las costumbres que se encuentran en una comunidad en general y a esto denominan cultura. Este paradigma intenta suplir las nociones científicas de explicación, predicción y control del paradigma positivista por las ocasiones de comprensión, significado y acción. Busca la objetividad en el ámbito de los significados utilizando como criterio de evidencia, el acuerdo intersubjetivo en el contexto educativo. Por ello,

Según Murcia (2000) aporta que:

Es una noción que comienza a hacerse indispensable en todos los ámbitos educativos que se asumen desde las nuevas tendencias pedagógicas, puesto que su interés está centrado en la educación con sentido y significado social. Por tanto, los conceptos educativos deben estar redimensionados desde las realidades socioculturales que viven los actores del proceso. Es reconocido por muchos círculos académicos que la mejor manera de comprender una realidad es abordándola desde la realidad misma y que ese abordaje se puede hacer utilizando la investigación cualitativa comprensiva; puesto que través de ella, es posible conocer las realidades del entorno donde se desarrolla el proceso educativo y redimensionarlo o proyectar soluciones a acordes con las reales expectativas de las comunidades¹.

7.2. ENFOQUE

La investigación se enfocará desde lo crítico-social, ya que busca descubrir las diferentes formas de conocimiento y las condiciones sociales que conducen a la manera de percibir la y entender la realidad. Con ello, pretende además de revisar las perspectivas que se tengan de lo que se vive, también procurar inicialmente comprenderla, para posterior a esto transformarla. De ahí que,

Según CIFUENTES (2011) aporta que:

Las investigaciones, desde este enfoque, se hacen con el interés de conocer para cuestionar, relativizar y transformar formas imperantes de la sociedad y proponer alternativas para su cambio y mejoramiento. Posibilitan articular comprensión y explicación para develar condiciones e ideologías implícitas que restringen la acción libre. Se busca transformación crítica del mundo social. Se asumen para ello la estructura social, la institución, sus contradicciones, tensiones de poder (económico, político, social, institucional, comunicativo y religioso) como objetos de conocimiento. Se promueven reflexiones críticas en torno a las condiciones estructurales y particulares que

¹ MURCIA Napoleón, JARAMILLO Luis. Investigación cualitativa una guía para abordar estudios sociales. Armenia: Kinesis.2000. p.11.

limitan el desarrollo de un orden social justo, digno, equitativo. El investigador o investigadora se asumen como integrantes del equipo que conoce, explicitan su intencionalidad transformadora e interactúan de manera activa con otros y otras participantes².

7.3. MÉTODO

La investigación se llevará a cabo dentro del método investigación acción, puesto que implica llevar a cabo un proceso de indagación permanente, a partir de la autorreflexión por parte del investigador y los sujetos de estudio, con lo cual se pueda conducir a la comprensión de los factores que inciden en el problema, para con ello generar la necesidad de iniciar un proceso de cambio. Con esto se busca generar conciencia frente a la importancia de mejorar situaciones que afectan a un grupo, de tal forma que sean partícipes de su propio proceso de cambio.

Así entonces, el método investigación acción considera fundamental que a partir de la interacción del grupo promueva una espíritu crítico y autorreflexivo, en el que esté inmerso el investigador a través de la observación participante de tal forma que se involucre directamente con el grupo estudiado, lo cual beneficiará el inicial proceso de diagnóstico y posteriormente, la planeación de la estrategia y su evaluación, esto a través de técnicas e instrumentos que den lugar a un análisis individual y colectivo de aquello que está involucrado en el problema y que se requiere transformar, en el caso particular, para conocer con mayor certeza lo que sucede con respecto a los hábitos y estilos de vida saludable.

7.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Las técnicas e instrumentos de recolección de información y su relación con cada uno de los objetivos planteados se describen en la siguiente tabla.

Tabla 2. Técnicas, instrumentos y objetivos de investigación

Objetivos específicos	Técnica	Herramientas	Momento de la investigación
Identificar los hábitos y estilos de vida que poseen los estudiantes de grado tercero de la Institución Educativa Municipal Luis Eduardo Mora Osejo.	Observación participante	Diario de campo	Inicio

² CIFUENTES, M. Diseño de proyectos de investigación cualitativa. Santiago de Cali: Universidad del Valle. 2011. p. 32.

	Grupo focal	Guion de entrevista	
Implementar actividades lúdicas para el fomento de hábitos y estilos de vida saludable que poseen los estudiantes de grado tercero de la Institución Educativa Municipal Luis Eduardo Mora Osejo.	Observación participante Actividades lúdicas	Diario de campo Bitácora	Intermedio
Analizar el impacto de la implementación de las actividades lúdicas en el fomento de hábitos y estilos de vida saludable en los estudiantes de grado tercero de la Institución Educativa Municipal Luis Eduardo Mora Osejo.	Observación participante Aplicación de las actividades lúdicas	Diario de campo Guion de entrevista	Final

Fuente: Esta investigación

7.5. UNIDAD DE ANÁLISIS

El grupo de estudiantes con los que se llevó a cabo este informe final de investigación, fueron los niños de grado tercero de la I. E. M. Luis Eduardo Mora Osejo de la ciudad de San Juan de Pasto, el cual está conformado por 40 estudiantes cuyas edades oscilan entre 9 y 10 años los cuales provenientes de barrios como: el doce de octubre, la Minga, el Rosario, el Chambú, el Potrerillo, entre otros, con estratos 1 y 2.

8. REFERENTE TEÓRICO CONCEPTUAL DEL PROBLEMA

8.1. CATEGORIZACIÓN

Tabla 3. Categorización conceptual de la investigación

Categorización		
Hábitos y estilos de vida saludable	Uso adecuado del tiempo libre	Actividades deportivas
		Actividades rítmicas
	autocuidado	Hábitos alimenticios
		Higiene personal

Fuente: Esta investigación

HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.

Según Hipócrates Comer bien no basta para tener salud. Además, hay que hacer ejercicio, cuyos efectos también deben conocerse. La combinación de ambos factores constituye un régimen. Si hay alguna deficiencia en la alimentación o en el ejercicio, el cuerpo enfermará".³

Llamamos hábitos saludables a cada una de esas conductas que poseemos asumidas como propias en nuestra vida diaria y que inciden de manera positiva en nuestro confort físico, de la mente y social.

Al hablar de estilo de vida saludable nos referimos a comportamientos que disminuyen los riesgos de enfermar, tales como: un adecuado control y tratamiento de las tensiones y emociones negativas, un buen régimen de ejercicios, sueño y distracción; el control y la evitación del abuso de sustancias como la cafeína, nicotina y alcohol; una correcta distribución y aprovechamiento del tiempo, etc.⁴

En este asunto vamos a ver claramente esos hábitos que nos tienen la posibilidad de contribuir a disfrutar de un óptimo estado de salud. Estos hábitos son primordialmente la ingesta de alimentos, el tiempo libre, el higiene corporal y postural y la práctica de la actividad física de manera correcta planificada.

³ VELASQUEZ, S. Hábitos y estilos de vida saludable, universidad autónoma del estado de hidalgo, unidad 3, 2013.

⁴ VIVES, Ania. Estilo de vida saludable: Puntos de vista para una opción actual y necesaria. Revista psicología científica, la habana, cuba. 2007

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar, físico, mental y social”. Es por eso por lo que más que de una vida sana habría que hablar de un estilo de vida saludable en el que forman parte varios factores como:

- Alimentación.
- Ejercicio físico.
- Trabajo.
- Relación con el medio ambiente.
- Actividad social.
- Prevención de la salud⁵

USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE

El uso adecuado tiempo libre es considerado como los momentos los cuales nos resta para realizar otras actividades y tiempo dedicado al desarrollo personal esto adquiere un significado fundamental para los individuos, por lo cual en estos momentos podemos tener bastantes desarrollos signos del progreso que se reflejan en una mejora en la calidad de vida. El tiempo libre es aquel espacio que no está sujeto a necesidades ni obligaciones.

El deporte para García Ferrando como actividad del buen uso tiempo libre se ha convertido para una gran parte de población en general en un pasa tiempo muy apreciado, de esta manera convirtiéndose en actividades fundamentales para el uso del tiempo libre. El ocio y el deporte son dos realidades distintas que la sociedad ha convertido en hechos inseparables y se han constituido en maneras importantes para el desarrollo personal en cualquier nivel.⁶

Según García Montes “en realidad no se trata de que el tiempo sea libre, sino que se trata de la persona la cual debería vivir de forma libre y voluntaria ese periodo temporal”.⁷

La importancia del buen uso del tiempo libre es la manera como se actúa y se desarrollan actividades para poder aprovecharlo al máximo y el aporte que este realice en la mejora de la calidad de vida para el desarrollo personal y físico. Esta situación social hace necesario una intervención educativa que permita a la sociedad entender la importancia y el valor de ocupar de forma activa y positiva su tiempo libre.

⁵ Organización mundial de la salud, OMS. Hábitos y estilos de vida saludable. <https://www.who.int/es>

⁶ ESPARZA, A. portafolio estudiantil, psicopedagogía de la actividad física. Universidad técnica de Ambato. 2019.

⁷ Ibid.

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

“Las actividades deportivas son todas en las que el ser humano dentro de una competencia, compara su rendimiento en función de sí mismo y de los demás, se desarrolla bajo reglas pre establecidas y aceptadas por los participantes, incluyen procesos de entrenamiento para establecer y mejorar el rendimiento de las capacidades físicas como velocidad, agilidad, resistencia, fuerza, flexibilidad, entre los deportes tenemos: el baloncesto, voleibol, fútbol, gimnasia, natación, atletismo, defensa personal, halterofilia y otros”⁸

Podemos entender de lo anterior que las actividades físicas son de carácter competitivo donde se evaluara de una manera personal el rendimiento de cada uno de los participantes de una forma tanto física como social, en los diferentes tipos de deportes.

La actividad deportiva dentro de la escuela ha de estar dotada de un carácter inequívocamente educativo y, como establece Sánchez Bañuelos:

“la práctica deportiva constituye uno de los fenómenos sociales de más envergadura dentro de las sociedades avanzadas contemporáneas. De forma, que las condiciones para que se lleve a cabo la experiencia deportiva personal, se producen en el entorno social en el que todos nos encontramos inmersos, por lo que podemos decir que el deporte y su práctica se constituyen como elementos significativos de la experiencia vital del individuo y del colectivo”.⁹

De acuerdo con lo anterior las actividades deportivas se producen en un entorno social, es aquí donde se pueden aportar aspectos significativos formando de manera integral a cada individuo, transformando todo esto en un aprendizaje significativo que lleve a cada uno a desarrollar hábitos, como lo es la realización de actividades deportivas, ayudando estas a llevar una vida más saludable

ACTIVIDADES RÍTMICAS

Las actividades rítmicas ayudan a los niños y niñas a fomentar buenos hábitos y estilos de vida saludable, también dan un buen uso del tiempo libre como nos dice JARRIN:

Desde muy temprana edad las actividades rítmicas son muy reconocidas e importantes para cada etapa de desarrollo, desde la niñez nos ayuda en diferentes aspectos como por ejemplo para poder obtener una disciplina

⁸ ORTIZ, M. La Cultura Física En La Formación Integral De Los Estudiantes De Tercer Año De Bachillerato Del Colegio María De Nazaret De La Ciudad De Quito Provincia De Pichincha, Facultad De Ciencias Humanas Y De La Educación Centro De Estudios De Posgrado. Ambato, Ecuador. 2013

⁹ SÁNCHEZ, F. Análisis del deporte en edad escolar. Una alternativa para el futuro. En libro del I Congreso Nacional de Deporte en edad escolar. Noviembre. Sevilla: Patronato Municipal de Dos Hermanas. 2003

corporal y saludable, también nos agudiza la coordinación de los movimientos, también nos sensibiliza hacia diferentes aspectos del arte como la música, el ritmo, la armonía, la musicalidad etc. En los jóvenes ayuda a poder ir tomando identidad como seres sociales, permite conocerse a sí mismos y hace que podamos comunicarnos con el exterior de una manera más sensible, didáctica y flexible ayudando a resaltar todas las emociones que en esa etapa de la vida se están experimentando¹⁰.

Podemos decir que las actividades rítmicas desde una edad temprana, ayudan a los niños y niñas a tener buenos hábitos corporales y saludables que llevan a tener estilos de vida más sanos, aquí también se forman de una manera integral, ya que estas actividades desarrollan capacidades físicas en cada uno de ellos y aportan a la salud física y mental.

La finalidad de las actividades rítmicas-corporales según JARRIN:

favorecer el desarrollo e incremento de la habilidad motriz y cerebral, ejercitar el movimiento coordinado, educación auditiva y fortalecer relaciones espaciotemporales, permitir optimizar los procesos cognitivos. Por tanto, es necesario programar actividades rítmicas encaminadas al conocimiento, al descubrimiento y manejo de elementos espaciales como: direcciones, trayectorias, distancias, desplazamientos, cantidades y dimensiones; y elementos temporales que son: sonido, silencio, acentuación, velocidad y duración.¹¹

Se puede decir las actividades rítmicas favorecen de manera efectiva la habilidad motriz y cerebral, pero también toman un papel importante frente al buen uso del tiempo libre y a los buenos hábitos y estilos de vida, aportando de manera significativa a prevenir enfermedades no transmisibles como son la diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares. Etc.

AUTO CUIDADO

Según PRADO:

El conjunto de acciones intencionadas que realiza la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior. El autocuidado, por tanto, es una conducta que realiza o debería realizar la persona para sí misma, consiste en la práctica de las actividades que las personas maduras, o que están madurando, inician y llevan a cabo en determinados períodos de tiempo, por su propia parte y con el interés de mantener un funcionamiento vivo y sano, continuar, además, con el desarrollo

¹⁰ JARRIN, H. Las Actividades Rítmicas Como Herramienta Didáctica Para Enriquecer La Atención Como Proceso Cognitivo En Las Estudiantes De Grado Quinto En La Clase De Educación Física Del Colegio Distrital Magdalena Ortega De Nariño, Facultad Ciencias De La Educación Programa De Licenciatura En Educación Básica Con Énfasis En Educación Física, Recreación Y Deporte. Bogotá. 2019.

¹¹ Ibid. p 58

personal y el bienestar mediante la satisfacción de requisitos para las regulaciones funcional y del desarrollo¹²

El primordial objetivo del autocuidado es la prevención de patologías y el mantenimiento de la salud. Por consiguiente, las metas que se pretende con este plan son primordialmente conseguir que los chicos y las chicas conozcan y comprendan el valor del autocuidado como primordial mecanismo para asegurar su salud a corto y a extenso plazo.

Para RENPENNING y TAYLOR describen autocuidado como:

la práctica de actividades que las personas emprenden con arreglo a su situación y por su propia cuenta con el fin de seguir viviendo, mantener la salud, prolongar el desarrollo personal y conservar su bienestar. Por lo tanto, el autocuidado es considerado “un valor” que involucra el compromiso personal y a la vez el social, otorgándole un valor inherente además del acto de cuidarse, ya que contribuye a la formación de otros valores como la ayuda, la enseñanza, servicios y otros conceptos de autopercepción y autoestima¹³.

Tomando en cuenta lo anterior el autocuidado hace parte como un grupo de conocimientos, capacidades y reacciones que se usa para el control de los componentes nocivos sobre nuestra salud o como una sección de la medicina dirigida a promover hábitos de vida saludables y prevenir patologías contagiosas.

Los hábitos se tienen que comenzar a edificar cerca de los primeros años en los niños y traen muchas ventajas a los niños y niñas, le ayudan a continuar en su soberanía y estabilidad, puesto que por el momento no va a ser primordial que continuamente le digan lo cual tiene que hacer y va a poder sentirse como un niño grande.

HABITOS ALIMENTICIOS

Como sostienen PAMPILLO:

El consumo de alimentos debe ser en forma gradual desde el nacimiento hasta la pubertad, y que es influenciado por la cultura y la sociedad, cometiendo a veces equivocaciones para decir como comer, donde y que como alimentarse. Por eso la meta es analizar la forma de alimentarse durante la pubertad. Se usará diversas formas basadas en la descripción y en el momento actual, donde se determinará la forma de nutrición, lo que se come y como se cocina, teniendo una muestra de 400 sujetos. Se obtuvo que el nivel de adiposidad revelará un 13 % de adolescentes con obesidad y el 25 % con sobrepeso; con una circunferencia abdominal en valores atípicos un 23 % de

¹² PRADO, R. Teoría Del Déficit De Autocuidado: Dorothea Orem Punto De Partida Para La Calidad En La Atención. Revista Médica Electrónica. 2014.

¹³ RENPENNING, K., TAYLOR, S. Self-Care theory in nursing: selected papers of Dorothea Orem. New York: Springer Publishing Company. 2004. p. 223-224.

adolescentes, y 16 % con cifras consideradas como valores de riesgo para padecer obesidad. No toman desayuno, almuerzo con pocas frutas y vegetales, prefieren la comida chatarra en cafeterías y consideran como predilección las comidas ricas en grasas. Conclusiones: se corrobora los malos hábitos alimenticios y se elaboró una guía dietética con orientaciones puntuales a profesores y padres de familia para generar cambios en el estilo de vida de niños y adolescentes.¹⁴

Tomando en cuenta lo anterior los hábitos alimenticios son muy importantes a lo largo de nuestras vidas ya que dichos hábitos además de hacer que cada uno de los niños tenga una vida saludable ayudaran al fortalecimiento del cuerpo en la realización de actividades físicas, también ayudara a la prevención de enfermedades no transmisibles como lo es la obesidad, es por esto que los hábitos alimenticios son de gran importancia para generar estilos de vida saludables.

“Como seres humanos ostentamos una serie de costumbres o hábitos los cuales influyen en nuestras vidas, determinando éxitos y fracasos en las diversas actividades a diario. Por tal es muy importante enfocar la atención en las conductas recurrentes que tienen nuestros hijos y los estudiantes. Existen una influencia por factores como: socioculturales, económicos, religiosos, personales, los cuales definirán en el individuo sus hábitos alimentarios”¹⁵

Uno de los hábitos que se debe profundizar en los niños y niñas es la alimentación ya que, si se tiene buenos hábitos alimenticios, ayudara al cuerpo a tener energías y una buena salud, evitando enfermedades, es así también que esto ayuda a fortalecer sistemas inmunológicos, forjando así buenos estilos de vida y hábitos saludables.

HIGIENE PERSONAL

La higiene personal incluye un conjunto de prácticas muy importantes destinada a mantener una adecuada limpieza corporal, en especial el cuidado y limpieza de la piel y sus anexos, el lavado adecuado del cabello y cuidado de las uñas. Entre estos aspectos cabe resaltar la importancia de la higiene cutánea, la limpieza de la piel ya que es el órgano externo con la mayor superficie por lo cual necesita una limpieza diaria y adecuada. Para poder tener una piel limpia y conservarla en buen estado se debe remover las secreciones glandulares, piel descamada y polvo con regularidad, de una forma adecuada sin usar productos nocivos para la piel por lo cual se debe mencionar que la piel es un tejido resistente, pero a la vez delicado

¹⁴ PAMPILLO, T; DÍAZ, N; Y MÉNDEZ, M. Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. Universidad de Ciencias Médicas de Pinar del Río. Hospital Pediátrico Provincial Docente Pepe Portilla. Pinar del Río, Cuba. Rev. Ciencias Médicas. 2019

¹⁵ Confederación de Consumidores y Usuarios. Hábitos alimentarios saludables. Programa subvencionado por el Ministerio de Sanidad y Consumo. España: CECU; 2008

razón por la cual hay que cuidar su higiene ya que es diariamente sometida a agentes químicos y gérmenes.

La higiene personal es importante en todo individuo, es el conjunto de prácticas, técnicas y hábitos que debe seguir el individuo de manera habitual para fomentar la salud física, mantenerla y prevenir las enfermedades. La higiene personal y del entorno es básica para mejorar la salud, aumenta la sensación de bien estar personal y facilita el acercamiento de los demás y en consecuencia mejora las relaciones interpersonales.¹⁶

De esta manera la postura tiene gran importancia en la higiene corporal el cuidado de la postura es la importancia de mantener en buen estado la columna vertebral en especial porque es el eje de nuestro esqueleto y soporta buen parte del peso corporal, de modo que cuando se ve sometida a excesivos gestos o acciones posturales sufre de tal manera que pueden aparecer dolores de espalda e incluso deformaciones. De manera que es importante fomentar acciones para el cuidado de la postura a los individuos en general.

Y por último y no menos importante el cuidado y lavado de manos puesto que las manos son las que más entran en contacto con gérmenes y objetos es importante llevar a cabo lavados de mano luego de ir al excusado, antes de comer o tocar alimentos ya que en una piel sucia hay la existencia de bacterias, las manos deben ser lavadas con frecuencia y desinfectadas adecuadamente.

8.2. REFERENTE DOCUMENTAL HISTÓRICO

Buscando los inicios de que hacen referencia sobre los hábitos y estilos de vida saludable se encontró la siguiente información, donde se dará a conocer la evolución de este tema a partir de diferentes autores y fechas donde se desencadena una historia evolutiva de los hábitos y estilos de vida saludable

Desde tiempo atrás se habla sobre el estilo de vida saludable, por lo tanto, la actividad física es fundamental para mejorar la salud y se desarrollaron hábitos y estilos de vida saludable durante el paso del tiempo doctores e investigadores se interesaron por el tema y de esta manera fue evolucionando con el estudio de las conductas de la salud, alimentación, actividad física y ambiente. De esta manera, se dio a conocer este tema y poco a poco se ha vuelto más de mayor interés para la población en general, debido a que se notó la importancia de llevar una vida con hábitos y estilos de vida saludable.

En el periodo de los 80, la OMS proyectó la necesidad de abordar el estudio de los estilos de vida específicamente en la etapa adolescente, para lo cual se creó el estudio Health Behavior in School-aged Children (HBSC). “Este proyecto

¹⁶ CARBALLO, c. la importancia de la higiene escolar en el niño de educación primaria, ciudad del Carmen. Campeche. 2012.

internacional e interdisciplinar abarca el estudio de las conductas de salud, otros aspectos del estilo de vida general, algunas influencias sociales y algunas percepciones del ambiente”.¹⁷

De esta manera, los estilos de vida saludable están conformados por una serie de patrones y conductas aprendidas y orientadas al cuidado y desarrollo de la salud, que al ser incorporados en la vida general de las personas permiten el bienestar y la calidad de vida de un individuo. También son el resultado de una relación de conocimientos, actitudes, motivaciones y comportamientos familiares, sociales y culturales del contexto en donde se vea involucrado.

Con la intención de construir un concepto de estilo de vida saludable más actualizado, Cockerhan, Rütten y Abel, analizan las aportaciones de diversos autores relevantes en diferentes momentos del siglo XX: comienzos de siglo (Simmel y Weber), mediados (Bourdieu) y finales (Giddens). A partir de esta revisión, Cockerhan, Rütten y Abel definen los estilos de vida saludables

Como modelos colectivos de conducta relacionados con la salud, basados en elecciones desde opciones disponibles para la gente, de acuerdo con sus posibilidades en la vida. A su vez, plantean la disyuntiva entre los expertos que consideran la práctica de estilos de vida saludables como una elección personal y los expertos que la consideran como una actuación en función de las posibilidades que cada individuo tiene 5 Estilos de vida y Promoción de la Salud, material didáctico en su vida, refiriéndose en este segundo caso a aspectos más estructurales como sexo, edad, raza, recursos socioeconómicos o, incluso, límites percibidos derivados de la socialización y de la experiencia en un ambiente social particular.¹⁸

Desde este punto de vista se analiza que las actitudes y conductas propias de una cultura física saludable pueden ser aprendidas y transformadas por docentes e investigadores quienes a través de los procesos educativos pueden orientar sus acciones hacia el cuidado y desarrollo de su salud, de esta manera se logra mejorar el auto estima, auto concepto, auto valoración, auto cuidado, dieta sana y actividad física los cuales deben ser implementados a la vida diaria y mantenidos con la ayuda de las comunidades educativas y la sociedad permitirán a estudiantes y personas a desarrollar un buen desarrollo físico, intelectual y espiritual.

Por lo tanto, la expresión estilo de vida saludable tiene en cuenta tanto aquellas conductas que implican un riesgo para la salud como aquellos otros que la protegen, tal y como defiende Dellert, uno de los estudiosos en la materia con más relevancia internacional. Según este autor:

¹⁷ OMS, Organización mundial de la salud, salud y bienestar, 1947

¹⁸ COCKERHAM, W. RÜTTEN, A. Y ABEL, T. Conceptualizando estilos de vida de salud contemporáneos: más allá de Weber. Los Sociological Quarterly, 1997. p321-342.

“el estilo de vida saludable se entiende cada vez más como un patrón de comportamientos relacionado con la salud que se llevan a cabo de un modo relativamente estable. Una de las aportaciones más importantes de Elliot ha sido su planteamiento sobre las características fundamentales del estilo de vida saludable”¹⁹.

Los hábitos saludables son todas las conductas que se tiene como propias en la vida cotidiana y que influyen positivamente en el bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que “la salud es el estado completo de bienestar físico, mental y social, y en el año 2000 imprime un nuevo concepto de salud y la define como el nivel de salud suficiente para poder trabajar productivamente y participar activamente en la vida social. Estas definiciones aportan un concepto integral de salud que comprende las dimensiones físicas, psicológicas, fisiológicas y sociales”²⁰.

La actividad física es una herramienta eficaz y efectiva en el fomento de hábitos y estilo de vida saludable de la salud siempre y cuando se incluyan aspectos inherentes al ser humano y no solamente la optimización del espacio físico como elemento primordial de las estrategias de el fomento de dichos hábitos.

Abel señala “Que los estilos de vida en salud comprenden patrones de conducta relacionados con la salud, y valores y actitudes adoptados por los individuos y los grupos en respuesta a su ambiente social y económico”²¹

Las prácticas de actividad física, autocuidado y alimentación cumplen un rol relevante como estimulantes de la capacidad de aprendizaje de los estudiantes, al mismo tiempo que disminuyen la ansiedad y el estrés.

Según Barrera y Michelotti, 2001; Deshpande, Basil & Basil, 2009; Guerrero Masiá, García-Jiménez y Moreno, 2008 nos dicen:

Quando se habla de HVS, se hace referencia a la alimentación, la actividad física y el autocuidado, a partir de las actitudes y conductas auto declaradas de los estudiantes en relación con la vida saludable, y también sus percepciones sobre el grado en que la escuela promueve hábitos beneficiosos para la salud”. Por ello, resulta necesario conocer algunos antecedentes que

¹⁹ ELLIOT, D. Health-enhancing and health-compromising lifestyles. Promoting the health of adolescents. New directions for the twenty-first century, Oxford, Inglaterra: Oxford University Press: 1993.

²⁰ OMS, Organización mundial de la salud, salud y bienestar, 1947

²¹ ABEL, T. Medición de estilos de vida saludables en un análisis comparativo: Cuestiones teóricas y hallazgos empíricos. Ciencias Sociales & Medicina, 2004. p 899-908

den cuenta de la influencia de estas dimensiones en torno a la calidad educativa.²²

Por lo tanto, desde la educación física se tiene en cuenta la formación de comportamientos y actitudes que promuevan hábitos y estilos saludables, como la nutrición, higiene, aprovechamiento del tiempo libre y evitar el consumo de sustancias tóxicas. El estilo de vida que maneje una persona definirá en gran medida su buena o mala salud en el futuro, y más aun con la sociedad actual el hecho de estar saludable se ha convertido en una moda y uno de las acciones más importantes y en uno de los factores más demandados para alcanzar un mejor bienestar y calidad de vida. En la actualidad los hábitos y estilos de vida saludable han evolucionado favorablemente corrigiendo errores y desarrollando planes orientados al beneficio de la salud de igual manera con el paso del tiempo la población en general se ha visto más interesada en seguir un estilo de vida saludable y debido a que la demanda es mayor con el paso del tiempo se desarrollaron nuevas tendencias y deportes para la promoción y práctica de estilos de vida saludable.

8.3. REFERENTE INVESTIGATIVO

Para el proceso investigativo que se viene adelantando, es necesario referenciar los aportes investigativos que hacen diferentes investigadores sobre el tema central los hábitos y estilos de vida saludable, que aportan de manera significativa a dicha investigación, es importante mencionar que se realizó una búsqueda a nivel internacional, nacional y regional. A continuación, se especifica cada uno de los referentes mencionados anteriormente.

Según la UNESCO nos dice que:

La Educación para una vida saludable es una práctica antigua, es un proceso de formación, de responsabilidad del individuo a fin de que adquiera los conocimientos, las actitudes y los hábitos básicos para la defensa de la salud individual y colectiva. Es decir, como un intento de responsabilizar al alumno y de prepararlo para que, poco a poco, adopte un estilo de vida lo más sano posible y unas conductas positivas saludables; que le permitan prevenir las enfermedades y promocionar la salud. Sin embargo, la mayor parte de los habitantes del mundo sigue viviendo en condiciones precarias y las condiciones de salud son desfavorables. A pesar del progreso en el control de ciertas enfermedades, siguen aumentando muchas enfermedades contagiosas. En los países industrializados, el incremento de las enfermedades no transmisibles, tales como el cáncer y el aumento de los problemas crónicos de salud, del estrés y del consumo abusivo de drogas, han frenado el progreso hacia la meta de salud para todos. En este sentido,

²² TORRES, J, LEAL, R, HUAQUIMILLA, M, CONTRERAS, S. Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas, scielo, Chile: 2019.

deben impartirse programas de salud en la escuela, estos favorecen una mayor asistencia de los alumnos a la escuela²³.

A esto se puede añadir algo sobre los estilos de vida saludable, que todo alumno, persona es responsable de sus actos, es aquí donde se da completa responsabilidad a nuestro grupo para que así cada uno de ellos sea responsable de su estilo de vida, creando hábitos sanos, con los que podrán sentirse satisfechos y tener costumbres que los hagan llevar una vida satisfactoria llena rutinas saludables haciendo de sí mismos personas sanas llenas de satisfacción.

“Un hábito es un comportamiento repetido regularmente; es una acción automática o una rutina que requiere de un pequeño o nulo razonamiento. Por lo general se trata de un proceder aprendido. Los hábitos que alcanzan las personas les permiten crear su propio estilo de vida, este está directamente relacionado con la salud y con la calidad de vida de la persona”.²⁴

Cabe señalar que, como encargados de fomentar de hábitos y estilos de vida saludable, se debe generar una costumbre de higiene, salud, actividad física, etc., esto para avivar en los jóvenes estas rutinas que terminaran ocasionando un buen estilo de vida lleno de salud y energía, convirtiendo sus malos hábitos en rutinas para el mejoramiento de sí mismo.

Gavidia decía que el profesorado es el principal responsable de transmitir e inculcar buenos hábitos y estilos, esto es:

Entender que la finalidad del fomento de los estilos de vida no es una mera cuestión de transmisión de conocimientos, sino que se trata de la modificación o afianzamiento de estilos de vida saludables, pero las conductas no se desarrollan y se consolidan sin que exista un entorno que las propicie. Esta disposición a transformar el entorno y hacer lo posible para que el ambiente en el que vivimos sea cada vez más humano, amable y solidario, de manera que las opciones saludables sean más fáciles de llevar a cabo, es una de las notas que señalan el compromiso del profesorado con la sociedad en la que vive.²⁵

Ciertamente la sociedad actualmente ha convertido a las personas a llevar un ritmo de vida y a tener unos hábitos que desde temprana edad no son saludables tanto para niños y jóvenes, el llevar una dieta no saludable, no practicar ningún tipo de ejercicios que ayuden a las personas a tener un estado físico estable.

²³ UNESCO. Educación para Todos en 2015. ¿Alcanzaremos la meta? Resumen. Informe de Seguimiento de la EPT en el Mundo. Paris: 2008, Autor. Recuperado de <http://unesdoc.unesco.org/images/0015/001548/154820s.pdf>

²⁴ Dra. ARAUJO, G. Cuidando tu salud. Instituto Nacional de Salud Pública. Cuernavaca, Morelos, 2011, p3-4.

²⁵ GAVIDIA, V. El profesorado ante la educación y promoción de la salud en la escuela. Dpto. Didáctica CC. Experimentales y Sociales, Universidad de Valencia, 2009 23, 173.

Es por eso que se debe inculcar buenos hábitos y estilos de vida saludable para poder llevar una vida sana, se debe transmitir conocimientos y vivir experiencias que hagan de estos hábitos algo agradable y no solo momentáneo si no que sea rutinario creando ambientes atractivos para el fomento de dichas prácticas.

Un punto clave para tener buenos hábitos y estilos de vida saludable es la higiene, ya que esta tiene un papel importante en la vida de cada persona brindando bienestar y salud tanto físicamente como emocional en la vida de cada individuo.

“La higiene personal tiene objetivos primordiales, colocar a las personas en las mejores condiciones de salud frente a riesgos del ambiente y del propio individuo para la prevención de enfermedades. Y esto les ayudara adquirir buenos conocimientos básicos de higiene personal y conocer los medios necesarios para el buen funcionamiento de una higiene personal”²⁶

A partir de lo anterior se debe garantizar que por medio de la educación se pueda ayudar a comprender la importancia de mantener en buen estado de salud en relación a las dimensiones social, axiológica y física para garantizar la formación integral de los niños para que de esta forma se complemente el cuidado personal.

“La higiene personal es el conjunto de conocimientos y técnicas que deben aplicar los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud.”²⁷

A partir de esto podemos resaltar que el objetivo primordial de mantener una buena higiene y realizar actividad física es mejorar la salud, conservarla y prevenir las enfermedades.

Las actividades deportivas (AD) es una necesidad social, no solo individual, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea. Las personas saben de los beneficios que traen las AD y de allí la necesidad de estar conectado con alguna alternativa que permita su inclusión en su diario vivir. “las AD abarca el ejercicio físico, sin embargo, hay otras actividades que incluyen movimiento corporal y se plantean como parte de los momentos de diversión, trabajo y cotidianidad.”²⁸

²⁶ SÁNCHEZ, E. Programa Educativo para promover la higiene personal en estudiantes del primer grado de educación secundaria en las instituciones educativas estatales de la provincia de Chiclayo (Tesis Doctoral). Universidad De Málaga. Málaga. España.2014

²⁷ CACHO, D. Relación de los hábitos de higiene personal con el nivel de autoestima de los niños y las niñas del 6to grado de educación primaria de la I.E. N° 28 "Fe y 208 Alegría", Tesis inédita para obtener el título de Licenciatura. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo, Perú.2009.

²⁸ Organización Mundial de la Salud, Comisión sobre Determinantes Sociales de la Salud. Resumen analítico del informe final. Subsanan las desigualdades en una generación. Alcanzar la equidad sanitaria actuando sobre los determinantes sociales de la salud. Ginebra: Organización Mundial de la Salud, 2008.

Cabe resaltar que el desarrollo físico además de brindar salud, nos brinda muchas cosas importantes y aporta de manera sustancial a llevar una vida saludable, el desarrollo físico mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar físico y social.

Prosiguiendo con la elaboración del marco del referente investigativo se da paso a investigaciones consultadas a nivel nacional, las cuales abarcan el tema de investigación a trabajar y darán un concepto mucho más amplio sobre este.

“El estilo de vida es definido por la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las características personales, determinado por una estructura social, valores, normas, actitudes, hábitos y conductas individuales”.²⁹

De esta forma los estilos de vida se los puede definir como la percepción del sujeto sobre su postura en la vida dentro del entorno cultural y el sistema de valores en el cual vive y con en interacción a sus metas, expectativas, reglas y preocupaciones. Es un criterio largo y complejo que encierra la salud física, el estado psicológico, el grado de libertad, las interacciones sociales, las creencias individuales y la relación con las propiedades sobresalientes del ámbito.

Según la encuesta de nutrición nacional dice que:

En Colombia, según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional, se encontró en la población de 5-12 años, un aumento de la prevalencia del tiempo dedicado ver TV o jugar video, un 38,8% de los niños colombianos dedican entre 2-4 h y 19% 4 horas o más en esta función. Se resalta que los niños que destinan mayor tiempo a actividades sedentarias diarias, presentan mayor riesgo a desarrollar obesidad infantil, además de ser más susceptibles a recibir mayor información de los medios de estilo de vida saludable en niños y jóvenes 11 comunicación que estimulan el consumo de alimentos de alto contenido o energético.³⁰

Tomando en cuenta lo anterior los niños que no realizan actividad física en Colombia son una gran cantidad, dedicándose estos a realizar actividades de sedentarismo donde no realizan mínimo esfuerzo, es aquí donde se observa que no hay buenos hábitos y estilos de vida donde hay que actuar para sacar a los niños y jóvenes de ese confort y crear en ellos buenos hábitos y estilos de vida para que así lleven una vida sana sin dificultades.

Según ALVAREZ nos dice que:

²⁹ GARCÍA-LAGUNA, D., GARCÍA-SALAMANCA, G., TAPIERO-PAIPA, Y., & RAMOS, C. determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Hacia La Promoción De La Salud*, 2012, 169-185

³⁰ ICBF, MSPS, INS, Encuesta nacional de la situación nutricional, ENSIN, 2015

Actualmente se evidencia una transformación de la óptica desde la cual se estudian los estilos de vida. De cierta manera, se puede observar un paso de la perspectiva individual la “agencia” que se focaliza en el comportamiento de las personas y asume que los estilos de vida son una decisión racional que compete exclusivamente al ámbito personal, para dar paso a una perspectiva que indaga por las condiciones materiales, sociales y culturales que favorecen la adopción de los comportamientos. Se podría afirmar que hay una mirada un poco más contextual o “estructural” de los estilos de vida.³¹

Ahora bien, interpretando lo anterior se entiende que los estilos de vida están regidos por diferentes características que tiene cada individuo en particular ya sean condiciones buenas o malas ya sean sociales, físicas, monetarias, estrato etc., llevando esto a que cada sujeto fomente hábitos a su criterio sin pensar en las afectaciones, por este motivo el autor nos hace referencia que hay que mirar un poco más a contextual de cada estilo de vida.

Por estos motivos una herramienta para el fomento de hábitos y estilos de vida saludable es el desarrollo físico, ya que en primer lugar como dice becerra y Díaz “ha tomado una relevancia considerable, siendo está la forma directa de proteger y promover la salud y la buena calidad de vida”.³² Y en segundo lugar se puede realizar un desarrollo físico sin importar el contexto en el que estemos trabajando, realizar este desarrollo y dar paso a una educación integral es muy fácil y saludable.

8.4. REFERENTE LEGAL

Continuando con la construcción de los referentes se hace necesario mencionar el referente legal en el cual se aborda los artículos, normas y leyes que apoyan el proceso investigativo.

La calidad de vida y el fomento de estilos y hábitos saludables guarda cierto paralelismo con el clima en el aula. La creación de un buen clima escolar, y, en consecuencia, el cuidado en la gestión de estas habilidades en los centros educativos requiere algo más que la mera coexistencia o la tolerancia hacia el prójimo, precisa una intervención coordinada que regulen dichas habilidades.

De acuerdo a la Constitución Política de Colombia el trabajo de investigación se sustenta en los siguientes artículos:

ARTÍCULO 44: “son derechos fundamentales de los niños, la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre su

³¹ ALVAREZ, L. Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto, universidad de Antioquia 2012

³² BECERRA, M. & DÍAZ, L. Niveles de Actividad Física, beneficios, barreras y autoeficacia en un grupo de empleados oficiales, Bogotá 2008

nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y el amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión”.³³

Todo niño debe tener la oportunidad de que se le brinde confianza y apoyo por parte de los adultos que lo rodean, para expresar sus ideas, emociones y sentimientos, y que mejor manera que sea a través del juego, donde el niño se relacione con los demás y se exprese sin ninguna restricción, enseñando y fomentando a través de estos juegos estilos de vida saludable.

Es por eso que el juego es una actividad primordial en los niños, y existe una estrecha relación en el proceso de socializar con los demás, porque los juegos de los niños influenciados de acuerdo al ambiente social en el que se encuentran, y es de vital importancia el acompañamiento de los padres de familia porque de ellos en su mayoría son de quienes aprenden actitudes, habilidades, hábitos y costumbres requeridas para jugar y relacionarse de esta manera es como poco a poco los padres de familia van tomando la responsabilidad que tienen con sus hijos.

ARTICULO 52: “se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre”.³⁴

La práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, son elementos fundamentales para mejorar los hábitos y estilos de vida saludable de un grupo e indispensable para toda persona, sin importar su raza, su sexo, su credo su limitación física y también de ser parte de algún programa recreativo o deportivo.

El juego no solamente es una distracción ni mucho menos ir a divertirse, el juego es una función elemental para la vida sana de un niño, porque de lo contrario un niño que no juegue lo suficiente acaba por enfermarse debido a que su energía es retenida.

Por esta razón, la falta de la práctica de juego en la etapa infantil puede ocasionar enfermedades que se reflejan en la vida emocional y sentimental de los niños, afectando así al bienestar social de ellos, de esta manera habrá más dificultad para interactuar con el otro, porque estos niños tienden a reaccionar con agresividad, falta de concentración, o por el contrario con timidez.

A continuación, se mencionan artículos de la Ley General de la Educación, Ley 115 de 1994:

³³ CONSTITUCION POLITICA DE COLOMBIA. 1991. 12 p.

³⁴ Ibid.14 p.

ARTÍCULO 5: Fines de la Educación: 1 “El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que impone los derechos de los demás, el orden jurídico entra en un proceso de formación integral.³⁵

Desarrollar prácticas que implementen y rescaten los valores establecidos por la institución educativa para desarrollar una formación integral en los estudiantes sin limitarlos, más bien dando la libertad de pensamiento e ideas.

Entrando en la parte emocional, es aquí donde el niño por medio del juego expresa lo que con palabras algunas veces no es posible expresarlas, de manera que el niño va fomentando su personalidad adquiriendo confianza e independencia para tomar sus propias decisiones y así ir paso a paso formando hábitos saludables.

ARTÍCULO 5: 2 Fines de la Educación: 2 “La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos: de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y la libertad.³⁶

Los valores como elemento imprescindible en toda institución educativa, de esta manera los estudiantes puedan llevar una buena convivencia valorando y aceptando las actitudes de sí mismos y de los otros, generando una comunicación entre los compañeros.

El niño desarrolla habilidades, destrezas y valores como el respeto, la tolerancia y el compañerismo, lo que permite relacionarse de una manera adecuada puesto que el niño brinda y comparte su ayuda a los integrantes de su entorno.

Así mismo el Ministerio de Educación Nacional en una serie de lineamientos curriculares sobre La Educación Física, Recreación y Deporte, especifica que: “la educación física del niño es base de su formación integral favorecida por el carácter vivencial que compromete en la acción corporal las dimensiones cognitivas, comunicativas, éticas y estéticas. Ello requiere de ambientes y procesos apropiados de los cuales depende la calidad y significado de los aprendizajes que pueden hacer de la educación física la principal mediadora de la formación infantil”.³⁷

En este sentido, la educación física en los niveles preescolar y primaria deben ser atendidos como prioridad, pues de ella se generan relaciones, que al tener como medio el movimiento corporal y el juego proporcionan alternativas para experiencias pedagógicas con las diferentes áreas escolares.

³⁵ LEY GENERAL DE EDUCACION. Ley 115 febrero 8 de 1994. 17 p

³⁶ Ibid. 17 p

³⁷ MINISTERIO DE EDUCACION NACIONAL. Serie De Lineamientos Curriculares Sobre La Educación Física, Recreación y Deporte

Porque como bien se sabe la acción de juego en el niño tiende a reflejarse desde edades muy tempranas, ya que todo va haciendo a modo de juego permitiendo que el niño conozca su cuerpo y el mundo exterior, porque él vive jugando y aprende a vivir jugando.

Ley 181 legislación deportiva

“ARTÍCULO 10: Entiéndase por Educación Física la disciplina científica cuyo estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia en el movimiento en el desarrollo integral y el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos con sujeción a lo dispuesto en la ley 115 de 1994”.³⁸

A través de la actividad Física y en la etapa escolar, a los niños en la clase de educación física por medio de juegos se les permite interactuar entre sí, porque de alguna manera u otra entra en contacto con los demás, es así como la clase de educación física facilita un desarrollo integral en ellos, también es posible en jóvenes y adultos.

Dentro de la Educación Física las actividades en los niños es indispensable el juego y la recreación, porque por medio de éstos, el niño comienza a socializar con los demás, como educadores lleva a tener en cuenta estos aspectos para que a través del juego se apliquen recursos que lleven a un buen desarrollo del niño.

ARTÍCULO 15: “El deporte en general es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío, expresado mediante el ejercicio corporal y mental dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales”.³⁹

El deporte está inmerso dentro de algunas instituciones educativas en la maya curricular, por razones como para el estudiante momento lúdico donde puede expresarse con los demás y compartir ideas y emociones, pero también porque en el deporte tiene una finalidad que es la formación integral que busca generar espacio de libertad, interacción, creatividad, donde se fundamentan valores y principios esenciales para el desarrollo humano, para la vida y para relacionarse con el entorno, logrando con esto una formación saldable.

Dentro del deporte también existe un vínculo de interés común entre las personas que lo practican, por esta razón para llevar a cabo el fomento de hábitos y estilos de vida saludable resulta ser una manera sencilla porque permite con facilidad la interacción con personas conocidas que van ayudar a crear hábitos sencillos y de gran utilidad para la salud.

³⁸ SISTEMA NACIONAL DEL DEPORTE. Ley 181 enero de 1995. 21 p.

³⁹ Ibid. 22 p

Por medio de la resolución No. 000566 del 03 de abril de 2017 (COLDEPORTES) la cual Liquidada unilateralmente el Contrato No. 257 de 2014, cuyo objeto es:

Contratar el servicio técnico y logístico para ejecutar actividades de intervención del clima y cultura organizacional a través de actividades lúdicas orientadas al desarrollo humano, estilos de vida saludable, organizacional y de competencias para el trabajo en equipo, liderazgo, comunicación asertiva, cultura del servicio, relaciones interpersonales entre otros, bajo la metodología de aprendizaje experiencial.⁴⁰

En orientación al desarrollo humano de los estudiantes, por medio de juegos se puede mejorar y aprender muchos hábitos saludables, aplicando juegos individuales y grupales en donde se resalte en los estudiantes diálogos de comunicación, ayuda mutua y valores fundamentales para estas prácticas como la tolerancia, el compañerismo el respeto por sí mismo y por los demás.

El Plan de Desarrollo Educativo Municipal de Pasto 2018-2021 es un valioso instrumento para orientar y concretar los programas, los proyectos, acciones y recursos necesarios para lograr las metas relacionadas con el mejoramiento de la Calidad, la Pertinencia, la Cobertura, la Eficiencia y Equidad en el Sistema Educativo.

El Plan está formulado de acuerdo a los parámetros establecidos en la Ley General de Educación 115 de 1994 y sus Decretos reglamentarios y la Ley 715 de 2001; además está articulado con el Plan Decenal de Educación 2006-2016; con el Plan Sectorial de Educación 2014 -2018, "Educación de Calidad, el camino para la prosperidad", del Ministerio de Educación Nacional y, por supuesto, con el Plan de Desarrollo Municipal 2018-2021 "Pasto, transformación productiva."⁴¹

El Plan de desarrollo Educativo Municipal de Pasto se implementa a partir de cuatro ejes de política fundamentales: Calidad Educativa; Pertinencia en la Educación; Acceso y Permanencia y Fortalecimiento de la Gestión Institucional. Estos ejes están ampliamente relacionados con los ejes definidos en el Plan Nacional Sectorial de Educación, "Educación de Calidad, el camino para la prosperidad", los mismos que apuntan al fortalecimiento de la gestión y la calidad de la educación con el propósito de aportar al desarrollo de capital humano y social del país, estos son:

Atención integral a la Primera Infancia: La Política Nacional de atención integral a la primera infancia busca atender integralmente un millón doscientos mil niños y niñas entre 0 y 5 años, ampliando la cobertura y garantizando su continuidad.

Educar con pertinencia e incorporar innovación en la educación: Una educación pertinente es aquella que forma ciudadanos capaces de aprovechar

⁴⁰ Plan de Desarrollo Educativo, "Educación con Calidad y Equidad para la Transformación Social".2012-2015

⁴¹ Ibid. p 35

el conocimiento para transformar su realidad y mejorar su entorno y en consecuencia elevar su calidad de vida individual y social.

Mejorar la Calidad de la Educación en todos los niveles: Educación de calidad es aquella que forma mejores seres humanos, ciudadanos con valores éticos, respetuosos de lo público, que ejercen los derechos humanos, cumplen con sus deberes y conviven en paz.

Cierre de brechas con un enfoque regional: Disminuir las brechas en acceso y permanencia entre población rural-urbana, poblaciones diversas, vulnerables y por regiones es cerrar brechas de inequidad garantizando oportunidades de acceso y permanencia en el sistema educativo con un enfoque regional.

Modelo de Gestión Educativa: Una adecuada gestión fortalece la autonomía institucional en el marco de las políticas públicas, convoca la participación activa y con conciencia de la comunidad académica y da legitimidad al gobierno institucional.⁴²

El Plan de Desarrollo Educativo Municipal de Pasto 2018-2021 es un valioso instrumento para orientar y concretar los programas, los proyectos, acciones y recursos necesarios para lograr las metas relacionadas con el mejoramiento de la Calidad, la Pertinencia, la Cobertura, la Eficiencia y Equidad en el Sistema Educativo

El Plan de Desarrollo Educativo Municipal se articula dentro del Plan de Desarrollo Municipal 2018-2021; “Pasto Transformación Productiva”, en la Línea Estratégica denominada “Progreso Social Incluyente”, el cual concentra acciones y estrategias que se orientan al fortalecimiento de la calidad educativa, pertinencia en la educación, mayor cobertura, disminución de los índices de deserción, eficiencia y ley de la primera infancia.

El Plan de Desarrollo Municipal (PDM) asume como premisa, que el desarrollo humano sólo se podrá garantizar mediante la ejecución de políticas sociales que recojan todos los aspectos que constituyen el ideal de calidad de vida para la población. Señala además que el progreso social es leído como el camino hacia el pleno desarrollo humano y este deberá ser incluyente.

De manera específica, el Plan de Desarrollo Educativo se articula con el Plan de Desarrollo Municipal en el programa que lleva el mismo nombre: Educación con Calidad y Equidad para la Transformación Social, el cual contiene cuatro objetivos que corresponden cada uno a los programas inscritos al Plan Educativo, estos son:

Fortalecer la calidad de la educación formal en los niveles de: preescolar, básica y media.

⁴² Ibid. p 36

Contribuir con la pertinencia en los niveles de: preescolar, básica y media.

Disminuir los factores que dificultan el acceso y la permanencia al sistema educativo en los niveles de: preescolar, básica y media.

Fortalecer la capacidad de gestión para atender de mejor manera los requerimientos de la educación municipal.⁴³

El PDM busca una educación integral para todos, como nos dice este una educación con calidad y equidad para la transformación social, una educación de calidad es la que forma de una manera integral el conocimiento y el ser persona, esta educación generara una educación competitiva y pertinente a las necesidades de este mundo globalizado y esto ayuda a cerrar brechas de inequidad, desigualdad, inseguridad etc., y así llegar a una transformación social.

8.5. REFERENTE TEORÍCO CONCEPTUAL DE CATEGORÍAS Y SUBCATEGORÍAS

Aunque la educación y la promoción de los hábitos y estilos de vida saludables pueden llevarse a cabo en todas las edades (niños, adolescentes, adultos, tercera edad), posee mucha más relevancia en la infancia y en la adolescencia. Esto es así debido a que en estas edades se adquieren los hábitos de estilo de vida, que serán más difíciles de modificar en la vida adulta.⁴⁴

Es por eso que se debe fomentar mediante estrategias útiles los hábitos y estilos de vida saludable en la infancia como resalta el autor, ya que son estas edades donde los niños y jóvenes adquieren más conocimientos y logran transformarlos en un buen habito que se transformara en un buen estilo de vida.

Una de las herramientas fundamentales del fomento de hábitos y estilos de vida es la educación para la salud, que aborda no solamente la transmisión de información, sino también el fomento de la motivación, las habilidades personales y la autoestima, necesarias para adoptar medidas destinadas a mejorar la salud.⁴⁵

A partir de esto podemos conocer que el fomento de hábitos y estilos de vida saludable no solo es teoría si no práctica, una práctica integral que tome en cuenta todos los factores que puedan ayudar o perjudicar el conocimiento y el actuar de dichos hábitos a la salud de cada uno y de los individuos que nos rodean.

⁴³ Ibid. p 43

⁴⁴ ACUÑA, Y. Cortes, R. Promoción De Estilos De Vida Saludable Área De Salud De Esparza, San José, Costa Rica, 2012

⁴⁵ BENASSAR, M. Estilos De Vida Y Salud En Estudiantes Universitarios: La Universidad Como Entorno Promotor De La Salud, Tesis doctoral para optar al grado de Doctor por la Universidad de les Illes Balears. España, 2019

El estilo de vida es un constructo que se ha usado de manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende el modo y manera de vivir. Algunas áreas de la ciencia utilizan el término con un sentido más específico. En epidemiología, el estilo de vida, hábito de vida o forma de vida, se entiende como un conjunto de comportamientos que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras son nocivas para la salud.⁴⁶

Ahora bien, sabiendo que el término estilo de vida es muy específico, se puede entender y hacer una retroalimentación de la forma en que se vive, es cierto que como hay cosas buenas también hay muchas cosas que perjudican la salud y aun así se siguen realizando estas actividades como son el comer a deshora, exceso de grasa, azúcar, sal, y muchos más malos hábitos que no permiten que el cuerpo este saludable, realizando malos hábitos.

Los estilos de vida están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, de tabaco, así como con el desarrollo o no de actividad física, los riesgos del ocio en especial el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas y el riesgo ocupacional. Los cuales a su vez son considerados como factores de riesgo o de protección, dependiendo del comportamiento, de enfermedades transmisibles como de las no transmisibles (diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer, entre otras.⁴⁷

Con respecto a los buenos o malos hábitos y estilos de vida, hay que tener en cuenta como nos menciona el autor las actividades de ocio, ya que éstas pueden perjudicar no solo al individuo que está realizando dichas actividades si no a su núcleo familiar, provocando en dichas personas afectaciones que pueden causar problemas, es también aquí donde se ve reflejado los hábitos que tienen los niños ya que sus padres son los primeros maestros en casa y los niños son el reflejo de sus padres.

Los estilos de vida saludables incluyen conductas de salud, patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las personas para mantener, restablecer y/o mejorar su salud. Las creencias sobre la importancia o gravedad de un determinado problema, la vulnerabilidad frente a ese problema, el análisis costo-beneficio y el sentido de autoeficacia, favorecen la conservación y mejoría de la salud, el evitar conductas de riesgo, la prevención de las enfermedades y lo que en general, puede denominarse la adopción de estilos de vida saludables.⁴⁸

Con esto quiere decir que con la adopción de buenos hábitos y estilos de vida saludable se puede llevar una vida sana, hay que inculcar el auto beneficio de

⁴⁶ Guerrero, R. León, R. Estilo de vida y salud. Educere. 2010; p 13-19

⁴⁷ DEL ÁGUILA, R. Promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor. Chile. 2012

⁴⁸ ARRIVILLAGA, M Y SALAZAR, C. Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos. Psicología Conductual. 2008; p19-36.

cada actividad que se realice ya que así se puede fomentar de una manera óptima y segura buenos estilos de vida, transformando malas creencias, conocimientos, acciones en buenos hábitos que formen personas saludables.

USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE

Se debe desarrollar acciones educativas en los diferentes ambientes que abarquen diferentes necesidades, intereses y habilidades, por cuanto las personas tienen el derecho a acceder a entornos de tiempo libre de calidad, logrando oportunidades que deben ofrecer de manera consciente a todos los participantes posibles, sin ningún tipo de discriminación, convirtiéndose en una experiencia humana que cuenta con sus propio beneficios; por tanto, es fuente importante para el desarrollo personal y social, además es aspecto clave para mejorar la calidad de vida.⁴⁹

con esto podemos definir que el buen uso del tiempo libre es una gran oportunidad para el desarrollo personal de un individuo, es así que este tiempo se convierte en una parte fundamental para que así haya un oportuno desarrollo y poder fácilmente fomentar hábitos y estilos de vida saludables.

El tiempo libre como parte fundamental del desarrollo integral de los y las estudiantes y especialmente del proceso de socialización en el individuo, permite que las personas tengan derecho a este tiempo para que sea personalmente satisfactorio, siendo su esencia la libertad de escoger entre una variedad de opciones de actividades físicas, recreativas, lúdicas y deportivas; que van a diferir de un individuo a otro de acuerdo a factores como la edad, el contexto familiar, el contexto social.⁵⁰

A razón de esto todas las personas tienen un tiempo libre de ocio que pueden manejar a su manera siendo esto satisfactorio, es aquí donde las actividades que desarrollan nuestro potencial físico, social ayudan a nuestra salud contribuyendo energía y adoptando buenos hábitos, pero hay actividades de sedentarismo y de ocio para muchas personas que no son saludables para la salud y afectan el cuerpo de manera gradual.

El tiempo libre puede ser tiempo de formación, aprendizaje, crecimiento personal y sobre todo de socialización; por consiguiente, los individuos deben ser educados con relación a este aspecto, es por ello que los centros educativos en todos los niveles desde primaria hasta universitaria y los comunitarios, se convierten en los escenarios ideales de formación del ser humano. En ese sentido, los profesionales de la educación son los llamados a

⁴⁹ ARRANZA, O. Educar para la buena utilización del tiempo libre y mejorar la calidad de vida. Revista EFDeportes.com. 2018. No. 185. Caracas Venezuela

⁵⁰ DURAN, Y. LEDEZMA, G. Aprovechando El Tiempo Libre A Través Del Trabajo Lúdico Recreativo Con Los Niños Del Grado 5° Del Centro Educativo De Nuevo Sucre, Fundación Universitaria Los Libertadores. 2015.

desarrollar acciones orientadas a construir y convertirlos en espacios de crecimiento personal y de socialización del ser humano.⁵¹

Con esto se puede decir que el buen uso del tiempo libre produce una satisfacción personal ya que se desarrolla de manera espontánea nuestras virtudes, compartiendo con los demás aprendizajes, experiencias, risas y así logrando de una manera integral una buena formación del ser humano creando hábitos que al final terminaran en buenos estilos de vida.

La promoción de la actividad física dentro de la planeación del tiempo libre y la recreación, constituye una de las intervenciones más exitosas para la prevención y control de algunas enfermedades crónicas no transmisibles en niños y jóvenes que representan una carga considerable para el sistema de salud en Colombia, tales como las enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, hipertensión, osteoporosis, entre otras.⁵²

En efecto se puede decir que la actividad física en el tiempo libre y la recreación son las acciones que más dan resultado para la prevención de algunas enfermedades y así al realizar dichas actividades tener un buen estilo de vida, las actividades físicas ayudan en gran parte a prevenir enfermedades no transmisibles y de una manera divertida y sana el tiempo libre se vuelve tiempo de satisfacción, risas, aprendizaje etc.

el tiempo libre tiene los siguientes aspectos: es el tiempo que nos queda después del trabajo (entendido como actividades productivas, materiales y/o intelectuales, y/o remuneradas o lucrativas). También es el que resta de las necesidades y obligaciones cotidianas y se emplea en lo que uno quiere; es la parte del tiempo fuera del trabajo destinado al desarrollo físico e intelectual del ser humano en cuanto fin en sí mismo. “El tiempo libre, es un tiempo personal que se dedica a actividades auto condicionadas de descanso, recreo y creación, con el fin de compensarse y afirmar la personalidad individual y social”.⁵³

Es así como la lúdica, el ocio y el tiempo libre, permiten la formación de valores, habilidades y conocimientos, los cuales actúan recíprocamente, creando apreciaciones, intereses y actitudes, que orientan hacia la motivación personal, y al desarrollo integral del educando, con integración y proyección a la comunidad, la cual constituye la calidad esencial para el uso correcto del tiempo libre, la calidad de vida, la calidad educativa y de pensamiento.

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

⁵¹ Ibid. p 12

⁵² IÑEROS, M. Pardo, C. Actividad física en adolescentes de cinco ciudades colombianas: Resultados de la encuesta mundial de salud a escolares. Salud Pública.2010.

⁵³ GONZÁLEZ, E. Alternativas del Ocio. México: Fondo de Cultura Económica. 2008.

En consonancia con la naturaleza del área de educación física, las actividades deportivas en las clases normalmente conceden prioridad absoluta al desarrollo de las destrezas corporales y motrices. Así pues, se enseña a niños y jóvenes a potenciar sus capacidades físicas, a lograr una mejor coordinación, unos reflejos más rápidos y una mayor velocidad, resistencia, flexibilidad, fuerza y equilibrio.⁵⁴

Es así como las actividades deportivas aportan de manera significativa en el desarrollo físico, social y emocional de manera directa, esto ayuda a cada uno de los niños y jóvenes a potencializar sus capacidades físicas de la mejor manera además fortalece de manera significativa muchas capacidades y destrezas corporales.

según la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo, Audiovisual y Cultura nos dice que:

En la etapa de educación infantil los niños hallan en su cuerpo y en el movimiento las principales vías para entrar en contacto con la realidad que los envuelve y, de esta manera, adquirir los primeros conocimientos acerca del mundo en el que están creciendo y desarrollándose. Sin duda, el progresivo descubrimiento del propio cuerpo como fuente de sensaciones, la exploración de las posibilidades de acción y funciones corporales, constituirán experiencias necesarias sobre las que se irá construyendo el pensamiento infantil. Asimismo, las relaciones afectivas establecidas en situaciones de actividad motriz, y en particular mediante el juego, serán fundamentales para el crecimiento emocional.⁵⁵

En efecto las actividades deportivas son de importancia fundamental para el bienestar integral en la primera infancia. La salud, la nutrición, el sueño y otros aspectos físicos son parte del desarrollo holístico de los niños y niñas de corta edad, las actividades deportivas son de gran progreso ya que los niños empiezan a descubrir y a manifestarse por medio de movimientos, gestos, actitudes positivas o negativas que mediante el juego podrán ser descubiertas y puestas en práctica.

Las actividades deportivas traen Beneficios Sociales y Psicológicos, Excelente salud - vida sin enfermedad, longevidad activa - retorno de la juventud, despertar de las facultades creadoras y de las posibilidades, elevación de los resultados deportivos, presentación correcta y elegante, figura esbelta, fuerte sistema nervioso - alegría de la vida, perfecta capacidad de trabajo y una excepcional resistencia, fuerza de voluntad y seguridad en sí mismo, ahorro de tiempo, buenos amigos en la práctica deportiva, muchísimos e inolvidables minutos de placer⁵⁶.

⁵⁴Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo, Audiovisual y Cultura. La educación física y el deporte en los centros escolares de Europa, Eurídice España, Redie. 2013.

⁵⁵ GIL, P. CONTRERAS, O. GÓMEZ, I. Habilidades motrices en la infancia y su desarrollo desde una educación física animada. 2008.

⁵⁶ ORTIZ, M. La Cultura Física En La Formación Integral De Los Estudiantes De Tercer Año De Bachillerato Del Colegio María De Nazaret De La Ciudad De Quito Provincia De Pichincha,

De esta forma las actividades deportivas tienen una gran alianza con la actividad física ya que con ella habrá un desarrollo efectivo, además de que se le debe dar gran importancia a las actividades deportivas con la cual los niños y niñas no solo desarrollan habilidades, sino que también estas actividades tienen gran aporte para la salud y así poder llevar un buen estilo de vida.

“Las actividades deportivas proporcionan un marco en el que pueden poner a prueba su desarrollo y condición física de manera autónoma, experimentar con ciertas actividades y continuar realizándolas en su tiempo libre si así lo desean”⁵⁷

como bien lo dice el autor la educación física proporciona bases para un desarrollo óptimo de los niños y niñas tanto física como social mente, tratando a las actividades deportivas como una clase formadora donde se pueden experimentar cosas, jugar, hacer ejercicio de manera divertida y no monótona creando así hábitos saludables con dichas actividades, llevándolas a practicar en sus tiempos libres si lo desean.

“Desde hace décadas las actividades deportivas se consideran como una conducta fundamental en el fomento y mejora de la salud, de manera que constituye una de las variables básicas del estilo de vida saludable”⁵⁸

Podemos concluir que en la primaria los niños y niñas empiezan su desarrollo físico y empiezan a definir con propia autonomía sus gustos y preferencias, es aquí donde la realización de actividades deportivas y la actividad física debe dejar huella para que así los niños y niñas sigan utilizando dichos hábitos, que son buenos para la salud y además que los llevaran a tener un mejor estilo de vida.

ACTIVIDADES RÍTMICAS

La finalidad de la educación rítmico-corporal es favorecer el desarrollo e incremento de la habilidad motriz y cerebral, ejercitar el movimiento coordinado, educación auditiva y fortalecer relaciones espaciotemporales, permitir optimizar los procesos cognitivos. Por tanto, es necesario programar actividades rítmicas encaminadas al conocimiento, al descubrimiento y manejo de elementos espaciales como: direcciones, trayectorias, distancias, desplazamientos, cantidades y dimensiones; y elementos temporales que son: sonido, silencio, acentuación, velocidad y duración.⁵⁹

Facultad De Ciencias Humanas Y De La Educación Centro De Estudios De Posgrado. Ambato, Ecuador. 2013

⁵⁷ GIL, P. CONTRERAS, O. GÓMEZ, I. Habilidades motrices en la infancia y su desarrollo desde una educación física animada. 2008.

⁵⁸ Molina, G. Un estudio sobre la práctica de actividad física, la adiposidad corporal y el bienestar psicológico en universitarios. Tesis Doctoral, Universidad de Valencia, Valencia, España.2007

⁵⁹ JARRIN, H. Las Actividades Rítmicas Como Herramienta Didáctica Para Enriquecer La Atención Como Proceso Cognitivo En Las Estudiantes De Grado Quinto En La Clase De Educación Física Del Colegio Distrital

Podemos concluir que la práctica de las actividades rítmicas ayuda al desarrollo personal muestra las realidades de la vida, llevando a tomar decisiones que pueden ser o no favorables para la salud, también es aquí donde cada individuo intenta alcanzar objetivos planteados y mirara sus fortalezas y debilidades, para así darle sentido a la vida.

La práctica de actividades rítmicas puede contribuir de manera decisiva al crecimiento personal de los jóvenes, ayudándoles a desarrollar la conciencia de su propio cuerpo y la autoconfianza en sus habilidades físicas, junto con un sentimiento generalizado de bienestar corporal y, por tanto, una mayor autoestima y confianza en sí mismos.⁶⁰

A causa de ello las actividades rítmicas generan una experiencia de interacción individual y grupal, a través de la cual los sujetos que participan en ella desarrollan y optimizan habilidades y destrezas para la comunicación abierta y directa, las relaciones interpersonales y la toma de decisiones. Esto permite que el individuo conozca más, no sólo de sí mismo, sino también de sus compañeros de grupo con el objeto de crecer y ser más humano.

También desarrolla su fuerza de voluntad, su sentido de la responsabilidad, paciencia y valentía. Al mismo tiempo, les ayuda a ser realistas respecto a sus propias capacidades físicas y de otra índole y en sus decisiones y acciones, de manera que aprendan a aceptarse a sí mismos y a tolerar las diferencias con los demás.⁶¹

Por consiguiente, la práctica de actividades rítmicas genera un plan de vida, en el que la persona se compromete consigo mismo a conseguir la excelencia en cada una de las superficies de su historia desarrollo de la mente, desarrollo espiritual, salud física, carrera, riqueza e interrelaciones interpersonales, para poder hacer un equilibrio armónico que le posibilite manifestar a plenitud su potencial como ser humano, y de esta forma vivir una vida llena de satisfacciones.

Contribuyen a lograr unas actitudes mentales equilibradas. La educación física tiene como objetivo lograr un comportamiento asertivo y de confianza en uno mismo en diversas situaciones y permite a los jóvenes descubrir formas de gestionar las emociones negativas y el estrés de manera constructiva.⁶²

Magdalena Ortega De Nariño, Facultad Ciencias De La Educación Programa De Licenciatura En Educación Básica Con Énfasis En Educación Física, Recreación Y Deporte. Bogotá. 2019.

⁶⁰ GIL, P. CONTRERAS, O. GÓMEZ, I. Habilidades motrices en la infancia y su desarrollo desde una educación física animada. 2008.

⁶¹ Ibid. p 34

⁶² Ibid. p 36

La práctica de actividades rítmicas ayuda al desarrollo personal de uno mismo, involucra un autoconocimiento, autoestima, auto dirección y autoeficacia, que conlleva a una vida de confort personal, familiar, gremial y social, cuyo fin es conseguir un camino de transformación y excelencia personal para ser líderes.

La educación física, el deporte escolar y las actividades rítmicas aportan un elemento de competitividad al desarrollo personal. Los alumnos participan en eventos o competiciones deportivas en las que aprenden a rivalizar con otros y a enfrentarse a diversos desafíos. También aprenden a planificar, a llevar a cabo y evaluar distintas acciones, ideas y conductas. Tienen la oportunidad de experimentar diferentes papeles y aplicar tácticas y estrategias.⁶³

En conclusión, la educación física y el desarrollo de actividades rítmicas van de la mano y es un elemento que ayuda gradualmente a ir fortaleciendo debilidades, además de descubrir fortalezas, a través de las actividades físicas, la lúdica el juego la recreación, los niños y niñas experimentan diferentes espacios, donde pueden socializar y realizar distintas acciones con las cuales habrá un buen y óptimo desarrollo personal.

AUTOCUIDADO

En reiteradas oportunidades se ha logrado detectar que existe un número significativo de niños y niñas que presentan deficiencia en su presentación personal donde se percibe falta del autocuidado, malos olores, de manera que la educación que se da a los niños de preescolar sobre los valores y el autocuidado resulta algunas veces, insuficiente, ya que no algunas veces tienen alguna buena atención e integración del grupo familiar.

OREM define además requisitos de autocuidado del desarrollo los cuales integran las etapas específicas del desarrollo como condicionantes del autocuidado, como son:

Desarrollo de la infancia, adolescencia y adulto joven, etapas de desarrollo de la edad adulta y el embarazo (en adolescencia o edad adulta); y también aquellas que condicionan o afectan adversamente el desarrollo humano, dentro de las cuales se describen la privación escolar, problemas de adaptación social, pérdida de familiares, amigos o colaboradores, pérdida de posesiones o del trabajo, cambio súbito en las condiciones de vida, cambio de posición social/económica, mala salud, malas condiciones de vida o incapacidad, enfermedad terminal o muerte esperada, y peligros ambientales⁶⁴.

⁶³ Ibid. p 32

⁶⁴ OREM, D. Nursing: concept of practice. Sexta edición. New York: Elsevier Mosby. 2002 p. 225-230

A consecuencia de esto se tiene que lograr cambios en los hábitos y estilos de vida, pero cambiar hábitos no es tarea fácil, son parte de la forma de ser de cada uno y de las costumbres diarias. Es necesario un compromiso individual y social para llevar a cabo hábitos de vida saludables. La decisión de modificar hábitos que no favorecen representará la consecución de un mejor estilo de vida, y, por tanto, de una vida más saludable.

Dentro de las proposiciones elaboradas en la teoría del déficit de autocuidado, se afirma que las personas que toman acción para proveer su propio autocuidado, o son agentes de cuidados, tienen capacidades especializadas para la acción; o sea, habilidades para internalizar, entender y asumir la importancia de adquirir, por ejemplo, patrones nuevos de conducta cuando se identifican desequilibrios en el estilo de vida que no conducen a un óptimo nivel de autocuidado y la habilidad de decidir qué hacer para lograr la satisfacción de los requisitos de autocuidado y el equilibrio interno.⁶⁵

A esto se añade el autocuidado como un conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes que utilizamos para el control de los factores perjudiciales sobre nuestra salud o como una parte de la medicina dirigida a favorecer hábitos de vida saludables y prevenir enfermedades contagiosas. El principal objetivo del autocuidado es la prevención de enfermedades y el mantenimiento de la salud. Por lo tanto, los objetivos que pretendo con este proyecto son principalmente lograr que los niños y las niñas conozcan y comprendan la importancia del cuidado de sí mismos como principal mecanismo para garantizar su salud a corto y a largo plazo, que aprendan a identificar las prácticas de autocuidado que pueden llevar a cabo a nivel personal y en los diferentes espacios en los que se desarrollan y que asuman comportamientos y hábitos orientados a mejorar sus condiciones personales, como nos plantea en siguiente autor.

GUIRAO habla del cuidado como un acto de la vida y nos plantea lo siguiente:

Cuidarse y ser cuidado son funciones naturales indispensables para la vida de las personas y la sociedad; es así como cuidar presenta un conjunto de actos de vida que tiene por objetivo que se desarrolle y mantenga el autocuidado. Cuidar es un acto individual que cada persona se da a sí mismo cuando adquiere autonomía, pero a su vez es un acto de reciprocidad que tiende a darse a cualquier persona que, temporal o definitivamente, no está capacitada de asumir sus necesidades vitales y requiere ayuda. También considera que “el diagnóstico enfermero es el diagnóstico de la agencia de autocuidado”. Esto requiere examinar los hábitos de autocuidado, apreciar los beneficios del autocuidado, reconocer las necesidades de cambio y llegar a conocer los nuevos requisitos del autocuidado⁶⁶.

⁶⁵ FAWCETT, J. Overview of nurse theorist: Dorothea Orem's Self- Care framework. 2010

⁶⁶ GUIRAO, A. La agencia de autocuidado: una perspectiva desde la complejidad. 2010

A causa de ello un autocuidado efectivo lleva consigo una vida correcta es el primer paso hacia una sociedad más saludable. Es por ello, que el autocuidado consiste en realizar un conjunto de actividades tales como: baño diario, alimentación adecuada, deporte, sueño, estilos de vida saludables, que conlleven a conservar la salud, cada hábito en la vida es muy importante y brindará seguridad y confianza en el entorno donde el individuo se desarrollara.

Según REBOLLEDO nos habla del autocuidado como un valor del ser humano y nos dice que:

El autocuidado está inmerso en las actividades de la vida diaria y no constituye en sí una actividad de la misma. Igualmente, el autocuidado como valor inherente a cada ser humano y considerándolo un derecho, es una estrategia que responde a las metas y prioridades de enfermería, que toma la tendencia hacia el autoconocimiento y el empoderamiento del individuo y de la sociedad respecto a su propia salud, y a la vez reconoce la presencia de factores culturales, de índole educativa y socioeconómica, que condicionan la agencia de autocuidado e influyen en la capacidad de ser agentes del mismo.⁶⁷

Es por eso que es demasiado importante promover y que el alumnado adquiera hábitos sobre el autocuidado sanos en la etapa escolar, ya que hay mucha probabilidad de que estos hábitos continúen el resto de su vida. Además, estos hábitos pueden ayudar a tener una vida más saludable y a la prevención de enfermedades asimismo la práctica y el día a día con los niños y niñas en los centros educativos son de vital importancia para que estos adquieran actitudes y hábitos adecuados en relación al autocuidado, así como la de su entorno.

“El proceso de autocuidado incluye tener conciencia de las necesidades en salud, motivación para poner en práctica medidas de autocuidado, valoración de la propia vida y confianza en que el cambio de conducta negativa reduce la vulnerabilidad de desarrollar enfermedad”.

Cabe resaltar que el autocuidado es muy importante en nuestro diario vivir, por eso es muy importante adoptar hábitos y costumbres que van a prevenir enfermedades y además de eso poder llevar una vida saludable, con buenos hábitos además la práctica de actividad física en tiempo libre es una de las mejores ya que se puede prevenir muchas enfermedades no transmisibles y además se llevara un buen estilo de vida en cuanto a la salud, llevando a cabo los procesos cuidado personal.

HÁBITOS ALIMENTICIOS

⁶⁷ REBOLLEDO, D. Autocuidado en los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad del Bío Bío: un análisis según el Modelo de Autocuidado de Dorothea Orem. Valdivia – Chile 2010

Según la comisión de consumidores hábitos alimentarios y saludables nos dice que:

Los hábitos están conformados por costumbres, actitudes y formas de comportamientos los cuales se desarrollan en situaciones concretas de la vida diaria, formando así modelos de conducta y aprendizajes que son sostenibles en el tiempo y van a repercutir tanto favorable o desfavorable en la nutrición y el buen estado de salud, por ejemplo: La forma diaria de comer de los padres y adultos conformará parte de las preferencias o hábitos a seguir gradualmente por imitación. La higiene personal, el baño diario y el lavado de las manos. La alimentación, lactancia materna, consumo variado y balanceado de alimentos en cantidad y calidad adecuados, a partir del embarazo siguiendo cada etapa sucesiva del desarrollo del niño⁶⁸

Teniendo en cuenta los buenos hábitos alimenticios es vital para un aprendizaje eficaz y la educación es un medio poderoso que permite a la niñez y juventud alcanzar sus metas propuestas para la vida, siempre y cuando se mantenga en un perfecto estado de salud.

La educación con padres de familia debe ser de máxima prioridad en especial en Colombia país que se encuentra en vías de desarrollo no solamente desde el punto de vista de su importancia para mejorar su salud, sino también desde las perspectivas de desarrollo de los pueblos y por ende de las familias que viven en condiciones de pobreza, el no tener acceso a los servicios de salud trae como consecuencia niños y niñas enfermas.

Según Monge:

Un conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos, los buenos hábitos alimentarios comprenden una selección de comidas con variados nutrientes, vitaminas, proteínas, minerales e hidratos de carbono; todos en proporción necesaria; al inicio se requiere un estudio, luego de conocer que alimentos son buenos para el organismo, son elegidos y se rechazan los dañinos, como la sal, el azúcar, las grasas, las harinas refinadas, o los colorantes artificiales. El hecho de consumir agua en abundancia constituye un hábito alimenticio saludable, como también incorporar muchas frutas y verduras frescas en combinación de múltiples colores. Se recomienda a los padres de familia formar este hábito desde la infancia, en un constante acompañamiento al compartir la mesa.⁶⁹

Es importante resaltar los buenos hábitos alimenticios en la escuela ya que con buenos hábitos se puede dejar de lado las enfermedades algo muy simple como

⁶⁸ Confederación de Consumidores y Usuarios. Hábitos alimentarios saludables. Programa subvencionado por el Ministerio de Sanidad y Consumo. España. 2008

⁶⁹ MONGE, J. Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la UNMSM Tesis profesional, Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima. 2007

El lavado de las manos, comer una fruta, no consumir comida chatarra, pueden prevenir exposición y enfermedades. Además de prevenir enfermedades no transmisibles también se puede disfrutar de una vida sana llevando buenos hábitos alimenticios.

“La escuela es el lugar donde los niños y las niñas pasan gran parte del día. Si adquieren hábitos alimenticios respecto a la escuela, es probable que estos se generalicen a los demás ámbitos de su entorno. Para que esto ocurra, debe ser la escuela la primera en reunir unas condiciones mínimas que hagan un ambiente sano”.⁷⁰

Es importante considerar que los docentes han llevado a cabo actividades concienciadoras en torno a la educación de los hábitos alimenticios, pero estas en algunas ocasiones no han sido pertinentes y realistas al entorno. Pues limitarse exclusivamente a dar a conocer y a promover actividades de hábitos alimenticios sin el compromiso de toda la comunidad educativa no ha asegurado el éxito, por eso es muy importante crear hábitos en la comunidad educativa y así poder crear ambientes sanos.

Por su parte, Alvarado argumentan que:

Es importante contribuir en la promoción, formación y consolidación de los hábitos alimentarios y estilos de vida saludables para lograr: Prevenir toda aparición de trastornos y enfermedades vinculadas con la alimentación y nutrición. Construir rutinas de alimentación sana para formar y estimular actitudes positivas. Aprender a valorar las pautas de conducta que ayuden en la protección y cuidado responsable de una salud integral. Fomentar el bienestar, la seguridad alimentaria de la familia y de manera especial de los niños y las niñas⁷¹

Bien sabemos que Los hábitos alimenticios son unas pautas de comportamiento que ayudan a los niños/as a estructurarse, a orientarse y a formarse mejor. La adquisición de los diferentes hábitos les permite ser más autónomos, hace posible que tengan una convivencia positiva con los demás y son necesarios en la adquisición de los nuevos aprendizajes, estos hábitos primordialmente deben ir de la mano con el alimento ya que es uno de los principales factores a mejorar con ayuda de la actividad física, también como nos dice el autor que los estudiantes deben tener un adecuado cuidado con el ambiente y así formar pautas de alimentación adecuada que aseguren la salud de todos.

⁷⁰ RIVERA, O. Higiene escolar, universidad pedagógica nacional, ciudad del Carmen campeche. 2009.

⁷¹ ALVARADO, I; MONTENEGRO, L. Y GARCÍA O. Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables. España: Ministerio de educación y deportes; 2010.

Entre los hábitos de salud un componente fundamental son los hábitos alimenticios, éstos tienen como objeto colocar a la persona en las mejores condiciones de salud frente a los riesgos del ambiente y del propio individuo, lo cual, va a ser fundamental en la prevención de enfermedades esto también con la ayuda de la educación física y el buen uso del tiempo libre, dejando la tarea a la actividad física de fortalecer y mejorar el desarrollo personal además de eliminar posibles perjuicios para la salud de los niños y niñas.

HIGIENE PERSONAL

La higiene personal es un factor importante para la conservación de la salud. Para realizarlo se necesita tener el concepto claro de la importancia del aseo del cuerpo, y la voluntad y disciplina para efectuarlo, la Higiene del cuerpo debe enseñarse al niño en el hogar, como factor importante en la formación de su personalidad. Esta enseñanza la debe continuar el maestro en la escuela, para robustecer lo enseñado en el hogar, el Aseo Corporal se refiere a la limpieza de la superficie del cuerpo humano y de las cavidades orgánicas que se abren en esa superficie.⁷²

Acerca de la higiene personal trata sobre las medidas para prevenir y mantener un buen estado de salud. La práctica de las normas de higiene personal, con el transcurso del tiempo, se hace un hábito. De allí la relación inseparable de los Hábitos de Higiene. Es conveniente para el aprendizaje, práctica y valoración de los hábitos de higiene personal que los adultos den el ejemplo a los niños, niñas y jóvenes con la práctica cotidiana de adecuados hábitos de higiene, para que se consoliden los conocimientos conceptuales, actitudinales y procedimentales sobre el tema.

Según cacho nos habla que:

La falta de hábitos de higiene personal adecuados por parte de los estudiantes en los diferentes niveles educativos se convierte en un problema grave, no solo por lo desagradable de una mala apariencia o de los malos olores, sino por el potencial peligro de transmisión de virus, bacterias y otros gérmenes patógenos, causantes de enfermedades incrementando las tasas de morbilidad y mortalidad en la población especialmente en los niños, púberes y adolescentes. Así mismo, la ausencia de una adecuada higiene genera la enfermedad cuya manifestación influye en forma desfavorable en el rendimiento académico de los alumnos. Además, la persona carente de buenos hábitos de higiene puede presentar una baja autoestima⁷³.

⁷² PAÍN, S. Una Psicoterapia por el arte. Revista Nueva Visión, España. 2009

⁷³ CACHO, D. Relación De Los Hábitos De Higiene Personal Con El Nivel De Autoestima De Los Niños Y Las Niñas Del 6to Grado De Educación Primaria De La I.E. Fe Y Alegría. Universidad Católica Santo Toribio De Mogrovejo, Chiclayo, Perú.2009

En consecuencia la falta de los malos hábitos personales por parte de los niños y las niñas es un problema grave ya que como nos dice el autor la mala apariencia o los olores pueden hacer en primera instancia un distanciamiento social por parte de los compañeros, además de que la propagación de virus puede ser causante de enfermedades, además que dentro de todo esto también se pueden afectar muchos factores como es lo social y lo psicológico, por eso es esencial tener un buen cuidado de sí mismo y tener buenos hábitos que cuiden de sí mismos para llevar una vida saludable.

“La higiene personal hace que una persona cuide su salud, su aspecto, su limpieza; que contribuyan a la prevención de enfermedades, para conducirse de manera sana en la sociedad en la que vive, siendo un sistema de acciones que cada niño, púber y adolescente deben realizarlo para conservar su salud”.⁷⁴

A pesar de ello la higiene siempre debe estar presente en nuestro diario vivir, durante el día se ponen en contacto con múltiples objetos: pasamanos de vehículos y puertas, dinero circulante, correspondencia, diarios, revistas, etc., que son tocados por numerosas personas, muchas veces portadoras de gérmenes. Por eso el lavado de manos es muy importante en la higiene personal debe repetirse varias veces por día, particularmente antes de las comidas. Se evita así la posible contaminación de los alimentos que se llevan a la boca

Según MARTIN nos habla del ambiente e individuo como un medio de contaminación y nos dice que:

la higiene personal tiene por objeto colocar a la persona en las mejores condiciones de salud frente a los riesgos del ambiente y del propio individuo, lo cual es fundamental en la prevención de enfermedades. Se reporta la importancia de adquirir conocimientos básicos de higiene personal y la influencia que ésta tiene en la salud, también se explica la necesidad de conocer los medios técnicos para el mantenimiento de una adecuada higiene personal, así como promover la participación de los escolares en la obtención de habilidades y hábitos saludables para el cuidado de su higiene personal. Además, se argumenta que la práctica de la higiene personal es una cuestión de responsabilidad individual que se adquiere a través de un proceso de educación, correspondiente a padres y profesores⁷⁵.

Los buenos hábitos de higiene son esenciales para todos, de esta manera permanecemos saludables y disfrutamos de una mejor calidad de vida.

⁷⁴ SÁNCHEZ, E. Programa Educativo para promover la higiene personal en estudiantes del primer grado de educación secundaria en las instituciones educativas estatales de la provincia de Chiclayo, Publicaciones y Divulgación Científica. Universidad de Málaga. 2018

⁷⁵ MARTÍN, V. Hábitos de higiene personal y en la escuela. Revista digital Investigación y Educación. Noviembre 2004.

Es importante fomentar la buena higiene a los niños desde pequeños para que crezcan sanos. Llevando a cabo buenos hábitos de aseo y/o higiene se podrá evitar que se desarrollen los microbios que provocan infecciones y enfermedades en nuestros cuerpos.

Adicional de que la higiene nos protege de infecciones y enfermedades nos ayuda a sentirnos bien con nosotros mismos y cómodos al momento de interactuar con los que nos rodean.

9. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA

9.1. TÍTULO

Las actividades lúdicas como estrategia didáctica para el fomento de hábitos y estilos de vida saludable en los estudiantes de grado tercero de la institución educativa municipal Luis Eduardo mora Osejo de la ciudad de San Juan de Pasto.

9.2. CARACTERIZACIÓN

Por lo que se refiere a la investigación del proyecto, este va dirigido a los estudiantes quienes hacen parte del proceso investigativo, puesto que se ha observado una serie de malos hábitos y estilos de vida saludable que se podrían mejorar mediante la realización de actividades lúdicas, ya que dentro de estos se utiliza la interacción grupal, las habilidades que tiene cada uno y su capacidad de trabajo en equipo.

Entendiéndose que en la actualidad los hábitos y estilos de vida saludable son uno de los problemas más grandes dentro del contexto educativo, se realizaran programas que permiten conocer porque es importante trabajar este tipo de dificultades en tan temprana edad y que más que introduciendo el buen uso del tiempo libre, por medio de la recreación, juegos, lúdica que se trabajara con niños de 8 a 9 años.

En efecto, es importante mencionar que el buen uso del tiempo libre mejora y ayuda a crear hábitos y estilos de vida saludables y además asiste a potencializar el desarrollo personal de los niños y niñas al realizar actividades de su interés con sus compañeros, por medio de estas actividades se evidencia de manera efectiva el buen uso del tiempo libre y se observa el desarrollo de cada uno en cuanto a lo físico y social además esto fortalece las habilidades de cada uno de los estudiantes.

Por otro lado, se dice que la práctica de un deporte o el buen aprovechamiento del tiempo libre, motiva a los niños y niñas de una forma armoniosa donde cada uno de ellos libera tensiones y estrés creando nuevas emociones y actitudes, ahora bien, considerando que los niños y niñas necesitan ocasiones para divertirse es aquí donde el tiempo libre hace su aparición haciendo de este un espacio para jugar, bailar, cantar, correr, saltar, etc. Enriqueciendo así conocimientos, lugares que llevan a formar hábitos saludables.

En cuanto a los protagonistas que tendrá esta investigación, están los estudiantes del grado tercero de la institución educativa municipal Luis Eduardo mora Osejo de la ciudad de San Juan De Pasto, con los que se contara para este tipo de estrategia como son las actividades lúdicas, donde se involucran distintos tipos de actividad física, ya que por medio de estas los niños y niñas van a tener una participación activa en las clases ya demás harán del tiempo libre algo saludable, igualmente de fomentar hábitos y estilos de vida saludable para el beneficio de los estudiantes, teniendo en cuenta los factores de higiene, desarrollo, buen uso del tiempo libre, etc. De igual manera el profesor sirve como guía al momento de intervenir en cada una de las actividades de la estrategia que se plantea en la investigación.

Hay que reconocer que un objetivo de las actividades lúdicas es aportar a la formación en cuanto al fomento de hábitos y estilos de vida saludable ya que uno de los factores primordiales y que previene muchas enfermedades es la realización de actividad física, además en los niños y niñas esto contribuye al desarrollo físico y personal, además de aportar salud, aportan momentos fuera de la rutina donde pueden ser felices e interactuar con el otro formando así también su personalidad y carácter.

9.3. PENSAMIENTO PEDAGÓGICO

Dentro de este capítulo fue necesario mencionar el pensamiento pedagógico ya que por medio de él se tiene en cuenta uno de los aportes teóricos de cada autor que han servido de soporte para llevar a cabo este proceso, es importante señalar la importancia que tienen los escritores aquí citados para apoyar a la mejora de los hábitos y estilos de vida saludable presentes en esta investigación.

Los hábitos son conductas aprendidas precozmente. Por lo tanto, enseñar buenos hábitos precozmente contribuirá a fomentar una vida más saludable. Las conductas alimentarias son el resultado de interacciones y aprendizajes múltiples, son evolutivas, integran datos racionales e irracionales y tienen su base en experiencias personales, positivas o negativas, para lograr una alimentación saludable hay cuatro asuntos centrales que deben ser considerados precozmente en el control de la salud del niño: la lactancia

materna, la educación para el destete, la evitación de mitos y la creación de hábitos.⁷⁶

De acuerdo con lo anterior la importancia de abordar en el tema de hábitos y estilos de vida saludables en niños y jóvenes, es conocer el significado y como este hoy en día se vivencia en cada una de las etapas de las personas, para así, saber si poseen o no salud física y mental, y de qué manera adoptan los niños y jóvenes, estos hábitos y estilos de vida saludables en la sociedad, fomentando de manera precisa dichos hábitos.

Según MAYA desde una perspectiva integral, es necesario considerar los estilos de vida como:

Parte de una dimensión colectiva y social que comprende tres aspectos interrelacionados: el material, el social y el ideológico. En lo material, el estilo de vida se caracteriza por manifestaciones de la cultura material como vivienda, alimentación, vestido; en lo social, según las formas y estructuras organizativas como el tipo de familia, grupos de parentesco, redes sociales de apoyo y sistemas de soporte como las instituciones y asociaciones; y en el plano ideológico, los estilos de vida se expresan a través de las ideas, valores y creencias que determinan las respuestas o comportamientos a los distintos sucesos de la vida.⁷⁷

A partir de esto se entiende que los hábitos y estilos de vida saludable se observan de una manera integral ya que como nos habla el autor los estilos de vida hacen parte de una dimensión colectiva la cual no solo se enfoca en el problema, sino que también se basa en el porqué, observando dimensiones como la social, material e ideológica, dando así un sentido a cada estilo de vida y llevando todo esto a una formación integral sin discriminación creando hábitos saludables y sanos para poder disfrutar de una vida sana.

Según MUÑOZ desde un punto favorable a los hábitos y estilos de vida saludable nos dice que:

La incorporación de estilos de vida saludables podría disminuir el ausentismo de estudiantes, académicos y administrativos, favorecer las relaciones interpersonales armoniosas y la convivencia, mejorando el clima laboral y de estudio, y contribuyendo a la percepción de la calidad de vida durante el estudio y trabajo. Por último, en el largo plazo la promoción de la salud en la universidad favorecerá cambios en la situación de salud del país a través de las generaciones de estudiantes egresados que fomentarán modificaciones

⁷⁶ LIDUEÑEZ, Y. Estilo De Vida Saludable En Niños Y Jóvenes, Universidad Cooperativa De Colombia. 2017

⁷⁷ MAYA, S. Y LUZ, H. Costa Rica: los estilos de vida saludables: componente de la calidad de vida.2008.

para lograr el bienestar y la salud de las instituciones y comunidades en las que trabajen y de las familias que formen.⁷⁸

Aquí se puede observar que los hábitos y estilos de vida saludable que se logren fomentar en los niños y niñas van a ser de gran ayuda para disminuir muchas enfermedades no transmisibles, además de esto con el aprovechamiento del tiempo libre en actividades físicas donde cada uno de los niños y niñas se va a desarrollar de una manera integral y armoniosa, creando así también espacios de socialización donde el clima social sea adecuado para cada uno, ayudando así también a crear un ambiente sano y un buen estilo de vida.

El estilos de vida tiene tres representaciones conceptuales: genérica , que ve el estilo de vida como una moral saludable que es responsabilidad del individuo quien elige entre un estilo de vida saludable o no saludable (no; fumar, beber alcohol, consumir alimentos saludables o hacer ejercicios, etc.) o un estilo de vida libre (con comportamientos diferentes), otra que se enfoca en el estilo de vida sociabilizado, que no sólo comprende los hábitos personales sino también la forma en que las sociedades organizan el acceso a la información, la cultura y la educación; el estilo de vida es entendido aquí como la interacción de la responsabilidad del individuo con las instituciones gubernamentales, que son las que pueden ejercer cierto control sobre el propio estilo de vida de los individuos, por lo que esta perspectiva no sólo pretende cambiar los estilos de vida sino las condiciones de vida (pobreza, desempleo, insalubridad); y finalmente una pragmática, que marca las formas de hacer, decir y pensar en torno a diseñar un estilo de vida; en este caso, se promueve la salud y la potenciación de los riesgos

Como conclusión los hábitos se aprenden a lo largo del proceso de socialización del individuo y una vez adquiridos son difíciles de modificar y cambiar, Los hábitos o estilos de vida saludable, son costumbres que cada persona de manera individual realiza a diario para lograr desarrollar un bienestar, sin atentar contra su propio equilibrio biopsicosocial. Una vida saludable se ve reflejada en todos los círculos de una persona, es aquí donde por medio del buen uso del tiempo libre, se debe fomentar a tener buenos hábitos y estilos de vida, enfocándonos en los problemas que pueden traer las malas costumbres alimenticias, sociales, y de ocio, etc.

9.4. REFERENTE TEÓRICO CONCEPTUAL DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA

Cuando se habla de actividades lúdicas se hace referencia a aquellas herramientas estratégicas que van introduciendo al niño al alcance de aprendizajes con sentido en ambientes agradables de manera atractiva y natural

⁷⁸ MUÑOZ, M. CABIESES, B. Universidades y promoción de la salud: ¿cómo alcanzar el punto de encuentro? Panamericana de Salud Pública. 2008.

desarrollando habilidades, aptitudes, relaciones y el sentido del humor en las personas y predispone la atención del niño en motivación para su aprendizaje.

“La lúdica se reconoce como una dimensión del humano y es un factor decisivo para su desarrollo: a mayores posibilidades de expresión lúdica, corresponde mejores posibilidades de aprendizaje”.⁷⁹

A partir de esto la lúdica es de gran importancia dentro del aprendizaje de cada uno de los niños, ya que no solamente significa juego, sino recreación, motivación, diversión, aprendizaje y además como estrategia didáctica que ayudara a conseguir mejores y efectivas posibilidades de que cada niño aprenda de manera significativa y además consiga desenvolverse en el medio desarrollando habilidades sociales y cognitivas.

Según MARTINEZ la lúdica es un medio motivacional y nos dice que:

Metodológicamente, se utiliza a la lúdica como instrumento de generación de conocimientos, no como simple motivador, en base a la idea de que, el juego, por sí mismo, implica aprendizaje. Se interiorizan y transfieren los conocimientos para volverlos significativos, porque el juego permite experimentar, probar, investigar, ser protagonista, crear y recrear. Se manifiestan los estados de ánimo y las ideas propias, lo que conlleva el desarrollo de la inteligencia emocional. El docente deja de ser el centro en el proceso de aprendizaje. Se reconstruye el conocimiento a partir de los acontecimientos del entorno.⁸⁰

Aquí se puede observar y visualizar una versión más amplia de lo que es la lúdica, ya que es una herramienta muy poderosa del proceso de enseñanza – aprendizaje donde cada uno de los docentes tiene la tarea de aportar significativamente con una pedagogía activa, para que los niños se motiven a investigar, crear, jugar y sean capaces de crear conocimiento que los conlleven y los guíen a la adquisición de habilidades y capacidades.

George Bernard Shaw plantea que “los entornos lúdicos potencian el aprendizaje, al considerar que: Aprendemos el 20% de lo que escuchamos, el 50% de lo que vemos y el 80% de lo que hacemos. A través de entornos lúdicos en base a la metodología experiencial potenciamos el 80% la capacidad de aprendizaje”.⁸¹

⁷⁹ MARTÍNEZ, L. Lúdica como estrategia didáctica. ESCHOLARUM. 2008.

⁸⁰ Ibid. p 16

⁸¹ JAIME, E., & JOSÉ, G. (2009). <http://blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr/files/2012/07/LOLUDICO-COMO-COMPONENTE-DE-LO-PEDAGOGICO.pdf>. Obtenido de <http://blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr/files/2012/07/LOLUDICO-COMO-COMPONENTE-DE-LO-PEDAGOGICO.pdf>: <http://blog.utp.edu.co>

Lo que nos dice el autor BERNARD es demasiado importante, ya que nos podemos dar cuenta que los entornos lúdicos incentivan al aprendizaje, todo esto se debe a que, si bien cierto los niños y niñas aprenden viendo y escuchando, hay una manera más efectiva de que aprendan y esta manera es la experiencia, la exploración, donde cada uno se apropie de su conocimiento haciendo y esto se lo puede realizar en base a las actividades lúdicas.

Considera el juego como el medio más adecuado para introducir a los niños al mundo de la cultura, la sociedad, la creatividad y el servicio a los demás, sin dejar de lado el aprecio y el cultivo de la naturaleza en un ambiente de amor y libertad.⁸²

De acuerdo a lo anterior las actividades lúdicas llevan a cada uno de los estudiantes a obtener un aprendizaje significativo dentro del entorno educativo, todo esto genera la activación de varios factores que predominan en el proceso de enseñanza – aprendizaje, es de mucha importancia el desarrollo del pensamiento de los niños y niñas, que mediante las actividades lúdicas van generando mayor y mejor conocimiento.

Según Roso expresa que las características de las actividades lúdicas son las siguientes:

Despiertan el interés hacia las asignaturas, provocan la necesidad de adoptar decisiones, crean en los estudiantes las habilidades del trabajo interrelacionado de colaboración mutua en el cumplimiento conjunto de tareas, exigen la aplicación de los conocimientos adquiridos en las diferentes temáticas o asignaturas relacionadas con éste, se utilizan para fortalecer y comprobar los conocimientos adquiridos en clases demostrativas y para el desarrollo de habilidades, constituyen actividades pedagógicas dinámicas, con limitación en el tiempo y conjugación de variantes, aceleran la adaptación de los estudiantes a los procesos sociales dinámicos de su vida, rompen con los esquemas del aula, del papel autoritario e informador del profesor, ya que se liberan las potencialidades creativas de los estudiantes.⁸³

Se puede observar que dentro de estas características la importancia que tienen las actividades lúdicas dentro del campo educativo, ya que aporta experiencias prácticas significativas y también ayuda a la adquisición de habilidades para la resolución de problemas, además de esto aporta un papel importante al romper paradigmas de la educación tradicional eliminando el papel autoritario del docente y el papel de receptor pasivo por parte del estudiante, dejando de lado eso y pasando a la enseñanza recíproca.

⁸² FROEBEL, F. Federico Froebel. Obtenido de PROPUESTA PEDAGÓGICA. 2010. <http://federicofroebelenlahistoria.blogspot.com>

⁸³ ROSO, A. Juegos Didácticos. Obtenido de Fases y Características de los Juegos Didácticos. 2012.

Ortiz Manifiesta que los componentes estructurales que desarrollan las actividades lúdicas son las siguientes:

En el intelectual-cognitivo: se fomentan la observación, la atención, las capacidades lógicas, la fantasía, la imaginación, la iniciativa, la investigación científica, los conocimientos, las habilidades, los hábitos, el potencial creador, etc. En el volitivo-conductual: se desarrollan el espíritu crítico y autocrítico, la iniciativa, las actitudes, la disciplina, el respeto, la perseverancia, la tenacidad, la responsabilidad, la audacia, la puntualidad, la sistematicidad, la regularidad, el compañerismo, la cooperación, la lealtad, la seguridad en sí mismo, estimula la emulación fraternal, etc. En el afectivo-motivacional: se propicia el compañerismo, el interés, el gusto por la actividad, el colectivismo, el espíritu de solidaridad, dar y recibir ayuda, etc.⁸⁴

De acuerdo a lo anterior con estas fases se pretende que las actividades lúdicas deben llevarse a cabo de una manera metodológica, es decir paso a paso llevando al cumplimiento de los objetivos planteados donde los niños y niñas se ubiquen como el objetivo principal para su propio aprendizaje, donde cada uno sea capaz de dominar dichos conocimientos.

9.5. PLAN DE ACTIVIDADES Y PROCEDIMIENTOS

9.5.1. Proceso metodológico. Para este proyecto de investigación será un proceso metodológico donde se incluyan cada una de las actividades que se realizarán desde la clase de educación física, teniendo en cuenta los estilos de enseñanza empleados y todo lo que se realizara en cada clase, siempre y cuando estos tengan relación con los objetivos planeados y la contribución de los estilos dentro de la investigación. Dando inicio a este proceso se conoce los estilos de enseñanza y se los define como una forma peculiar de interaccionar con los alumnos y que se manifiesta tanto en las decisiones proactivas, durante las decisiones interactivas y en las decisiones pos activas.

Es decir, el uso del tiempo libre y el fomento de buenos hábitos y estilos de vida saludable como herramienta no solo de aprendizaje sino también de una manera en la que los niños y niñas compartan experiencias educativas, favoreciendo la enseñanza efectiva en distintas disciplinas.

Es preciso afirmar que, para el estilo descubrimiento guiado y resolución de problemas, “estos estilos pretenden implicar de una forma más eficaz en un aprendizaje activo, significativo y que obligue a la indagación y la experimentación motriz son aquellas tareas a resolver, indagación, búsqueda, aprender a aprender, donde los niños y niñas van a estar enfocados en el buen uso del tiempo libre

⁸⁴ ORTIZ, A. Afectividad, Amor y Felicidad, Currículo Lúdica, Evaluación y Problemas de Aprendizaje. Colombia: Ediciones Litoral.2009

realizando actividad física y por medio de esto se intentara fomentar buenos hábitos y estilos de vida.

Por lo tanto, las actividades que se encuentran planeadas de forma coherente en consecuencia final, serán encaminadas hacia el objetivo planeado, para este caso el uso del tiempo libre en la formación del desarrollo físico y personal. Por consiguiente, es necesario saber que se busca y a que se quiere llegar. De este modo las actividades enfocadas al respeto entre los demás pretenden que los estudiantes sepan la importancia que tienen dicho desarrollo a la hora de realizar la clase de Educación Física dentro del contexto escolar, por medio del trabajo en equipo respetando las reglas y las condiciones empleadas en cada una de las actividades.

9.5.2. Proceso didáctico. De igual forma se aspira a que los estudiantes aprendan buenos hábitos y estilos de vida, logrando un buen uso del tiempo libre teniendo en cuenta el ámbito social donde se ven involucrados, además se dice que todas las personas establecen numerosas relaciones a lo largo de la vida cotidiana como las que brindan los padres con amistades, con compañeros y compañeras de estudio. Atraves de ellas, se intercambian formas de sentir y de ver la vida, también se comparte necesidades, intereses y afectos. En particular estas generan un aprendizaje significativo mediante el trabajo en equipo donde cada uno aprende algo de la otra persona.

De igual forma para el proceso didáctico se encuentran cada una de las fases que se realizaran en las clases como lo son: inicial, central y final y que servirán como ayuda para llevar a cabo el proyecto de investigación con el grupo sujeto de estudio. Lo que se pretenderá en la fase inicial es reunir a los estudiantes formando una circunferencia teniendo en cuenta el saludo entre todos los compañeros incluido los profesores, el llamado a lista, la revisión del uniforme y la organización para iniciar las actividades programadas. Además, se explicará cada una de las actividades ya que estas van orientadas hacia un objetivo en común y lo que se pretende resolver con ellas.

De esta manera en la fase central se realizan todas las actividades planteadas, el objetivo para ellas es que el estudiante interactúe, proponga y tenga toda la predisposición para el trabajo a realizar, además tendrá la posibilidad de ser creativo ante cualquier situación de juego, generando en el grupo respeto y una buena organización, y de este modo el resultado sea satisfactorios. Como se había dicho anteriormente todas las actividades van encaminadas a la solución de una serie de problemas que fueron localizados en el grupo sujeto de estudio y que se pretenden corregir durante todas las clases realizadas.

Por último, en la fase final se realizará una retroalimentación de lo visto en la clase, donde se evidencie el dialogo como factor principal y aquellas fortalezas o


NOMBRE ESTUDIANTES – MAESTROS: CRISTHIAN ROSERO – OSCAR NARVAEZ.

debilidades que dieron el resultado a la clase, teniendo en cuenta la libre opinión de los demás y el implemento de estrategias para la próxima sesión.

9.5.3. Plan de actividades.

	NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA: I.E.M LUIS EDUARDO MORA OSEJO			
	DIRECCIÓN INSTITUCIÓN EDUCATIVA: Carrera 4ª. No. 16- 180 Sector el Potrerillo.	TELEFONO: 7219744		
PREPARACIÓN PARA EL APRENDIZAJE				
SALUDO: Se comenzará con una presentación Cordial y se realizara algunas recomendaciones. DESCRIPCIÓN DEL TEMA A TRABAJAR EN LA SESIÓN: el tiempo libre es el conjunto de periodos de tiempo de la vida de un individuo en los que la persona se siente libre de determinaciones extrínsecas, quedando con ello libre para emplear con un sentido de realización personal tales momentos, de forma que le resulte posible llevar una vida verdaderamente humana	PROYECTO DE ESCUCHA: Se realizará recomendaciones de cuidado sobre el uso del tiempo libre y la importancia de la clase. MATERIALES: NINGUNO.			
CONTEXTUALIZACIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL CONOCIMIENTO PREVIO				
UNIDAD DIDÁCTICA O NÚCLEO TEMÁTICO: USO DEL TIEMPO LIBRE	TIPO DE CLASE: Desarrollo	FECHA: HORA:		
SUBTEMA O TEMÁTICA A DESARROLLAR: La importancia del uso del tiempo libre.	GRADO: 3-1	SESIÓN No.		
COMPETENCIAS PARA LA SESIÓN DE CLASE				
COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA AXIOLÓGICA	COMPETENCIA EXPRESIVA		
DESARROLLO MOTOR: Explora posibilidades del cuerpo a nivel global	CUIDADO DE SÍ: Recomendaciones de calentamiento y estiramiento antes y después de las clases de educación física.	LENGUAJES CORPORALES: Explora gustos y recomendaciones.		
ACTIVIDADES SELECCIONADAS PARA LA CLASE				
FASE	TIEMPO	ACTIVIDADES	ESTILOS DE ENSEÑANZA	GRÁFICA
F.I				

	10 MIN	Se inicia la clase con un saludo cordial donde se da recomendaciones para el cuidado del virus covid-19 y se explica las actividades que se van a llevar a cabo durante el desarrollo de la clase. Se realiza un calentamiento general.	Mando directo.	
F.C	40 MIN	<p>1.Primer actividad PROTEGER AL QUE NOMBRAMOS</p> <p>Objetivo: Cooperación-Oposición. Nº de participantes: Gran grupo Organización: Por todo el espacio Desarrollo: Un jugador nombra a otro. El jugador nombrado se escapa mientras que sus compañeros lo protegen para que el jugador que lo nombro no lo atrape.</p> <p>2.Segunda actividad AGRUPACIONES POR NÚMEROS</p> <p>Objetivo: Cooperación - Oposición, trabajo con números. Nº de participantes: Gran Grupo. Material: Ninguno Organización: Todos los participantes deberán estar repartidos por un espacio (previamente delimitado) y en movimiento, cada uno sabe el número del grupo al que pertenece. Desarrollo: Todos estarán en movimiento, el que no participa indica un número y todos los pertenecientes a ese grupo deberán agruparse, recibe un punto el grupo que mejor y más rápido lo haga.</p> <p>3.Tercera actividad ESPALDA CONTRA ESPALDA.</p> <p>Objetivo: Cooperación. Nº de participantes: Parejas. Material: Ninguno. Organización: Todos los participantes deberán estar repartidos por parejas y de pie, espalda contra espalda. Desarrollo: A la señal deberán intentar sentarse en el suelo, pero sin dejarse caer, ya que podrían hacerse daño. Una vez en el suelo, deberán intentar levantarse.</p>	<p>Mando directo</p> <p>Asignación de tareas.</p> <p>Asignación de tareas.</p> <p>Mando Directo</p>	
F.F	10 MIN	Se realiza un estiramiento e hidratación posteriormente se finaliza la clase y se despide de manera cordial.		
EVALUACIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE				
CRITERIOS DE DESEMPEÑO				

NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO PROCESIMANTA ROSERO – OSCAR DIAZ VAEZ.			
	NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA: I. E. LUIS EDUARDO MORA OSEJO		Demostrar el interés por
	DIRECCIÓN: los ejercicios INSTITUCIÓN y aprender bien las actividades propuestas por el		Teléfono 7219744
EDUCATIVA: en clase. Carrera 4 ^a . No. 16- 180 Sector Potrerillo.			
ALUMNOS DE MEJORA PARA LA PRÓXIMA CLASE: PREPARACIÓN PARA EL APRENDIZAJE			

OBSERVACIONES:

FIRMA ESTUDIANTE- MAESTRO

FIRMA ASESOR -TUTOR

REGISTRÓ ASISTENCIA A PRÁCTICA

Fecha Y Hora	Firma Coordinador O Cooperador	Observaciones

		<p>2.Segunda actividad FUTBOL - VOLEY</p> <p>Objetivo: Cooperación - Oposición, trabajo con números. Nº de participantes: 2 Equipos. Organización: Cada equipo se coloca en un lado de un campo previamente delimitado. Desarrollo: El juego consiste en pasar el balón al campo contrario con un máximo de tres toques por equipo y un bote en el propio campo. El saque es directo y se realiza con el pie a bote pronto. Un mismo jugador no puede tocar dos veces seguidas el balón. La red debe colocarse a un metro de altura, si no disponemos de ella, podemos sustituirla por bancos, etc.</p> <p>3.Tercera actividad TRANSPORTE EN GRUPO</p> <p>Objetivo: Mejora la coordinación en grupo. Nº de participantes: Grupos de seis. Material: Balón medicinal. Organización: Cada grupo de pie en círculo, tocando espalda con espalda y el balón medicinal en medio, situados detrás de la línea de salida. Desarrollo: A la señal, cada grupo debe transportar el balón, sin usar las manos, hasta un punto intermedio, que previamente deberá ser marcado y volver. Si el balón tocara el suelo o algún jugador lo tocara con las manos, el grupo debe empezar de nuevo</p>	<p>Asignación de tareas</p> <p>Mando directo.</p> <p>Mando directo.</p>	
F.F	10 MIN	Se realiza un estiramiento e hidratación posteriormente se finaliza la clase y se despide de manera cordial.		
EVALUACIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE				
CRITERIOS DE DESEMPEÑO				
CONCEPTUAL		PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL	
Identificar la importancia de los temas desarrollados en clase.		Realizar los ejercicios de manera controlada y adecuada.	Mostrar importancia al desarrollo de las actividades para una buena sesión de clase.	
ACCIONES DE MEJORA PARA LA PRÓXIMA CLASE:				

OBSERVACIONES:

NOMBRE ESTUDIANTES – MAESTROS: CRISTHIAN ROSERO – OSCAR NARVAEZ				
		NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA: I.E.M LUIS EDUARDO MORA OSEJO		
		DIRECCIÓN INSTITUCIÓN EDUCATIVA: Carrera 4ª. No. 16- 180 Sector el Potrerillo.		TELEFONO: 7219744
PREPARACIÓN PARA EL APRENDIZAJE				
SALUDO: Se empieza con un saludo formal, la presentación y explicación de la clase.		PROYECTO DE ESCUCHA: Se dan algunas explicaciones y recomendaciones para el buen desarrollo de la clase.		
DESCRIPCIÓN DEL TEMA A TRABAJAR EN LA SESIÓN: El desarrollo motor se puede definir como la adaptación del ser humano que determina el dominio de sí mismo y de su entorno inmediato. La prevalencia de estudiantes con problemas en su desarrollo motor es cada vez mayor. Estos estudiantes pueden presentar a su vez otros factores como un déficit de actividad física y condición física, un índice de masa corporal en valores poco saludables, una pobre autoestima, un peor auto concepto, una baja percepción de competencia atlética, sufrir de ansiedad social y acoso escolar		MATERIALES: CINTAS DE COLORES BALONES		
ONTEXTUALIZACIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL CONOCIMIENTO PREVIO				
UNIDAD DIDÁCTICA O NÚCLEO TEMÁTICO: DESARROLLO FISICO		TIPO DE CLASE: Desarrollo.	FECHA:	
SUBTEMA O TEMÁTICA A DESARROLLAR: La importancia del desarrollo físico.		GRADO: 3-1	HORA:	
SESIÓN No.				
COMPETENCIAS PARA LA SESIÓN DE CLASE				
COMPETENCIA MOTRIZ		COMPETENCIA AXIOLÓGICA		COMPETENCIA EXPRESIVA
DESARROLLO MOTOR: Exploración de los movimientos del cuerpo		CUIDADO DE SÍ: Recomendaciones de higiene antes y después de la actividad física.		LENGUAJES CORPORALES: Comprensión de sus gustos corporales.
ACTIVIDADES SELECCIONADAS PARA LA CLASE				
FASE	TIEMPO	ACTIVIDADES		ESTILOS DE ENSEÑANZA
				GRÁFICA

F.I	10 MIN	Se inicia la clase con un saludo cordial donde se da recomendaciones para el cuidado del virus covid-19 y se explica las actividades que se van a llevar a cabo durante el desarrollo de la clase. Se realiza un calentamiento general.	Asignación de tareas.	
F.C	40 MIN	<p>1.Primer actividad PELEAS DE CABALLOS</p> <p>Objetivo: Desarrollo de la Resistencia y Velocidad de desplazamiento. Entrenamiento. Nº de participantes: Grupo de parejas. Organización: Las parejas deberán estar situadas por todo el espacio, con una cinta sujeta al pantalón. Desarrollo: Los jugadores se montan a caballo del compañero y deben intentar quitar el máximo número de cintas a los contrarios, cada vez que una pareja pierda una cinta queda eliminada.</p> <p>2.Segunda actividad PILLA PILLA POR PAREJAS</p> <p>Objetivo: Desarrollo de la Resistencia y Velocidad. Nº de participantes: Parejas. Organización: Las parejas estarán situadas libremente por el espacio, cada componente de la pareja tendrá un número, uno será el 1 y el otro el 2. Desarrollo: A la señal, el nº1 deberá pillar al nº2 si lo consigue, cambiarán de funciones.</p> <p>3.Tercera actividad TRANSPORTE EN GRUPO</p> <p>Objetivo: Mejora la coordinación en grupo. Nº de participantes: Grupos de seis. Organización: Cada grupo de pie en círculo, tocando espalda con espalda y el balón medicinal en medio, situados detrás de la línea de salida. Desarrollo: A la señal, cada grupo debe transportar el balón, sin usar las manos, hasta un punto intermedio, que previamente deberá ser marcado y volver. Si el balón tocara el suelo o algún jugador lo tocara con las manos, el grupo debe empezar de nuevo.</p>	<p>Mando directo</p> <p>Mando directo</p> <p>Asignación de tareas</p> <p>Mando directo</p>	
F.F		Se realiza un estiramiento e hidratación posteriormente se finaliza la clase y se despide de manera cordial.		
EVALUACIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE				
CRITERIOS DE DESEMPEÑO				
CONCEPTUAL		PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL	

Reconocer la importancia de los	Realizar de manera correcta	Mostrar interés por aprender y
temas explicados en clase.	ejercicios presentados.	compartir sus ideas en clase.
NOMBRE ESTUDIANTES – MAESTROS: CRISTHIAN ROSERO – OSCAR NARVAEZ	NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA:	
	I.E.M LUIS EDUARDO MORA OSEJO	
ACCIONES DE MEJORA PARA LA PRÓXIMA CLASE:	INSTITUCIÓN	TELEFONO:
	EDUCATIVA:	

OBSERVACIONES:

FIRMA ESTUDIANTE- MAESTRO

FIRMA ASESOR -TUTOR

REGISTRÓ ASISTENCIA A PRÁCTICA

Fecha Y Hora	Firma Coordinador Cooperador	O	Observaciones

		Carrera 4ª. No. 16- 180 Sector el Potrerillo.		7219744
PREPARACIÓN PARA EL APRENDIZAJE				
<p>SALUDO: Se realiza un saludo cordial y la presentación de la clase.</p> <p>DESCRIPCIÓN DEL TEMA A TRABAJAR EN LA SESIÓN: el desarrollo personal es una experiencia de interacción individual y grupal, a través de los cuales los sujetos que participan en ella desarrollan y optimizan habilidades y destrezas para la comunicación abierta y directa, las relaciones interpersonales y la toma de decisiones.</p>		<p>PROYECTO DE ESCUCHA: Se realiza una explicación sobre la importancia del desarrollo personal.</p> <p>MATERIALES: AROS BALONES</p>		
CONTEXTUALIZACIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL CONOCIMIENTO PREVIO				
UNIDAD DIDÁCTICA O NÚCLEO TEMÁTICO: DESARROLLO PERSONAL		TIPO DE CLASE: Desarrollo.	FECHA:	
SUBTEMA O TEMÁTICA A DESARROLLAR: El desarrollo personal en el ámbito escolar.		GRADO: 3-1	HORA:	
			SESIÓN No.	
COMPETENCIAS PARA LA SESIÓN DE CLASE				
COMPETENCIA MOTRIZ		COMPETENCIA AXIOLÓGICA	COMPETENCIA EXPRESIVA	
DESARROLLO MOTOR: Desarrollo y buena ejecución de los movimientos corporales.		CUIDADO DE SÍ: Adecuado uso de su higiene personal.	LENGUAJES CORPORALES: Comprensión de sus maneras de expresión corporal.	
ACTIVIDADES SELECCIONADAS PARA LA CLASE				
FASE	TIEMPO	ACTIVIDADES	ESTILOS DE ENSEÑANZA	GRÁFICA
F.I	10 MIN	Se inicia la clase con un saludo cordial donde se da recomendaciones para el cuidado del virus covid-19 y se explica las actividades que se van a llevar a cabo durante el desarrollo de la clase. Se realiza un calentamiento general.	Mando Directo	
F.C	40 MIN	1.Primer actividad CAMBIO DE PUESTOS CON AROS Objetivo: Desarrollo personal Organización: Todas las personas se colocan de pie dentro de un aro. Ponemos un aro más vacío. Desarrollo: Alguien dice una frase, por ejemplo: - Que se cambien de sitio quienes han dormido mal esta		Mando Directo

		noche. Entonces todas las que han dormido mal se cambian de aro. Después de algunas frases podemos comenzar los resultados y los cambios realizados.		
NOMBRE ESTUDIANTE			MAESTRO: CRISTHIAN ROSERO OSCAR NARVAEZ.	
			NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA:	
		<p>2.Segunda actividad ABRAZAR ANTES DE QUE CAIGA EL ARO</p> <p>Objetivo: Desarrollo personal y relación social. Organización: Los niños, portando cada uno un aro, se colocan distantes entre sí. Desarrollo: Cada niño gira su aro sobre uno de sus diámetros, avanza hasta el compañero, le da un abrazo y vuelve a recoger el aro propio antes de que éste quede caído en el suelo.</p> <p>3.Tercera actividad TE LO CAMBIO</p> <p>Objetivo: Desarrollo personal. Organización: Dos personas se ponen de pie frente a frente. Desarrollo. Una pasa a la otra un aro rodando por el suelo. La otra pasa a la primera un balón por el aire. Ambas jugadoras habrán de recibir el objeto que llega sin que se caiga.</p>	<p>Asignación de tareas</p> <p>Asignación de tareas.</p> <p>Mando Directo.</p>	
F.F	10 MIN	Se realiza un estiramiento e hidratación posteriormente se finaliza la clase y se despide de manera cordial.		
EVALUACIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE				
CRITERIOS DE DESEMPEÑO				
CONCEPTUAL		PROCEDIMENTAL		ACTITUDINAL
Identificar la importancia de los temas propuestos en clase.		Ejecutar los ejercicios propuestos en clase con coordinaciones adecuadas.		Demostrar la emoción y buena actitud en la clase de educación física.
ACCIONES DE MEJORA PARA LA PRÓXIMA CLASE:				

OBSERVACIONES:

FIRMA ESTUDIANTE- MAESTRO


FIRMA ASESOR -TUTOR

REGISTRÓ ASISTENCIA A PRÁCTICA

Fecha Y Hora	Firma Coordinador O Cooperador	Observaciones

		I.E.M LUIS EDUARDO MORA OSEJO		
		DIRECCIÓN INSTITUCIÓN EDUCATIVA: Carrera 4ª. No. 16- 180 Sector el Potrerillo.		
		TELEFONO: 7219744		
PREPARACIÓN PARA EL APRENDIZAJE				
SALUDO: Presentación cordial y organización de la clase. DESCRIPCIÓN DEL TEMA A TRABAJAR EN LA SESIÓN: La higiene persona les importante en todo individuo, es el conjunto de prácticas, técnicas y hábitos que debe seguir el individuo de manera habitual para fomentar la salud física, mantenerla y prevenir enfermedades.		PROYECTO DE ESCUCHA: Mencionar la importancia de la higiene en su vida diaria. MATERIALES: Petos negros, azules, blancos y amarillos y pelotas negras, tarjetas.		
CONTEXTUALIZACIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL CONOCIMIENTO PREVIO				
UNIDAD DIDÁCTICA O NÚCLEO TEMÁTICO: HIGIENE		TIPO DE CLASE: Desarrollo	FECHA:	
SUBTEMA O TEMÁTICA A DESARROLLAR: La higiene en el ámbito escolar		GRADO: 3-1	HORA:	
			SESIÓN No.	
COMPETENCIAS PARA LA SESIÓN DE CLASE				
COMPETENCIA MOTRIZ		COMPETENCIA AXIOLÓGICA	COMPETENCIA EXPRESIVA	
DESARROLLO MOTOR: Identificar las posibilidades para el movimiento segmentario.		CUIDADO DE SÍ: Recomendaciones para el uso de los hábitos y estilos de vida saludable.	LENGUAJES CORPORALES: Demostración de sus expresiones corporales en clase de educación física.	
ACTIVIDADES SELECCIONADAS PARA LA CLASE				
FASE	TIEMPO	ACTIVIDADES	ESTILOS DE ENSEÑANZA	GRÁFICA
F.I	10 MIN	Se inicia la clase con un saludo cordial donde se da recomendaciones para el cuidado del virus covid-19 y se explica las actividades que se van a llevar a cabo durante el desarrollo de la clase. Se realiza un calentamiento general.	Mando Directo	
F.C	40 MIN	1.Primer actividad CUIDO MIS DIENTES. Objetivo: Afianzar hábitos de higiene. Organización: En un lado de la pista se encuentran los dientes sanos y en el medio, dependiendo de cómo queramos, pondremos más o menos caries. Al otro lado de la pista hay tarjetas que deberán de recoger los dientes sanos. Desarrollo: Los dientes sanos intentarán pasar al otro lado de la pista sin ser pillados. Si son pillados		Asignación de tareas

		<p>se convierten en caries. Si consiguen no ser pillados y llegan al otro lado deberán recoger una tarjeta donde aparezcan alimentos buenos para la salud y objetos de cómo poder cuidar su higiene. Cuando cojan las tarjetas deberán pasar y llevarlas al otro lado. Así hasta no ser pillado por las caries que hay en el medio y agotar todas las tarjetas que se encuentran en el lado contrario al que empiezan el juego los alumnos.</p> <p>2.Segunda Actividad NO QUIERO SER DIENTE PICADO.</p> <p>Objetivo: Hábitos de higiene. Organización: Desde dos puntos diferentes se encuentran en un lado los dientes y un poco más atrás se encuentran las caries. Desarrollo: en el momento de una señal, los niños corren por todos los sitios intentando no ser pillados, algunos, los dientes picados, llevaran cogida una pelota negra en sus manos y correrán con ella sin que se les caiga de las manos. Si se les cae quedarán inmovilizados. Los dientes sanos no llevaran nada en sus manos. En el momento que un diente sea pillado por una caries se quedará inmóvil y deberá permanecer así hasta que una persona que representa el cepillado los salve. Por el contrario, los que pillan son alimentos malos y perjudiciales para la higiene buco-dental. Si éstos pillan a un diente, el diente deberá coger una pelota y seguir con ésta esquivando caries.</p> <p>3.Tercera actividad: QUE NO NOS ATRAPEN LAS CRIES.</p> <p>Objetivo: hábitos de higiene. Organización: se elegirá a dos alumnos, uno que representará las caries, y se pondrá un peto negro, y el otro que representará las golosinas y dulces, y se pondrá un peto de color rojo. Los dos se colocarán en la mitad de la pista, pudiéndose mover solamente de un ancho al otro. El resto del grupo, que contará con dos alumnos que representarán el cepillado de dientes y que vestirán con un peto de color azul, tendrán que intentar ir de un extremo de la pista al otro evitando ser atrapado (tocado) por las golosinas y dulces y las caries. Desarrollo: investigar preguntando a los familiares sobre aquellos alimentos que más perjudican a nuestra higiene bucodental y observando las rutinas alimenticias diarias, anotando aquellas que tengan más probabilidad de dañar nuestra higiene bucodental para luego comentarlas en clase.</p>	<p>Asignación de tareas</p> <p>Asignación de tareas.</p> <p>Mando directo</p>	
F. F	10 MIN	Se realiza un estiramiento e hidratación posteriormente se finaliza la clase y se despide de manera cordial.		

EVALUACIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE			
CRITERIOS DE DESEMPEÑO			
NOMBRE ESTUDIANTES – MAESTROS: CRISTHIAN ROSERO – OSCAR NARVAEZ.			
	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTIVIDAD
	temas	I.E.M LUIS EDUARDO MORA OSEJO DIRECCIÓN INSTITUCIÓN EDUCATIVA: Carrera 4a No. 16- 180 Sector el Petreño. Realizar de manera correcta las actividades propuestas en clase de educación física.	TELEFONO: 749744 Demostrar el interés para realizar actividades en clase de educación física.
PREPARACIÓN PARA EL APRENDIZAJE			
SALUDO: Presentación cordial y explicación de la		PROYECTO DE ESCUCHA: Recomendaciones	
ACCIONES DE MEJORA PARA LA PROXIMA CLASE:			

OBSERVACIONES:

FIRMA ESTUDIANTE- MAESTRO

FIRMA ASESOR -TUTOR

REGISTRÓ ASISTENCIA A PRÁCTICA

Fecha Y Hora	Firma Coordinador Cooperador	O	Observaciones

clase.		sobre la importancia de los hábitos y estilos de vida saludable en el colegio.		
DESCRIPCIÓN DEL TEMA A TRABAJAR EN LA SESIÓN: La higiene en la actividad física de los niños y adolescentes tiene la tarea de proteger, fortalecer la salud y mejorar el desarrollo físico de la generación en crecimiento. Es necesario organizar la forma de vida de los estudiantes, la actividad escolar y el medio ambiente para crear condiciones más favorables para su normal desarrollo y eliminar las posibles influencias perjudiciales.		MATERIALES: Pelotas pequeñas de goma, Petos de color negro y azul, cartulinas y rotuladores.		
CONTEXTUALIZACIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL CONOCIMIENTO PREVIO				
UNIDAD DIDÁCTICA O NÚCLEO TEMÁTICO: HIGIENE ESCOLAR		TIPO DE CLASE: Desarrollo	FECHA:	
			HORA:	
SUBTEMA O TEMÁTICA A DESARROLLAR: La higiene en el ámbito escolar.		GRADO: 3-1	SESIÓN No.	
COMPETENCIAS PARA LA SESIÓN DE CLASE				
COMPETENCIA MOTRIZ		COMPETENCIA AXIOLÓGICA		COMPETENCIA EXPRESIVA
DESARROLLO MOTOR: Desarrollar los movimientos corporales a nivel global.		CUIDADO DE SÍ: Identificar la importancia de los hábitos y estilos de vida saludable		Lenguajes corporales: Exploración de sus maneras de comunicarse corporalmente con el mundo.
ACTIVIDADES SELECCIONADAS PARA LA CLASE				
FASE	TIEMPO	ACTIVIDADES	ESTILOS DE ENSEÑANZA	GRÁFICA
F.I	10 MIN	Se inicia la clase con un saludo cordial donde se da recomendaciones para el cuidado del virus covid-19 y se explica las actividades que se van a llevar a cabo durante el desarrollo de la clase. Se realiza un calentamiento general.	Mando Directo	
F.C	40 MIN	1. Primera Actividad NO QUIERO OLER MAL. Objetivo: hábitos de higiene. Organización: investigar a través de diferentes medios lo perjudicial que puede llegar a ser el tener un mal hábito de higiene corporal para proponer en clase diferentes soluciones o alternativas para su mejora. Desarrollo: Organización: se elegirá a dos alumnos que representarán el mal olor, bacterias, infecciones... consecuencia de una mala higiene corporal. Los demás se ubicarán alrededor de la cancha, los infectados lanzarán las pelotas de goma si logran darle estos también se		Asignación de tareas.

		<p>convertirán en infectados.</p> <p>2.Segunda actividad LA PESTE.</p> <p>Objetivo: hábitos de higiene. Organización: se hacen tres grupos, a unos se les entregará petos negros, a otros azules y los otros se quedan sin nada. Los de negro representan la peste, contagiados por tener malos hábitos higiénicos, los del peto azul representan el agua junto con todo lo necesario para una buena higiene corporal. Desarrollo: los que no tienen nada pueden ser pillados por los de negro y al ser pillados deberán buscar a uno con el peto azul. Pero los de peto azul permanecerán poco móviles, mientras que los de peto negro correrán para pillar a los que no tienen peto. Cuando uno es pillado debe buscar a uno con peto azul, para conseguir eliminar los efectos negativos de una mala higiene y así conseguir establecer como hábito correcto la ducha. Finalizado el tiempo que el profesor establezca oportuno, comprobará cuantos alumnos sanos quedan.</p> <p>3.Tercera actividad VISTETE PARA HACER DEPORTE.</p> <p>Objetivo: Conocer tipo de ropa apropiados. Organización: separamos a los alumnos en dos grupos, y unos cogerán las cartulinas que hemos colocado en una mitad del campo. El profesor dirigirá a cada grupo a uno u otro lado. Desarrollo: cuando los alumnos han cogido en un lado una cartulina verán el nombre de un deporte, y los alumnos que hayan cogido una cartulina de otro lado verán la ropa apropiada para practicar cada deporte. Por ejemplo, un alumno que encuentre la palabra fútbol buscará al compañero que tenga la cartulina con la ropa apropiada para jugar al fútbol, lo mismo con los otros deportes. Habrá un tiempo establecido por el profesor, al terminar ese tiempo deberán estar juntas ambas cartulinas con los alumnos.</p>	<p>Asignación de tareas.</p> <p>Mando directo</p> <p>Mando Directo.</p>	
F.F	10 MIN	Se realiza un estiramiento e hidratación posteriormente se finaliza la clase y se despide de manera cordial.		
EVALUACIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE				
CRITERIOS DE DESEMPEÑO				
CONCEPTUAL		PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL	
Comprender la importancia de las actividades desarrolladas en clase.		Ejecutar cada una de las actividades de manera correcta	Demostrarse comprometido y conforme con las clases	

	respecto a las explicaciones del profesor.	propuestas en clase de educación física.
NOMBRE ESTUDIANTES – MAESTROS:		
	NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA:	
ACCIONES DE MEJORA PARA LA PRÓXIMA CLASE:	BERNARDO MORA OSEJO	
	DIRECCIÓN	INSTITUCIÓN

OBSERVACIONES:

FIRMA ESTUDIANTE- MAESTRO

FIRMA ASESOR -TUTOR

REGISTRÓ ASISTENCIA A PRÁCTICA

Fecha Y Hora	Firma Coordinador O Cooperador	Observaciones

		EDUCATIVA: Carrera 4ª. No. 16- 180 Sector el Potrerillo.		TELEFONO: 7219744		
		PREPARACIÓN PARA EL APRENDIZAJE				
SALUDO: Se comienza con una presentación cordial y explicación de la clase.		PROYECTO DE ESCUCHA: Se da recomendaciones sobre la higiene personal y su importancia.				
DESCRIPCIÓN DEL TEMA A TRABAJAR EN LA SESIÓN: La higiene personal tiene por objeto colocar a la persona en las mejores condiciones de salud frente a los riesgos del ambiente y del individuo, mantener nuestros cuerpos aseados y limpios lo cual son hábitos significativos para el ser humano.		MATERIALES: TARJETAS, PETOS, TARJETAS CON DEFINICIONES ESCRITAS.				
CONTEXTUALIZACIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL CONOCIMIENTO PREVIO						
UNIDAD DIDÁCTICA O NÚCLEO TEMÁTICO: HIGIENE PERSONAL		TIPO DE CLASE: Desarrollo.		FECHA:		
				HORA:		
SUBTEMA O TEMÁTICA A DESARROLLAR: La higiene personal en el ámbito escolar.		GRADO: 3-1		SESIÓN No.		
COMPETENCIAS PARA LA SESIÓN DE CLASE						
COMPETENCIA MOTRIZ		COMPETENCIA AXIOLÓGICA		COMPETENCIA EXPRESIVA		
DESARROLLO MOTOR: Explora las posibilidades de movimiento en el cuerpo a nivel global y segmentario.		CUIDADO DE SI: Recomendaciones de higiene y estiramiento, antes, durante y después de cada actividad física.		LENGUAJES CORPORALES: Explora gustos y representaciones.		
ACTIVIDADES SELECCIONADAS PARA LA CLASE						
FASE	TIEMPO	ACTIVIDADES			ESTILOS DE ENSEÑANZA	GRÁFICA
F.I	10 MIN	Se inicia la clase con un saludo cordial donde se da recomendaciones para el cuidado del virus covid-19 y se explica las actividades que se van a llevar a cabo durante el desarrollo de la clase. Se realiza un calentamiento general.			Mando directo	
F.C	40	1.Primer actividad VERDADERO O FALSO.				

	MIN	<p>Objetivo: Afianzar hábitos de higiene personal. Organización: se realizará el juego con todo el grupo junto y se irán repartiendo tarjetas a los alumnos, en estas aparecerá escrito hábitos higiénicos buenos o malos, las condiciones de las instalaciones deportivas, la vestimenta necesaria para practicar deporte...todo lo necesario para que el alumno adquiera autonomía para reconocer buenos hábitos. Desarrollo: el profesor ira diciéndole a cada alumno que lea la frase de su tarjeta. Cuando la ha leído debe contestar si es verdadero o falso y se pedirá la opinión del resto de los alumnos. Si no entienden la frase o no distinguen un mal hábito de otro bueno el profesor tratará de explicar los aspectos positivos y negativos que conlleva ese hábito indicado en la tarjeta.</p> <p>2.Segunda actividad</p> <p>Objetivo: Mejorar hábitos de higiene personal. Organización: Los estudiantes formaran grupos de cuatro personas y se sentaran en círculo alrededor de la cancha. Desarrollo: Los estudiantes una vez formados en sus grupos y sentados en círculo tendrán que discutir acciones para el desarrollo de la higiene personal una vez realizadas sus ideas tendrán que ir pasando de circulo en círculo para seguir recolectando información que será preguntada por el docente al finalizar la actividad.</p> <p>3.Tercera actividad</p> <p>Objetivo: Conocer los hábitos de higiene personal. Organización: El grupo de estudiantes se dividirá en dos y organizados en fila delante de ellos estarán ubicados a 5 metros unos conos y tarjetas con definiciones. Desarrollo: A la orden del profesor el primer en la fila tendrá que salir corriendo rápidamente a tomar una tarjeta ubicada en los conos anteriormente ubicados en la tarjeta encontrará algún habito de higiene personal el cual tendrá que explicarlo y mostrar su importancia ante el otro grupo para ir ganando puntos. El grupo que mejor tenga conocimiento y pueda explicar los hábitos de higiene personal será el ganador.</p>	<p>Mando directo</p> <p>Asignación de tareas</p> <p>Asignación de tareas</p> <p>Mando directo</p>	
F.F	10 MIN	Se realiza un estiramiento e hidratación posteriormente se finaliza la clase y se despide de manera cordial.		

EVALUACIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE				
CRITERIOS DE DESEMPEÑO				
CONCEPTUAL		PROCEDIMENTAL		ACTITUDINAL
Comprender y reconocer la importancia en los temas explicados en la sesión de clase.		Realizar de manera correcta cada uno de los ejercicios coordinados de manera controlada.		Demostrar el interés por aprender y realizar bien cada una de las actividades para un buen desarrollo de la clase.
ACCIONES DE MEJORA PARA LA PRÓXIMA CLASE:				

OBSERVACIONES:

FIRMA ESTUDIANTE- MAESTRO

FIRMA ASESOR -TUTOR

REGISTRÓ ASISTENCIA A PRÁCTICA

Fecha Y Hora	Firma Coordinador O Cooperador	Observaciones

9.5.4. Evaluación. De acuerdo con la investigación será un proceso permanente, organizacional, sistemático, reflexivo, formativo que permitirá apreciar el desempeño de los actores del proceso educativo, en el cual se involucrarán procesos de:

Heteroevaluación: en que el docente observa y cualifica las acciones del estudiante y en algunos casos se permite que se haga viceversa.

Autoevaluación: en el cual el mismo estudiante valora su desempeño junto a las competencias planteadas.

Coevaluación: cuando se permite que los estudiantes compartan entre si los alcances y dificultades encontradas en el proceso

De igual manera la evaluación depende del tipo de clase que se va a impartir a los estudiantes, respetando la organización y los contenidos del área específica. Estos criterios de evaluación se realizan con base al manejo y el conocimiento de los buenos hábitos y estilos de vida saludable, dentro de ella la más importante el buen uso del tiempo libre y la higiene y el intercambio de conocimientos de unos con otros.

9.5.5. Recursos. Es oportuno mencionar los recursos que se van a emplear en las diferentes sesiones de clase, entre ellos están balones, aros, canicas, sogas, sacas, palos, pelotas, pañuelos, materiales reciclables, tiza, espacios tales como las diferentes canchas deportivas, estos con el fin de realizar trabajos donde sea en conjunto o individual, además se buscarán estrategias para que el aprendizaje sea significativo y que haya participación de todos los estudiantes sin necesidad de excluir a nadie y la cancha deportiva que servirá para llevar acabo el trabajo de las diferentes actividades lúdicas utilizadas en cada una de las sesiones.

10. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Debido a la emergencia sanitaria presenta por el virus SARS-CoV-2, no se logró implementar la propuesta de intervención pedagógica y como resultado de la investigación realizada se presentó un artículo científico, que es descrito a continuación:

Título.

Importancia de la actividad física y hábitos saludables en estudiantes de básica primaria.

Resumen.

El entorno escolar brinda a los niños oportunidades periódicas para participar en actividades físicas, concretamente a través de la provisión de tiempo de juego y educación física, alentando a los niños a participar en cantidades adecuadas de actividad física y adquirir las habilidades y el conocimiento para ser activos fuera y dentro de la escuela. Partiendo de lo anterior, el presente artículo tiene como objetivo realizar una búsqueda minuciosa de estudios realizados sobre la importancia de la actividad física y hábitos saludables en los estudiantes de básica primaria. Para cumplir con el objetivo propuesto en este artículo, se estableció una categorización que permite ubicar los hallazgos conforme a los textos revisados durante el proceso de metodológico, las principales búsquedas se realizaron en Google Scholar, Scielo, Redalyc, Dialnet, asumiendo como descriptores: actividad física, hábitos saludables, estilos de vida, nutrición y cadenas de búsqueda: actividad física AND infancia, Hábitos saludables AND niñez, y Actividad Física. La realización de esta investigación permitió concluir que la Educación Física como área académica es fundamental para formar Hábitos y Estilos de Vida Saludable, principalmente porque adjudica planificaciones dirigidas a consolidar actividades de prevención y ejercitación en los niños.

Palabras clave.

Actividad física, Estilos de vida, Hábitos saludables, Niñez, Educación primaria.

11. CONCLUSIONES

los hábitos y estilos de vida saludable son normas y rutinas cotidianas establecidas mediante un proceso de enseñanza que conllevan a los niños a apreciar su vida mediante la aplicación de ciertos cuidados nutricionales enfocados en prácticas alimenticias y actividad física.

En este punto, se determinó que, la educación física como área académica es fundamental para formar hábitos y estilos de vida saludable, principalmente

porque puede adjudicar planificaciones dirigidas a consolidar actividades de prevención y ejercitación en los niños.

implementar actividades lúdicas para el fomento de hábitos y estilos de vida saludable, concluyendo que, la formación educativa desde la perspectiva humanista de la educación procura servir de apoyo y guía no solo a los niños sino a sus familias, y debe estar guiada por complementos éticos que refuercen acciones de bienestar común.

En lo cotidiano del quehacer educativo, es necesario que el docente evalúe estrategias pedagógicas acordes guiadas al cuidado y atención del cuerpo, a fin de promover valores y principios como el respeto, tolerancia además de elevar la autoestima y autocuidado en los estudiantes y sus familias. Las costumbres sanas deben surgir de la integración deportiva, cultural y educativa mediante el aprendizaje vivencial.

las actividades lúdicas propuestas son una ayuda para fomentar y crear hábitos saludables, de una manera explícita donde todos niños y niñas participen y el aprendizaje se realice a través de la lúdica.

Por último, es importante decir que, los hallazgos de esta investigación, permitieron concluir en cuanto a los hábitos alimentarios, los estilos de vida saludables y el nivel de actividad física los cuales determinan el riesgo de contraer en el futuro enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición del individuo. Sin lugar a dudas, la formación exige la conciencia del individuo de comprender la implementación de ciertas costumbres alimenticias y de actividad física para mejorar la condición física y la estabilidad de la salud de manera integral.

12. RECOMENDACIONES

las buenas normas de higiene son una base fundamental de las personas como lo dice en la torre de Maslow dónde la base son las acciones fisiológicas las cuales son primordiales para poder trascender a siguientes etapas dando paso así a varios factores que ayudan a mejorar la vida.

Algo que podemos evidenciar de manera muy crítica es el mal uso del tiempo libre ya que los niños en pleno siglo XXI son niños y jóvenes internautas que viven en un mundo digital dónde no todo es malo pero todo en exceso causa un daño en este caso tanto físico como social, se presenta algo similar en las escuelas por qué los niños y jóvenes muestran Falta de interés por la actividad física haciendo

de la clase de educación física algo sin sentido y mostrando poca participación en la clase de esta manera se recomienda a los docentes que deben crear actividades lúdicas que logren motivar a participar de manera directa en las clases, llevando así a los alumnos a realizar actividad física y a divertirse, al igual que a través de cada clase, de cada una de las actividades influya al no consumo de comida chatarra para así poder tener una buena salud además de una excelente condición física y poder así cambiar el consumo de comida chatarra por frutas y verduras.

se recomendó que la institución realice estudios integrales de los hábitos alimentarios de sus estudiantes para establecer estrategias que permitan potenciar la buena salud y un mejor rendimiento educativo. Ya que, con el desarrollo de esta investigación, fue posible evidenciar la necesidad de la Institución Educativa Municipal Luis Eduardo Mora Osejo, por implementar actividades lúdicas para el fomento de hábitos y estilos de vida saludable.

para futuras investigaciones, se recomienda que tengan en cuenta esta investigación como un antecedente importante, y se fortalezcan los resultados obtenidos, con la aplicación de instrumentos de recolección de información cuantitativos, que permitan llegar a conclusiones objetivas y complementen las ya obtenidas.

Por último, se recomienda que al implementar las actividades lúdicas propuestas se tenga en cuenta las particularidades de cada estudiante, reconociendo el contexto, social, cultural, económicos y familiar, para ello, es oportuno realizar previamente un estudio sociodemográfico de los estudiantes.

BIBLIOGRAFÍA

ABEL, T. Medición de estilos de vida saludables en un análisis comparativo: Cuestiones teóricas y hallazgos empíricos. Ciencias Sociales & Medicina, 2004. p 899-908

ACUÑA, Y. Cortes, R. Promoción De Estilos De Vida Saludable Área De Salud De Esparza, San José, Costa Rica, 2012

Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo, Audiovisual y Cultura. La educación física y el deporte en los centros escolares de Europa, Eurídice España, Redie. 2013.

ALVARADO, I; MONTENEGRO, L. Y GARCÍA O. Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables. España: Ministerio de educación y deportes; 2010.

ALVAREZ, L. Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto, universidad de Antioquia 2012

ARAUJO, G. Cuidando tu salud. Instituto Nacional de Salud Pública. Cuernavaca, Morelos, 2011, p3-4.

ARRANZA, O. Educar para la buena utilización del tiempo libre y mejorar la calidad de vida. Revista EFDeportes.com. 2018. No. 185. Caracas Venezuela

ARRIVILLAGA, M Y SALAZAR, C. Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos. Psicología Conductual. 2008; p19-36.

BECERRA, M. & DÍAZ, L. Niveles de Actividad Física, beneficios, barreras y autoeficacia en un grupo de empleados oficiales, Bogotá 2008

BENNASSAR, M. Estilos De Vida Y Salud En Estudiantes Universitarios: La Universidad Como Entorno Promotor De La Salud, Tesis doctoral para optar al grado de Doctor por la Universidad de les Illes Balears. España, 2019

CACHO, D. Relación de los hábitos de higiene personal con el nivel de autoestima de los niños y las niñas del 6to grado de educación primaria de la I.E. N° 28 "Fe y 208 Alegría", Tesis inédita para obtener el título de Licenciatura. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo, Perú.2009.

CACHO, D. Relación De Los Hábitos De Higiene Personal Con El Nivel De Autoestima De Los Niños Y Las Niñas Del 6to Grado De Educación Primaria De La I.E. Fe Y Alegría. Universidad Católica Santo Toribio De Mogrovejo, Chiclayo, Perú.2009

CARBALLO, c. la importancia de la higiene escolar en el niño de educación primaria, ciudad del Carmen. Campeche. 2012.

CIFUENTES, M. Diseño de proyectos de investigación cualitativa. Santiago de Cali: Universidad del Valle. 2011. p. 32.

COCKERHAM, W. RÜTTEN, A. Y ABEL, T. Conceptualizando estilos de vida de salud contemporáneos: más allá de Weber. Los Sociological Quarterly, 1997. p321-342.

Confederación de Consumidores y Usuarios. Hábitos alimentarios saludables. Programa subvencionado por el Ministerio de Sanidad y Consumo. España: CECU; 2008

CONFEDERACIÓN DE CONSUMIDORES Y USUARIOS. Hábitos alimentarios saludables. Programa subvencionado por el Ministerio de Sanidad y Consumo. España. 2008

CONSTITUCION POLITICA DE COLOMBIA. 1991. 12 p.

DEL ÁGUILA, R. Promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor. Chile. 2012

DURAN, Y. LEDEZMA, G. Aprovechando El Tiempo Libre A Través Del Trabajo Lúdico Recreativo Con Los Niños Del Grado 5° Del Centro Educativo De Nuevo Sucre, Fundación Universitaria Los Libertadores. 2015.

ELLIOT, D. Health-enhancing and health-compromising lifestyles. Promoting the health of adolescents. New directions for the twenty-first century, Oxford, Inglaterra: Oxford University Press: 1993.

ESPARZA, A. portafolio estudiantil, psicopedagogía de la actividad física. Universidad técnica de Ambato. 2019.

FAWCETT, J. Overview of nurse theorist: Dorothea Orem's Self- Care framework. 2010

FROEBEL, F. Federico Froebel. Obtenido de PROPUESTA PEDAGÓGICA. 2010. <http://federicofroebelenlahistoria.blogspot.com>

GARCÍA-LAGUNA, D., GARCÍA-SALAMANCA, G., TAPIERO-PAIPA, Y., & RAMOS, C. determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. Hacia La Promoción De La Salud, 2012, 169-185

AGUDELO. G, GÓMEZ. Y. implementación de estrategias lúdicas para la apropiación del legado histórico y cultural de las etnias atlanticenses en el marco de la enseñanza de las ciencias sociales. Colombia, universidad del norte. 2008.

GAVIDIA, V. El profesorado ante la educación y promoción de la salud en la escuela. Dpto. Didáctica CC. Experimentales y Sociales, Universidad de Valencia, 2009 23, 173.

GIL, P. CONTRERAS, O. GÓMEZ, I. Habilidades motrices en la infancia y su desarrollo desde una educación física animada. 2008.

GIL, P. CONTRERAS, O. GÓMEZ, I. Habilidades motrices en la infancia y su desarrollo desde una educación física animada. 2008.

GONZÁLEZ, E. Alternativas del Ocio. México: Fondo de Cultura Económica. 2008.

Guerrero, R. León, R. Estilo de vida y salud. Educere. 2010; p 13-19

GUIRAO, A. La agencia de autocuidado: una perspectiva desde la complejidad. 2010

ICBF, MSPS, INS, Encuesta nacional de la situación nutricional, ENSIN, 2015

IÑEROS, M. Pardo, C. Actividad física en adolescentes de cinco ciudades colombianas: Resultados de la encuesta mundial de salud a escolares. Salud Pública.2010.

JAIME, E., & JOSÉ, G. (2009). <http://blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr/files/2012/07/LOLUDICO-COMO-COMPONENTE-DE-LO-PEDAGOGICO.pdf>. Obtenido de <http://blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr/files/2012/07/LOLUDICO-COMO-COMPONENTE-DE-LO-PEDAGOGICO.pdf>: <http://blog.utp.edu.co>

JARRIN, H. Las Actividades Rítmicas Como Herramienta Didáctica Para Enriquecer La Atención Como Proceso Cognitivo En Las Estudiantes De Grado Quinto En La Clase De Educación Física Del Colegio Distrital Magdalena Ortega De Nariño, Facultad Ciencias De La Educación Programa De Licenciatura En Educación Básica Con Énfasis En Educación Física, Recreación Y Deporte. Bogotá. 2019.

LEY GENERAL DE EDUCACION. Ley 115 febrero 8 de 1994. 17 p

LIDUEÑEZ, Y. Estilo De Vida Saludable En Niños Y Jóvenes, Universidad Cooperativa De Colombia. 2017.

MARTÍN, V. Hábitos de higiene personal y en la escuela. Revista digital Investigación y Educación. Noviembre 2004.

MARTÍNEZ, L. Lúdica como estrategia didáctica. ESCHOLARUM. 2008.

MAYA, S. Y LUZ, H. Costa Rica: los estilos de vida saludables: componente de la calidad de vida.2008.

MINISTERIO DE EDUCACION NACIONAL. Serie De Lineamientos Curriculares Sobre La Educación Física, Recreación y Deporte

MONGE, J. Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la UNMSM Tesis profesional, Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima. 2007

MUÑOZ, M. CABIESES, B. Universidades y promoción de la salud: ¿cómo alcanzar el punto de encuentro? Panamericana de Salud Pública. 2008.

MURCIA Napoleón, JARAMILLO Luis. Investigación cualitativa una guía para abordar estudios sociales. Armenia: Kinesis.2000. p.11.

OMS, Organización mundial de la salud, salud y bienestar, 1947

OMS, Organización mundial de la salud, salud y bienestar, 1947

OREM, D. Nursing: concept of practice. Sexta edición. New York: Elsevier Mosby. 2002 p. 225-230

Organización Mundial de la Salud, Comisión sobre Determinantes Sociales de la Salud. Resumen analítico del informe final. Subsanan las desigualdades en una generación. Alcanzar la equidad sanitaria actuando sobre los determinantes sociales de la salud. Ginebra: Organización Mundial de la Salud, 2008.

Organización mundial de la salud, OMS. Hábitos y estilos de vida saludable. <https://www.who.int/es>

ORTIZ, A. Afectividad, Amor y Felicidad, Currículo Lúdica, Evaluación y Problemas de Aprendizaje. Colombia: Ediciones Litoral.2009

ORTIZ, M. La Cultura Física En La Formación Integral De Los Estudiantes De Tercer Año De Bachillerato Del Colegio María De Nazaret De La Ciudad De Quito Provincia De Pichincha, Facultad De Ciencias Humanas Y De La Educación Centro De Estudios De Posgrado. Ambato, Ecuador. 2013

PAÍN, S. Una Psicoterapia por el arte. Revista Nueva Visión, España. 2009

PAMPILLO, T; DÍAZ, N; Y MÉNDEZ, M. Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. Universidad de Ciencias Médicas de Pinar del Río. Hospital Pediátrico Provincial Docente Pepe Portilla. Pinar del Río, Cuba. Rev. Ciencias Médicas. 2019

PLAN DE DESARROLLO EDUCATIVO, "Educación con Calidad y Equidad para la Transformación Social".2012-2015

PRADO, R. Teoría Del Déficit De Autocuidado: Dorothea Orem Punto De Partida Para La Calidad En La Atención. Revista Médica Electrónica. 2014.

REBOLLEDO, D. Autocuidado en los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad del Bío Bio: un análisis según el Modelo de Autocuidado de Dorothea Orem. Valdivia – Chile 2010

RENPENNING, K., TAYLOR, S. Self-Care theory in nursing: selected papers of Dorothea Orem. New York: Springer Publishing Company. 2004. p. 223-224.

RIVERA, O. Higiene escolar, universidad pedagógica nacional, ciudad del Carmen campeche. 2009.

ROSO, A. Juegos Didácticos. Obtenido de Fases y Características de los Juegos Didácticos. 2012.

SÁNCHEZ, E. Programa Educativo para promover la higiene personal en estudiantes del primer grado de educación secundaria en las instituciones educativas estatales de la provincia de Chiclayo (Tesis Doctoral). Universidad De Málaga. Málaga. España.2014

SÁNCHEZ, E. Programa Educativo para promover la higiene personal en estudiantes del primer grado de educación secundaria en las instituciones educativas estatales de la provincia de Chiclayo, Publicaciones y Divulgación Científica. Universidad de Málaga. 2018

SISTEMA NACIONAL DEL DEPORTE. Ley 181 enero de 1995. 21 p.

TORRES, J, LEAL, R, HUAQUIMILLA, M, CONTRERAS, S. Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas, scielo, chile: 2019.

UNESCO. Educación para Todos en 2015. ¿Alcanzaremos la meta? Resumen. Informe de Seguimiento de la EPT en el Mundo. Paris: 2008, Autor. Recuperado de <http://unesdoc.unesco.org/images/0015/001548/154820s.pdf>

VELASQUEZ, S. Hábitos y estilos de vida saludable, universidad autónoma del estado de hidalgo, unidad 3, 2013.

VIVES, Ania. Estilo de vida saludable: Puntos de vista para una opción actual y necesaria. Revista psicología científica, la habana, cuba. 2007

 <p>UNIVERSIDAD CESMAG NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</p>	CARTA DE ENTREGA TRABAJO DE GRADO O TRABAJO DE APLICACIÓN – ASESOR(A)	CÓDIGO: AAC-BL-FR-032
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

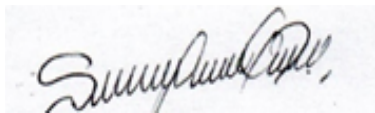
San Juan de Pasto, 28 de junio del 2022

Biblioteca
REMIGIO FIORE FORTEZZA OFM. CAP.
Universidad CESMAG
Pasto


Saludo de paz y bien.

Por medio de la presente se hace entrega del Trabajo de Grado / Trabajo de Aplicación denominado FOMENTO DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MEDIANTE ACTIVIDADES LÚDICAS EN LOS ESTUDIANTES DE GRADO TERCERO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL LUIS EDUARDO MORA OSEJO DE LA CIUDAD DE SAN JUAN DE PASTO presentado por el (los) autor(es) OSCAR DAVID NARVAEZ ORTIZ del Programa Académico LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FISCA al correo electrónico trabajosdegrado@unicesmag.edu.co. Manifiesto como asesor(a), que su contenido, resumen, anexos y formato PDF cumple con las especificaciones de calidad, guía de presentación de Trabajos de Grado o de Aplicación, establecidos por la Universidad CESMAG, por lo tanto, se solicita el paz y salvo respectivo.

Atentamente,




SANDRA IVANIA GUERRERO
3008280024
PROGAMA DE EDUCACION
LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA

 UNIVERSIDAD CESMAG <small>NIT: 800.109.387-7 VIGILADA M/EDUCACIÓN</small>	AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL	CÓDIGO: AAC-BL-FR-031
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

INFORMACIÓN DEL (LOS) AUTOR(ES)	
Nombres y apellidos del autor: OSCAR DAVID NARVAEZ ORTIZ	Documento de identidad: 1085334460
Correo electrónico:	Número de contacto:
Nombres y apellidos del autor:	Documento de identidad:
Correo electrónico:	Número de contacto:
Nombres y apellidos del autor:	Documento de identidad:
Correo electrónico:	Número de contacto:
Nombres y apellidos del autor:	Documento de identidad:
Correo electrónico:	Número de contacto:
Nombres y apellidos del asesor:	Documento de identidad:
Correo electrónico:	Número de contacto:
Título del trabajo de grado: FOMENTO DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MEDIANTE ACTIVIDADES LÚDICAS EN LOS ESTUDIANTES DE GRADO TERCERO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL LUIS EDUARDO MORA OSEJO DE LA CIUDAD DE SAN JUAN DE PASTO	
Facultad y Programa Académico: FACULTAD DE EDUCACIÓN, PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA	

En mi (nuestra) calidad de autor(es) y/o titular (es) del derecho de autor del Trabajo de Grado o de Aplicación señalado en el encabezado, confiero (conferimos) a la Universidad CESMAG una licencia no exclusiva, limitada y gratuita, para la inclusión del trabajo de grado en el repositorio institucional. Por consiguiente, el alcance de la licencia que se otorga a través del presente documento, abarca las siguientes características:

- a) La autorización se otorga desde la fecha de suscripción del presente documento y durante todo el termino en el que el (los) firmante(s) del presente documento conserve(mos) la titularidad de los derechos patrimoniales de autor. En el evento en el que deje(mos) de tener la titularidad de los derechos patrimoniales sobre el Trabajo de Grado o de Aplicación, me (nos) comprometo (comprometemos) a informar de manera inmediata sobre dicha situación a la Universidad CESMAG. Por consiguiente, hasta que no exista comunicación escrita de mi(nuestra) parte informando sobre dicha situación, la Universidad CESMAG se encontrará debidamente habilitada para continuar con la publicación del Trabajo de Grado o de Aplicación dentro del repositorio institucional. Conozco(conocemos) que esta autorización podrá revocarse en cualquier momento, siempre y cuando se eleve la solicitud por escrito para dicho fin ante la Universidad CESMAG. En

 UNIVERSIDAD CESMAG <small>NIT: 800.109.387-7 VIGILADA Mineducación</small>	AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL	CÓDIGO: AAC-BL-FR-031
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

estos eventos, la Universidad CESMAG cuenta con el plazo de un mes después de recibida la petición, para desmarcar la visualización del Trabajo de Grado o de Aplicación del repositorio institucional.

- b) Se autoriza a la Universidad CESMAG para publicar el Trabajo de Grado o de Aplicación en formato digital y teniendo en cuenta que uno de los medios de publicación del repositorio institucional es el internet, acepto(amos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación circulará con un alcance mundial.
- c) Acepto (aceptamos) que la autorización que se otorga a través del presente documento se realiza a título gratuito, por lo tanto, renuncio(amos) a recibir emolumento alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y/o cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente autorización y de la licencia o programa a través del cual sea publicado el Trabajo de grado o de Aplicación.
- d) Manifiesto (manifestamos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación es original realizado sin violar o usurpar derechos de autor de terceros y que ostento(amos) los derechos patrimoniales de autor sobre la misma. Por consiguiente, asumo(asumimos) toda la responsabilidad sobre su contenido ante la Universidad CESMAG y frente a terceros, manteniéndola indemne de cualquier reclamación que surja en virtud de la misma. En todo caso, la Universidad CESMAG se compromete a indicar siempre la autoría del escrito incluyendo nombre de(los) autor(es) y la fecha de publicación.
- e) Autorizo(autorizamos) a la Universidad CESMAG para incluir el Trabajo de Grado o de Aplicación en los índices y buscadores que se estimen necesarios para promover su difusión. Así mismo autorizo (autorizamos) a la Universidad CESMAG para que pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

NOTA: En los eventos en los que el trabajo de grado o de aplicación haya sido trabajado con el apoyo o patrocinio de una agencia, organización o cualquier otra entidad diferente a la Universidad CESMAG. Como autor(es) garantizo(amos) que he(hemos) cumplido con los derechos y obligaciones asumidos con dicha entidad y como consecuencia de ello dejo(dejamos) constancia que la autorización que se concede a través del presente escrito no interfiere ni transgrede derechos de terceros.

Como consecuencia de lo anterior, autorizo(autorizamos) la publicación, difusión, consulta y uso del Trabajo de Grado o de Aplicación por parte de la Universidad CESMAG y sus usuarios así:

- Permiso(permitimos) que mi(nuestro) Trabajo de Grado o de Aplicación haga parte del catálogo de colección del repositorio digital de la Universidad CESMAG por lo tanto, su contenido será de acceso abierto donde podrá ser consultado, descargado y compartido con otras personas, siempre que se reconozca su autoría o reconocimiento con fines no comerciales.

En señal de conformidad, se suscribe este documento en San Juan de Pasto a los 28 días del mes de JUNIO del año 2022.

OSCAR NARVAEZ	
	<i>Firma del autor</i>
Nombre del autor: OSCAR DAVID NARVAEZ ORTIZ	Nombre del autor:
<i>Firma del autor</i>	<i>Firma del autor</i>
Nombre del autor:	Nombre del autor:



UNIVERSIDAD
CESMAG
NIT: 800.109.387-7
VIGILADA Mineducación

**AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE
GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN
REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

CÓDIGO: AAC-BL-FR-031

VERSIÓN: 1

FECHA: 09/JUN/2022

MAG. SANDRA IVANIA GUERRERO.