

**EFFECTOS DE UNA PROPUESTA METODOLÓGICA PARA MEJORAR EL  
ESTILO DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DEL CURSO 505 DEL COLEGIO  
NACIONAL NICOLÁS ESGUERRA J.N.**

**ALEX GUILLERMO MEDINA LOZANO  
CAMILO ALFONSO RODRIGUEZ MARTINEZ**

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
PROGRAMA DE EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN  
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES  
BOGOTÁ D.C.**

**2013**

**EFFECTOS DE UNA PROPUESTA METODOLÓGICA PARA MEJORAR EL  
ESTILO DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DEL CURSO 505 DEL COLEGIO  
NACIONAL NICOLÁS ESGUERRA J.N.**

**ALEX GUILLERMO MEDINA LOZANO  
CAMILO ALFONSO RODRIGUEZ MARTINEZ**

**PROYECTO DE GRADO**

**COORDINADOR PRÁCTICA INVESTIGATIVA  
LIC. EDGAR ACOSTA  
COORDINADOR PRÁCTICA INVESTIGATIVA  
DPTO. DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
PROGRAMA DE EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN  
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES  
BOGOTÁ D.C.**

**2013**

Nota de aceptación

---

---

---

---

---

---

---

---

Firma del presidente del jurado

---

Firma del jurado

---

Firma del jurado

Bogotá D.C. 21 de mayo de 2013

## TABLA DE CONTENIDO

	<b>Pág.</b>
INTRODUCCIÓN	8
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	9
1.1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	9
1.2. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	12
2. JUSTIFICACIÓN	13
3. OBJETIVOS	16
3.1. OBJETIVO GENERAL	16
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	16
4. MARCO TEÓRICO	17
4.1. ESTILO DE VIDA	17
4.1.1. ESTILO DE VIDA Y SALUD	19
4.2. SEDENTARISMO	22
4.3. NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN	28
4.3.1. NUTRICIÓN	28
4.3.2. ALIMENTACIÓN	30
4.4. TABAQUISMO	33
4.5. FARMACODEPENDENCIA-DROGADICCIÓN	36
5. MARCO INSTITUCIONAL	40
5.1. MISIÓN	40
5.2. VISIÓN	40
5.3. HISTORIA	40
5.4. PEI	42
5.5. INTENCIONALIDAD	42
5.6. OBJETIVOS	42
5.7. ÉNFASIS	42

5.8.	EJES ARTICULADORES	43
5.9.	PLAN DE OPERATIVO ANUAL	43
5.9.1.	METAS	43
6.	DISEÑO METODOLÓGICO	44
6.1.	ENFOQUE HOLÍSTICO	44
6.1.1	CARACTERÍSTICAS DE LA INVESTIGACIÓN HOLÍSTICA	45
6.1.2	FASES DE LA INVESTIGACIÓN	45
6.2.	POBLACIÓN	47
7.	DESARROLLO DE LAS FASES	48
7.1.	FASE EXPLORATORIA	48
7.1.1.	TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN	48
7.1.2.	DISEÑO DEL INSTRUMENTO	48
7.1.3.	RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	49
7.1.4.	ANÁLISIS DE INFORMACIÓN	51
7.1.5.	ANÁLISIS DE RESULTADO	57
7.2.	FASE DESCRIPTIVA	58
7.2.1.	TÉCNICAS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	58
7.2.2.	RECOLECCIÓN DE DATOS	58
7.2.3.	ANÁLISIS DE RESULTADO	74
7.3.	FASE PROYECTIVA	75
7.3.1.	PROPUESTA	75
7.3.2.	PROPUESTA METODOLÓGICA	78
7.3.3.	RECURSOS	87
7.3.4.	EVALUACIÓN	87
7.4.	FASE CONFIRMATORIA	87
7.4.1.	TÉCNICAS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	88
7.4.2.	RECOLECCIÓN DE DATOS	88
7.4.3.	ANÁLISIS DE RESULTADO	101
7.4.4.	CONCLUSIONES	103
8.	CRONOGRAMA	101

9.	BIBLIOGRAFÍA – WEB GRAFÍA	105
10.	ANEXOS	109

## LISTA DE GRAFICAS

	<b>Pág.</b>
Gráfica 1. Consumo de harinas	51
Gráfica 2. Consumo de bebidas gaseosas	52
Gráfica 3. Consumo de jugos naturales	52
Gráfica 4. Consumo de alimentos de paquete	53
Gráfica 5. Consumo de agua	53
Gráfica 6. Consumo de grasas saturadas	54
Gráfica 7. Consumo de frutas	54
Gráfica 8. Consumo de tabaco	55
Gráfica 9. Práctica de algún tipo de actividad física	55
Gráfica 10. Buena relaciones interpersonales	56
Gráfica 11. Agotamiento prematuro en actividades deportivas	56
Gráfica 12. Tengo alguien con quien hablar	62
Gráfica 13. Doy y recibo atención	62
Gráfica 14. Realizo actividad intensa durante por lo menos 30 minutos	63
Gráfica 15. Mi vida es moderadamente activa	63
Gráfica 16. Consumo una dieta balanceada	64
Gráfica 17. A menudo como en exceso	64
Gráfica 18. Fumo cigarrillos	65
Gráfica 19. Consumo drogas como marihuana o cocaína	65
Gráfica 20. Vuelvo a usar por mi cuenta fármacos	66
Gráfica 21. Tomo café, té o bebidas cola con cafeína	66
Gráfica 22. Mi consumo de alcohol promedio por semanas	67
Gráfica 23. Bebo más de cuatro vasos de cerveza en una ocasión	67
Gráfica 24. Duermo bien y me siento descansado	67

Gráfica 25.	Uso cinturón de seguridad	68
Gráfica 26.	Soy capaz de adaptarme al estrés de mi vida	68
Gráfica 27.	Me relajo y disfruto del tiempo libre	69
Gráfica 28.	Practico sexo seguro	69
Gráfica 29.	Parezco vivir apurado	70
Gráfica 30.	Me siento enojado u hostil	71
Gráfica 31.	Soy una persona positiva u optimista	71
Gráfica 32.	Me siento tenso	72
Gráfica 33.	Me siento triste o deprimido	72
Gráfica 34.	Me siento satisfecho con mi trabajo o función	73
Gráfica 35.	Resultado	73
Gráfica 36.	Tengo alguien con quien hablar sobre temas importantes	89
Gráfica 37.	Doy y recibo atención	89
Gráfica 38.	Realizo actividad intensa durante por lo menos 30 minutos	90
Gráfica 39.	Mi vida es moderadamente activa	90
Gráfica 40.	Consumo una dieta balanceada	91
Gráfica 41.	A menudo como en exceso	91
Gráfica 42.	Fumo cigarrillos	92
Gráfica 43.	Consumo drogas como marihuana o cocaína	92
Gráfica 44.	Vuelvo a usar por mi cuenta fármacos	93
Gráfica 45.	Tomo café, té o bebidas cola con cafeína	93
Gráfica 46.	Mi consumo de alcohol promedio por semanas	94
Gráfica 47.	Bebo más de cuatro vasos de cerveza en una ocasión	94
Gráfica 48.	Conduzco después de beber	95
Gráfica 49.	Duermo bien y me siento descansado	95
Gráfica 50.	Uso cinturón de seguridad	96
Gráfica 51.	Soy capaz de adaptarme al estrés de mi vida	96
Gráfica 52.	Me relajo y disfruto del tiempo libre	97
Gráfica 53.	Practico sexo seguro	97
Gráfica 54.	Parezco vivir apurado	98

Gráfica 55.	Me siento enojado u hostil	98
Gráfica 56.	Soy una persona positiva u optimista	99
Gráfica 57.	Me siento tenso	99
Gráfica 58.	Me siento triste o deprimido	100
Gráfica 59.	Me siento satisfecho con mi trabajo o función	100
Gráfica 60.	Resultado	101

## INTRODUCCIÓN

En innumerables ocasiones se han realizado análisis de los beneficios que trae consigo la realización de algún tipo de actividad física y de los peligros derivados que presenta un estilo de vida insalubre, a pesar del alarmante incremento en la prevalencia del sedentarismo, parece que no se termina de ser consciente de la inminente necesidad de crear políticas poblacionales y maniobras efectivas encaminadas a la promoción de la actividad física y a la disposición de prevenir estilos de vida sedentarios. Por lo tanto resulta indispensable que las instituciones educativas no sean ajenas a esta problemática y que dentro de sus propósitos este presente el fomento de prácticas encaminadas al cuidado de la salud destacando sus múltiples beneficios particulares y sociales.

Dentro de lo que se considera como estilo de vida resaltan conceptos tales como hábitos de alimentación, tipos de actividad física, consumo de alcohol, tabaco, sustancias psicoactivas, sedentarismo, entre otras conductas y comportamientos, los cuales hacen parte primordial del estado vital del individuo, por lo tanto conforme se manejen cada uno de estos componentes definirá si el sujeto es propenso a poner en peligro su estado de salubridad o por el contrario si contribuye a mantener un estilo de vida beneficioso para la salud del individuo.

Para ello es de suma importancia indagar e intervenir ante el estilo de vida de quienes por el momento están bajo la instrucción del ente educativo, bajo esta premisa y como respuesta a este problema social al cual se enfrenta la diariamente gran parte de la población mundial, la Educación física debe primar por dar soluciones educativas, puestas al cuidado del cuerpo, de la salud y de una mejor utilización del tiempo libre.

## **1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA**

En el transcurso de las experiencias que se han venido desarrollando en el Colegio Nacional Nicolás Esguerra se ha podido evidenciar a través de la aplicación del cuestionario “Estilo de Vida Fantástico” elaborado por la Dra. Vivian H. Heiward, que la población de este establecimiento no cuenta en su cotidianidad con prácticas que los permitan llevar un estilo de vida saludable, ya sea por la falta de tiempo, por cuestiones laborales o por simple desinterés ante la temática en cuestión.

Son muchos los factores evidentes que conlleven a esta problemática, uno de los factores para establecer este problema es que la mayoría de los estudiantes son sedentarios, según la encuesta realizada los estudian no practican actividad física. Según un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), “cerca de un tercio de los niños del planeta se pasa al menos tres horas al día delante del televisor o del ordenador. En el estudio participaron más de 70.000 menores de 34 países”<sup>1</sup>.

En Colombia y apuntando directamente a los estudiantes del Colegio Nacional Nicolás Esguerra se puede asegurar que no son la excepción, la mayoría prefiere realizar diversas actividades donde la práctica de alguna actividad tanto deportiva como recreativa no es de su preferencia.

---

<sup>1</sup> Organización Mundial de la salud OMS, (2010), “Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles resumen de orientación” [en línea], disponible en: <http://www.who.int.com>.

Entre las principales causas que han sido identificadas por la OMS, “el sedentarismo es una de las que más afecta la salud, lo cual se proporciona por la falta de actividad física y la inactividad del sujeto”<sup>2</sup>. Este, aumenta las fuentes en cuanto a mortalidad refiere ya que se pueden desarrollar con mayor facilidad enfermedades de tipo cardiovascular, problemas a nivel motor, mayor tendencia a la osteoporosis, la aparición del estrés, ansiedad y debilidad a nivel corporal y afectivo.

“Al descenso en la actividad física requerida por la mayoría de los trabajos, se suman una mayor disponibilidad de medios de locomoción y un tipo de ocio que sólo exige una actitud pasiva”<sup>3</sup>.

Otras de las principales causas que afecta la salud es el tabaquismo donde según la OMS *“la epidemia de tabaquismo mata cada año a casi 6 millones de personas, de proseguir esa tendencia, para 2030 la cifra aumentará hasta más de 8 millones anuales. El consumo de tabaco es un factor de riesgo para seis de las ocho principales causas de defunción en el mundo”*.<sup>4</sup>

*La nutrición es otra problemática que se puede evidenciar por el mismo estilo de vida y por las encuestas realizadas a esta población, esta puede llegar a convertirse en una de las principales causas de enfermedades donde según la OMS*

*“la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición*

---

<sup>2</sup> Organización Mundial de la salud OMS, (2010), “recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud” [en línea], disponible en: <http://www.who.int.com>, recuperado: 7 de abril de 2012.

<sup>3</sup> Caraballo Gracia, D. *“Vida sedentaria y sus peligros, papel del ejercicio en el mantenimiento de la salud durante la menopausia”*. Disponible en: [http://www.encolombia.com/VIDA\\_SEDENTARIA\\_MENO2-1.HTM](http://www.encolombia.com/VIDA_SEDENTARIA_MENO2-1.HTM), recuperado: 10 de marzo de 2012.

<sup>4</sup> Organización Mundial de la salud OMS, (2011), “10 datos sobre la epidemia del tabaquismo y el control mundial del tabaco”, Disponible en: [http://www.who.int/features/factfiles/tobacco\\_epidemic/tobacco\\_epidemic\\_facts/es/index.html](http://www.who.int/features/factfiles/tobacco_epidemic/tobacco_epidemic_facts/es/index.html), recuperado: 11 de marzo de 2012.

*puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.”<sup>5</sup>*

*Son muchos las causas donde se observan las problemáticas que posee la sociedad, como la relación que poseemos con nuestros amigos o familiares, la falta de actividad física, la alimentación y más específicamente la nutrición que como seres humanos debemos tener; otro de estos factores son un poco más perjudiciales en los que se encuentra el consumo de alucinógenos (marihuana, cocaína, etc.), cigarrillo, alcohol, y unos menos perjudiciales pero que también afectan el desarrollo de un estilo de vida saludable como el tiempo que se le ofrece al descanso, el estrés que se maneja por las diferentes circunstancias que se viven diariamente, y como responden ante estas situaciones; todos estos son factores que si no se aprenden a manejar pueden provocar problemas de salud.*

En conformidad con los resultados que arrojaron las encuestas realizada a alumnos del Colegio Nacional Nicolás Esguerra el año pasado el 63% de los estudiantes según los tópicos establecidos en dicha encuesta está en un estado normal, donde un 16% está en un estado regular y el otro 21% está muy bien, teniendo en cuenta esta información y según conversaciones establecidas con ellos durante la observación la principal causa es la falta de tiempo por motivos laborales, aunque la mayoría de los encuestados no se les ve un interés por la prevenir estas situaciones , se puede determinar que hay distintos factores que permiten que se desarrolle con facilidad la ausencia de interés ante esta problemática entre los cuales se pueden encontrar, la desinformación en referencia al tipo de actividades diferentes al deporte que puedan ejecutar, de la misma manera la falta de tiempo, ya que muchos de los encuestados se encuentran vinculados laboralmente, también se puede evidenciar que simplemente la negligencia y el desinterés son factores que están presentes en

---

<sup>5</sup> Organización Mundial de la salud OMS, “Nutrición”. Disponible en: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>, recuperado: 12 de mayo de 2012.

una cantidad importante de los estudiantes, al haber un desinterés por el estado de salud y la actividad física se observó que muchos de los encuestados consumen licor, cigarrillo, o consume algún tipo de sustancias psicoactivas como marihuana, cocaína, entre otras, estos en menor medida, y su alimentación no se puede considerar de tipo saludable, y como consecuencia llevan una vida sedentaria acompañada de malos hábitos de alimentación, los cuales se verán evidenciados en edades mayores en cuanto a enfermedades, problemas respiratorios, problemas de tipo óseo, etc.

## **1.2 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

¿Qué efectos tiene una propuesta metodológica que mejore estilo de vida en los estudiantes del curso 505 del Colegio Nacional Nicolás Esguerra J.N.?

## 2. JUSTIFICACIÓN

Esté proyecto busca que las instituciones educativas como el Colegio Nacional Nicolás Esguerra entre otras puedan implementar una propuesta en donde inviten a la comunidad que a través de la actividad física, se pueda prevenir el consumo de alcohol o tabaco, el consumo de sustancias psicoactivas, el sedentarismo, entre otras conductas y comportamientos que los estudiantes puedan tener para un mejor desempeño tanto en su vida académica, social, familiar y con gran aporte a la salud tanto física como mental, creando habilidades tanto físicas como psicológicas que les permitirá sobresalir ante los demás, por la importancia que le dan no solo al desarrollo intelectual, sino también a la preocupación por un buen desarrollo personal y un mejor estado de salud. Esta será una estrategia en donde ellos podrán ver la importancia del ejercicio, la alimentación, la relación con la familia, amigos, el manejo sexual que tenga con su pareja y así generar unos hábitos que les servirán para toda la vida.

Con el desarrollo y aplicación del proyecto también se pretende llamar la atención sobre estos factores de los cuales la educación no puede ser ajena pues tanto a nivel local como mundial, son realmente elevados según estudios realizados por distintas organizaciones.

Muchos de los problemas físicos o médicos que sufren las personas son por causa del deterioro que se presenta en su cuerpo ya sea por los hábitos alimenticios y físicos los cuales se ven reflejados en la vida adulta. Por estas razones se pretende difundir una propuesta que pueda apoyar el fomento de hábitos de vida saludable entre los estudiante, incursionando desde el aspecto educativo, que sea útil y significativo para su futuro.

Otro punto de importancia de este proyecto es el fomentar el estilo de vida para un mejoramiento de la salud, se está tratando de generar otros tipos de pensamientos donde los estudiantes se vuelven un ejemplo para su familia y para la sociedad que los rodea.

Si los colegios y todas las instituciones educativas implementan esta propuesta no solo están mejorando la calidad de vida de las personas en los aspectos individuales, sino también en el aspecto social, ya que la práctica de diferentes tipos de actividades físicas ya sean deportivas o recreativas llevan a cabo un desarrollo íntegro del sujeto sugiriendo más utilidad para el entorno en el cual se desenvuelve.

El Colegio Nacional Nicolás Esguerra ganaría una parte importante en su función de formadores de nuevos conocimientos que van a regir la sociedad actual, estarían desarrollando todas las funciones básicas que un ente educativo debe implementar (conocimiento, conciencia ciudadana, hábitos de vida) y estaría ejecutando en un pleno desarrollo de todas las pautas básicas que debe tener una persona (realización de actividad física, buena alimentación, entre otras.), donde aparte de lo cognitivo, la parte física tiene que ir continuamente de la mano de todos los procesos que en la escuela se ejerzan para formar conocimientos significativos.

Los mayores beneficiados, son los integrantes de la población a la cual se aplicara la propuesta ya que se espera que este proyecto mejore la calidad de vida en sus diferentes perspectivas, formando personas que no se basen únicamente en la parte intelectual, sino que a partir de una vida saludable puedan brindar un desarrollo más productivo para la misma sociedad y el país, e ir creciendo en todos los aspectos morales, sociales, familiares e individuales que se ven en el mundo actual.

La propuesta del proyecto para el mejoramiento del estilo de vida en los estudiantes del colegio Nicolás Nacional Esguerra está basada en que los conocimientos adquiridos sean significativos para el estudiante en su cotidianidad, tales como ejercicio físico, alimentación y nutrición, erradicación de tabaco entre otras, que no son simplemente una aprehensión de conceptos o saberes si no que estará a disposición el uso de estos conocimientos de manera practica con el fin de fomentar la calidad de vida de los implicados. Al mismo tiempo promover el empleo sano y fructífero del tiempo libre, aportando de esta manera a la disminución del sedentarismo de un sector específico con intención a propagar esta idea en los diferentes entornos que manejan los estudiantes (la familia, los amigos, el trabajo, entre otros).

A nivel profesional constituye una serie de herramientas funcionales para la ejecución y la práctica de las distintas actividades propuestas en el presente proyecto, un claro aporte para los negativos niveles de actividad física inmersos en la población del Colegio Nacional Nicolás Esguerra y la sociedad en general, así pues, se considera un estudio útil para la adquisición de conocimiento teórico - práctico acerca de cómo atacar de manera directa los diferentes factores que no permiten al individuo desarrollar un estilo de vida saludable.

### **3. LOS OBJETIVOS**

#### **3.1. OBJETIVO GENERAL**

Determinar qué efectos tiene una propuesta metodológica donde se mejore estilo de vida en los estudiantes del curso 505 del Colegio Nacional Nicolás Esguerra J.N.

#### **3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- ✚ Identificar los hábitos de vida que tienen los estudiantes del Colegio Nacional Nicolás Esguerra.
  
- ✚ Establecer los criterios de una propuesta metodológica orientada al mejoramiento del estilo de vida de los estudiantes del Colegio Nacional Nicolás Esguerra.
  
- ✚ Diseñar e implementar una propuesta metodológica que permita mejorar el estilo de vida en los estudiantes del Colegio Nacional Nicolás Esguerra J.N.
  
- ✚ Evaluar que efectos tiene la propuesta metodológica que permita mejorar el estilo de vida en los estudiantes del Colegio Nacional Nicolás Esguerra J.N.

## 4. MARCO TEÓRICO

### 4.1 ESTILO DE VIDA

Para abordar y comprender el tema de Estilo de Vida, tiene una profunda implicación el tener claridad en conceptos tales como actividad física, ejercicio físico, inactividad y hábitos de vida pero más si se califican como saludables.

Se define como actividad física a cualquier tipo de movimiento corporal en los que estén involucrados los músculos esqueléticos los cuales en consecuencia suponen un gasto energético, el ejercicio físico es un componente o una forma de realizar actividad física y se presenta como la serie de movimientos que se realizan repetidamente pero que al mismo tiempo conllevan una planeación y una estructura para su correcta aplicación, que se hacen para mantener o mejorar los componentes de las condiciones físicas. Por otro lado la inactividad física *“denota un nivel de actividad menor que el necesario para mantener una buena salud”*<sup>6</sup>.

Se puede afirmar que universalmente existe consenso donde precisa todo lo relacionado con la eliminación de costumbres nocivas como el tabaquismo, el sedentarismo, el consumo de alcohol o el de sustancias psicoactivas y la habituación a la práctica regular y regulada de ejercicio físico, la correcta nutrición, van encaminadas a generar un estilo de vida acorde a las exigencias del mundo de hoy y que le permitan al individuo gozar de una buena calidad de vida y por consiguiente una buena salud.

---

<sup>6</sup> RAMÍREZ, Henry, Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable M.D. Colombia medica Vol.33 No 1, (2002); P. 4.

Como primera medida es pertinente aclarar el concepto de estilo de vida para entender las implicaciones y lo que constituye en esencia su utilización dentro de los parámetros del proyecto:

Según la OMS lo define como:

*“La forma de vida basado en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómica y ambientales”<sup>7</sup>*

Entre otras definiciones se encuentra como:

*“el conjunto de pautas y hábitos comporta mentales cotidianos que tiene una persona. Patrones de conducta individuales que demuestran cierta consistencia en el tiempo, bajo condiciones más o menos constantes y que pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza.”<sup>8</sup>*

Los hábitos de vida son considerados como parte fundamental y condicionante para establecer e intuir el estado de salud de una persona. Refiriendo a la carta de Ottawa Para La Promoción de la Salud en el año 1986 en cuanto a estilos de vida y salud considera que: *“La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás de la capacidad de tomar decisiones y de controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud”<sup>9</sup>*

---

<sup>7</sup> Organización Mundial de la salud OMS, “Estilo de Vida”. Disponible en: <http://www.who.int/salud/estilodevida/es/>, recuperado: 12 de abril 2012.

<sup>8</sup> ARRIVILLAGA. M. Creencias relacionados con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos, 2005

<sup>9</sup> ottawachartersp/Organización panamericana de la salud. desde Internet en:[http:// www.paho.org/](http://www.paho.org/) recuperado: 13 de abril de 2012

Haciendo alusión al texto anterior se puede estimar que la promoción de hábitos de vida saludable y por consiguiente el cuidado de la salud se debe promover dando un nivel de vida apropiado, unas condiciones en el ámbito laboral, una educación dirigida a la apropiación de conceptos tales como actividad física, nutrición, sedentarismo, recreación, descanso y los mecanismos para fortalecer y atacar cada uno de los mencionados, ya que los estilos de vida se van formando y se van adquiriendo según las experiencias de aprendizaje las cuales se adaptan pero al mismo tiempo pueden ser modificados en concordancia con los comportamientos que cada individuo desee obtener, orientado a ello y a este fin en general a través de la enseñanza se pueden lograr cambios significativos para quien está recibiendo la comunicación.

Según las anteriores definiciones se logra afirmar que el estilo de vida no solo apunta a los hábitos de alimentación o la práctica de algún tipo de actividad física, sino que se debe tomar al ser humano como un ser biopsicosocial, abordando todas sus dimensiones, en otras palabras envuelve al ente comportamental y a la habituación de una serie de actividades que son producto de interacciones sociales, su entorno socioeconómico y ambiental.

**4.1.1 Estilo de vida y salud.** Es claro que para los distintos entes que abordan los temas de la salud ya sean docentes de educación física, médicos deportólogos, psicólogos deportivos y demás, coinciden en que la actividad física, la buena alimentación y la práctica regular de ejercicio físico inciden de manera positiva en la salud del ser humano produciendo así una mejora general en la calidad de vida del individuo.

Este tipo de mejoría se puede observar no solo físicamente si no también desde el aspecto psico-social, de igual manera incide en cualquier edad, tanto al niño como al adulto, como al adolescente de igual manera al discapacitado siendo esta una forma de rehabilitar enfermedades y de prevenir otras muchas, enfermedades

cardiovasculares, osteoarticulares, cáncer de mama, problemas asociados con deficiencias mentales pero por encima de todo esto se mejora la calidad de vida.

Tal como lo plasma el Dr. José Pino Ortega *“el estilo de vida saludable es un conjunto de patrones de conductas relacionados con la salud, determinado por las elecciones que hacen las personas de las opciones disponibles acordes con las oportunidades que les ofrece su propia vida.”*<sup>10</sup> Debido a ello el estilo de vida se puede relacionar con un comportamiento de carácter consistente en la vida de un individuo, como lo puede ser la práctica habitual de ejercicio físico, deporte etc., pero que al mismo tiempo se ve posibilitada por las condiciones en que el individuo maneje dentro de su entorno es decir su situación social y los condicionantes que ella posea.

Como se menciona en el párrafo anterior la práctica de actividad física intensa es un componente para mantener los estándares de salud y por consiguiente ofrece unos beneficios, claro está que estos solo se ofrecen mientras se mantienen en constante ejecución, es decir que cuando este tipo de actividades se disminuyen o se dejan de realizar paulatinamente se van perdiendo este tipo de beneficios, la persona que permanezca regularmente de la mano con la actividad física debe responder a parámetros propios de su práctica, donde este apartado del consumo de tóxicos como el alcohol, las drogas, el tabaco y demás, también, dejar a un lado los hábitos insalubres como los son la mala nutrición, no respetar los tiempo de descanso; por otro lado refiriendo a las conductas del ser humano que lleva durante toda su vida son la que se enfocan al tipo de alimentación y sus hábitos de actividad física y por ello son estas las que cuentan con mayor numero de certezas y pruebas que percatan las consecuencias tanto positivas como negativas ante la salud.

---

<sup>10</sup> Pino Ortega, José, estilo de vida relacionado con la salud. FAC de ciencias del deporte – universidad de Murcia 2009 PDF

Debido a esto la inactividad física y tal como data la Organización mundial de la salud, *“las enfermedades no transmisibles asociadas a la inactividad física son el mayor problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo. Se necesitan con urgencia medidas de salud pública eficaces para mejorar la actividad física de todas las poblaciones.”*<sup>11</sup> Por ello se deduce que este tipo de conducta está asociada con cuantiosos problemas de salud donde se encuentran las enfermedades cardiovasculares como la hipertensión arterial, los problemas de circulación o la misma trombosis, también se pueden ligar con algunos tipos de cáncer, como el de mama o el de colon, o problemas psicológicos como el estrés, la depresión, la ansiedad, pasando por problemas endocrino-metabólicos referidos a la diabetes, la obesidad etc.,

Dado a esto, la tendencia que se ha venido presentando en las sociedades avanzadas en esta última década, se puede estimar como un problema que abarca la salud pública. Los diferentes desarrollos tecnológicos presentan en su que hacer un menor esfuerzo físico en las tareas de la vida diaria observados en los distintos medios de transporte y en cuanto a la maquinaria industrial que ha desplazado en gran porcentaje la mano de obra y como consecuencia se ha disminuido la intensidad y la frecuencia con la que la sociedad realiza algún tipo de actividad física durante su vida desatando así una epidemia en contra de la salud.

*“La inactividad física prolongada es un importante factor de riesgo, no sólo para las enfermedades cardiovasculares. Cambiar estos hábitos sedentarios en las personas adultas puede resultar difícil, por no decir imposible. Por ello, quizás sea más rentable y, sobre todo más factible, educar en estilos de vida más saludables*

---

<sup>11</sup> “Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Inactividad física, un problema de salud pública mundial” (2013) [en línea], disponible en: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/), recuperado: 15 de marzo de 2013.

*relacionados con la actividad física y en contra del sedentarismo, durante la edad evolutiva de la persona.”<sup>12</sup>*

Es claro que cambiar los hábitos de una persona en una edad adulta, o simplemente en la juventud es una tarea difícil, pero en ocasiones las personas en estas edades están sumergidas en la desinformación y rodeadas de un sin fin de actividades, hábitos que la misma sociedad ha impuesto para su desarrollo, como lo es el consumo de bebidas alcohólicas, la alimentación, el consumo excesivo de grasas, la ausencia de conceptos de autocuidado, de realizar ejercicio físico o algún tipo de actividad física y no conocen las consecuencias negativas que ello produce, en qué medida está afectando su salud y cuales son la posibles soluciones para atacarlo.

#### 4.2 SEDENTARISMO

El artículo sobre los Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo escrito por los señores José Javier Varón, Alfredo Martínez Hernández y Miguel Ángel Martínez-González define el termino de «actividad física» hace referencia a «cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, que tiene como resultado un gasto energético que se añade al metabolismo basal». En los últimos años se ha profundizado cada vez más en el estudio de la actividad física, tanto en los efectos saludables de su práctica habitual como en la relación que su ausencia mantiene con el desarrollo, mantenimiento y agravamiento de diversas enfermedades crónicas.

De hecho, el análisis de las causas de mortalidad en EE.UU. llevó a McGinnis y Foege a situar al tabaco en primer lugar, y la falta de actividad física como el otro

---

<sup>12</sup> “Estilos y calidad de vida” [en línea], disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd90/estilos.htm>, recuperado: 18 de agosto de 2012.

determinante principal de las causas de muerte evitable en ese país. El informe sobre actividad física del Surgeon General de EE.UU. en 1996 también recogía una recomendación que se ha ido extendiendo e incluyendo en todos los programas de promoción de la salud, que consiste en acumular al menos 30 min de actividad física de intensidad moderada en casi todos, o mejor, todos los días de la semana. La Organización Mundial de la Salud (OMS), en su «Informe sobre la salud en el mundo 2002», estima que los estilos de vida sedentarios son una de las 10 causas fundamentales de mortalidad y discapacidad en el mundo. En el estudio sobre la Carga Global de Enfermedad (Global Burden of Disease Study) se estima que la inactividad física representa la octava causa de muerte en el mundo y supone un 1% de la carga total de enfermedad, medida como disability adjusted life years (DALY), o años de vida ajustados por discapacidad en el mundo.

Entre los objetivos de «Salud para todos en el año 2010» la OMS incluye la reducción de la prevalencia de sobrepeso (obesidad), así como aumentar la proporción de individuos que realizan actividad física moderada de forma regular. El Día Mundial de la Salud 2002 estuvo dedicado a la promoción de la actividad física en toda la población mundial, bajo el lema «Por tu salud, muévete», y recientemente la OMS ha promovido una iniciativa para consolidar la celebración anual de este día dedicado a la promoción de la actividad física. Posteriormente, se ha iniciado un proceso encaminado al desarrollo de una estrategia global sobre dieta, actividad física y salud. En esta iniciativa se destaca la gran importancia de la promoción de la actividad física, la abstención del tabaco y el seguimiento de una dieta sana como pilares en la prevención de numerosas enfermedades no transmisibles. Asimismo, en un informe conjunto con la Organización para la Agricultura y la Alimentación (FAO), la OMS insiste en la necesidad de realizar cambios en los estilos de vida y en la alimentación como medida preventiva básica para disminuir la carga global de enfermedad.

En contraste con todas estas declaraciones de intenciones, se constata que nuestra población se está haciendo cada vez más sedentaria.

“Al descenso en la actividad física requerida por la mayoría de los trabajos, se suman una mayor disponibilidad de medios de locomoción y un tipo de ocio que sólo exige una actitud pasiva”. Por otra parte, como se expone a continuación, son muy abundantes los estudios epidemiológicos que han demostrado que la inactividad física tiene importantes efectos negativos sobre la salud. La conclusión optimista que se deriva de estas dos premisas es que el fomento de la actividad física debe ser priorizado, pues representa, junto con la cesación tabáquica, uno de los mayores potenciales preventivos actualmente disponibles.

“El sedentarismo no solo se podemos evidenciar en nuestro país, sino también a nivel mundial las enfermedades cardiovasculares son una importante causa prematura de morbilidad y mortalidad que deberían evitarse por su alto costo humano y económico.”<sup>13</sup>

Entre las principales causas que han sido identificadas por la Organización Mundial de la Salud como uno de los que más afecta la salud se encuentra el sedentarismo, lo cual es proporcionado por la falta de ejercicio y la inactividad del sujeto. Este, aumenta las fuentes en cuanto a mortalidad refiere ya que se pueden desarrollar con mayor facilidad enfermedades de tipo cardiovascular, problemas a nivel motor, estar más propenso a la osteoporosis también como la aparición del estrés, la ansiedad, debilidad a nivel corporal y afectivo.

---

<sup>13</sup>Caraballo Gracia, D. *“Vida sedentaria y sus peligros, papel del ejercicio en el mantenimiento de la salud durante la menopausia”*. Disponible en: [http://www.encolombia.com/VIDA\\_SEDENTARIA\\_MENO2-1.HTM](http://www.encolombia.com/VIDA_SEDENTARIA_MENO2-1.HTM), recuperado: 10 de marzo de 2012.

“Y es que los datos de inactividad a nivel mundial, son verdaderamente alarmantes, ya que innumerables encuestas realizadas reportan entre el 60 y el 85% de la población adulta como sedentaria”<sup>14</sup>

Resalta la idea que son innumerables las excusas para no realizar ningún tipo de actividad física entre ellas las más comunes pueden ser, no tengo tiempo, me da pereza, no puedo cubrir el gasto de un gimnasio, estoy cansado, hasta el punto de llegar a pensar que no es importante para el ser humano. Se encuentran distintas causas de la inactividad física entre las más relevantes encontramos:

- Los horarios de trabajo, los cuales en su mayoría son realizados en espacios de oficina y comercios.
- La contaminación del medio ambiente.
- Pocas instalaciones para la recreación y el deporte.
- Inseguridad en los pocos espacios para la actividad física.
- Uso excesivo de tecnología ya sean ascensores, escaleras eléctricas, muchos de los electrodomésticos se manejan con controles automáticos.

Y a éstas se unen una de las más importante y/o considerables en torno al concepto de sedentarismo, donde se encuentran los hábitos alimenticios que se desarrollan en la sociedad, acompañado del tabaquismo que con sus inmensos efectos nocivos imposibilita, dificulta la correcta oxigenación del cuerpo entre otras, por tal motivo se debe promover la actividad física como un elemento protector de la salud globalmente.

Estas son algunas de las cifras arrojadas por estudios realizados abordando el gran problema de la sociedad sedentaria:

---

<sup>14</sup> “El ejercicio es un hábito que debe desarrollarse desde la infancia y no dejarse nunca” [en línea], disponible en <http://www.esmas.com>, recuperado: 14 de marzo de 2012.

- “El sedentarismo es una de las 10 principales causas de mortalidad a nivel mundial. La organización mundial de la salud (OMS) estima que para el 2030 la mortalidad por enfermedades secundarias será de un 65% del total de las muertes.
- Según la OMS, la enfermedad cardiovascular genera 17 millones de muertes al año en el mundo.
- Un estudio realizado en Brasil determinó que el 41% de su población no realiza ningún tipo de ejercicio físico.
- La falta de actividad física alcanza el 91% en países en vías de desarrollo.
- Increíble pero cierto, una de cada dos personas no realiza actividad física.”<sup>15</sup>

A nivel sudamericano por medio de un estudio efectuado por la OMS (organización mundial de la salud) reveló que la juventud chilena y venezolana es la que ejecuta menos actividad física, donde los hombres practican ejercicio tan solo dos veces a la semana y en el caso de las mujeres se ejercitan una vez a la semana, el mejor ubicado en esta publicación es Uruguay (en el caso de los varones) donde en promedio 4 veces a la semana hay algún tipo de actividad física. Otro dato que arroja el estudio es la gran cantidad de horas que los jóvenes gastan viendo televisión y jugando videojuegos donde sobrepasan las 3 horas siendo un 40% en los varones y un 52% en la mujeres.

“Según Pamela Barraza, jefe del departamento de pediatría de la Clínica Dávila, estos hábitos son los principales factores responsables del incremento de la obesidad, lo que a su vez aumenta el riesgo de sufrir enfermedades metabólicas como diabetes en edades tempranas”<sup>16</sup>

Siguiendo con los datos encontrados mediante estudios que se han realizado en la Universidad Nacional de Colombia, una de las universidades más reconocidas del

---

<sup>15</sup> “El poder de vivir saludable y feliz” [en línea], disponible en: <http://www.blogspot.com>, recuperado 17 de abril de 2012.

<sup>16</sup> Ponsom, A. (2011). “Adolescentes chilenos son los más sedentarios de Sudamérica” [en línea], disponible en: <http://www.latercera.com>, recuperado 17 de abril de 2012.

país, mostró que: el 82,4 % de los estudiantes no realiza ningún tipo de ejercicio. A esta encuesta que se hizo entre 2204 estudiantes se une la Universidad, Jorge Tadeo Lozano donde su porcentaje aún menos alentador alcanza el 88% de su estudiantado. Cabe destacar que lo más normal entre la población al llegar un lunes a una jornada de estudio según data el estudio es:

- *“7 a.m.: un tinto caliente para comenzar la mañana y un cigarrillo para acompañarlo.*
- *9 a.m.: descanso en la plazoleta para tomar el sol y hablar de la rumba.*
- *12 a.m.: escapada para tomar unos tragos y si alcanza la plata, almorzar hamburguesa, gaseosa y papas fritas de talego.”<sup>17</sup>*

Muchas de estas costumbres vienen del colegio ya que la tendencia hoy en día de las instituciones educativas es la disminución de las horas de educación física dentro del programa que estos manejen, y así, llegar a la universidad muy jóvenes, como lo ha sido en los últimos años, con síntomas de sedentarismo muy marcados.

Muchos de los profesionales están de acuerdo con la postura de no concebir que en el colegio no se forme a los niños en este aspecto tan importante como el campo intelectual, los expertos coinciden en proponer clases que fomenten el deporte o la práctica de alguna actividad física entre los estudiantes, tales como organizar torneos en horarios de la universidad, en varias universidades se ha implementado, pero solo los fines de semana, con un balance muy negativo ya que los estudiantes llegaban trasnochados y sin condiciones para la práctica de la actividad física. Por otro lado aparecen algunos profesionales de otras ramas pero pidiendo que se adopten estrategias donde se manejen su alimentación y su forma de vestir.

---

<sup>17</sup> Jerez, C. (2005, 05 de mayo) “Estudiantes muy sedentarios” [en línea], disponible en: <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-1677229>, recuperado: 17 de marzo de 2012.

**El sedentarismo como problema cultural:** La actividad física está asociada con factores culturales y sociales, para la muestra, la cultura oriental, donde la actividad física hace parte de su cotidianidad y de sus tradiciones, donde se tiene un concepto de auto cuidado del cuerpo muy afirmado, las artes marciales, el yoga, la práctica de tai chi, por nombrar algunas de las numerosas practicas que fomentan, por otra parte encontramos la cultura occidental donde a pesar de ser el cuerpo la presencia en el mundo, no se trabaja la autoconciencia del cuidado del mismo.

*“Sin perder de vista la idea de estudiar a fondo las variables sociales y culturales que entran en juego y limitan o favorecen la práctica de alguna actividad física, los investigadores advierten que el problema radica en la conductas sociales de los colectivos, que en estos tiempos son proclives al sedentarismo y se convierten en víctimas de los estragos que produce la inactividad”<sup>18</sup>.*

### **4.3. NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN**

Se deben destacar algunas definiciones para abordar el tema, por un lado la nutrición y por otra la alimentación ya que para muchas personas el concepto entre estos dos aspectos es lo mismo, cabe destacar que guardan una estrecha relación pero sus alcances son distintos, por ello se pueden expresar de la siguiente manera:

**4.3.1 NUTRICIÓN:** Según la Organización Mundial de la Salud la define como:

*“la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo.*

---

<sup>18</sup> “El sedentarismo un problema cultural” [en línea], disponible en: <http://www.urosario.edu.co/Universidad-Ciencia-Desarrollo/ur/Fasciculos-Anteriores/Tomo-II-2007/Fasciculo-7/ur/El-sedentarismo,-un-problema-cultural/>, recuperado: 07 de abril de 2012.

*Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.”<sup>19</sup>*

*Por otra parte encontramos que la nutrición “se considera el conjunto de procesos por los cuales el cuerpo humano digiere, absorbe, transforma, utiliza y elimina los nutrientes contenidos en los alimentos”.<sup>20</sup>*

*Según el profesor Miguel Calvo mediante artículos relacionado con la nutrición humana, presentados en el contenido en línea de la Universidad de Zaragoza el ser humano posee unas necesidades nutricionales las cuales son necesarias para sobrevivir y desarrollarse con normalidad, entre estas se pueden encontrar, el agua, ya que se encarga de compensar las perdida por causa de evaporaciones, que en gran medida se presentan en los pulmones y también se embarga de eliminar solutos por medio de la orina, El profesor Miguel Calvo asegura que “Las necesidades normales se estiman en unos 2,5 litros, la mitad para compensar las pérdidas por evaporación y la otra mitad eliminada en la orina. Estas necesidades pueden verse muy aumentadas si aumentan las pérdidas por el sudor. Los alimentos preparados normalmente aportan algo más de un litro, el agua metabólica (obtenida químicamente en la destrucción de los otros componentes de los alimentos) representa un cuarto de litro y el resto se toma directamente como bebida.”<sup>21</sup>*

*Por ello se puede percibir que el consumo de agua está directamente relacionado con la práctica que se ejerza durante el día para así poder recuperar los líquidos*

---

<sup>19</sup> Organización Mundial de la salud OMS, “Nutrición”. Disponible en: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>, recuperado: 12 de mayo de 2012.

<sup>20</sup> Díaz Meza, I. Serna Gutiérrez, A. “conceptos básicos de nutrición”. Disponible en: [http://antiguo.itson.mx/LDCFD/.../Conceptos\\_basicos\\_de\\_nutricion.ppt](http://antiguo.itson.mx/LDCFD/.../Conceptos_basicos_de_nutricion.ppt)

<sup>21</sup> Calvo, M. (2008) “Fundamentos de nutrición” [en línea], Disponible en: <http://milksci.unizar.es/nut/nutricion.html>

*perdidos y no sufrir una descompensación o en el peor de los casos un intento de deshidratación, los alimentos preparados también representan un aporte considerable de líquidos para el correcto funcionamiento de los sistemas del organismo. Por otra parte la energía, la cual está destinada al mantenimiento de la actividad vital que poseen las células y al correcto desarrollo de su trabajo, la energía metabólica está presente y la aportan diferentes fuentes, tales como las grasas, los carbohidratos y las proteínas, pero está claro que algunas fuentes son mejores que otras, ya que los carbohidratos y las proteínas aportan unas 4kcal/gramo y las grasas por su parte aportan 9 Kcal. /gramo.*

*También existen algunas sustancias individuales tales como los ácidos grasos esenciales (AGE), considerados como los ácidos grasos que el cuerpo no puede fabricar y que en consecuencia deben ser ingeridos por medio de alimentos o de los complementos, por una parte los AGE omega 3 (Ácido linoleico), estos vienen por procedencia vegetal, tales como el Lino, el Nogal, el aguacate, el cacahuate, la soja. Por otra parte los AGE omega 6, tales como el ácido araquidónico y se encuentra en las plantas como las coles de Bruselas, los ajos, la zanahoria, o el aceite de sésamo.*

*Es necesario que se conozca a profundidad los beneficios de una buena nutrición para el correcto funcionamiento del organismo, ya que la sociedad simplemente otorga valores comúnmente adquiridos, como que los alimentos son “buenos” o cuáles son “malos”, esto conlleva a conceptualizaciones generales a cualquier situación de la vida cotidiana, por ello en este caso lograr conocer que alimentos permiten al individuo nutrirse de una manera correcta, de donde provienen sus nutrientes, y consecuentemente que la persona sepa que consume, porque lo consume y de qué manera está beneficiando al cuerpo o por el contrario en que puede afectarlo.*

**4.3.2. Alimentación.** Según el instituto nacional de salud publica define la alimentación como el “Conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del entorno los nutrientes que necesita así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena.”<sup>22</sup>

Luego de analizar las definiciones y encontrar las particularidades de cada cual se pueden establecer que alimento y nutriente son conceptualmente diferentes, ya que la alimentación es lo que a simple vista se puede observar y en la mayoría de casos es así como atrae y llega a su posterior consumo, por otro lado la nutrición no se puede percibir ya que son parte de los alimentos, son la esencia de los mismos; desde su proceso y función fisiológica engloba los dos aspectos, que a fin de cuentas y como resultado lo que se realiza es la descomposición de los alimentos para convertirlos en nutrientes que son los que permitirán al cuerpo y a los tejidos del organismo mantenerse de una manera adecuada.

Pero está claro que los alimentos no solo se constituyen de nutrientes, sino también de sentidos, de representación, su función no se remite al aspecto fisiológico únicamente, que también están explícitos los conceptos sociales y culturales del individuo, en otras palabras no se digiere exclusivamente mediante los procesos metabólicos internos, que se pueden percibir y se expresa la actitudes que vienen de fuera y que se han ido forjando en el entorno formativo en el cual se desenvuelve.

Según la Guía alimentaria para los estadounidenses aplicada para el año 2005 (Eat Right, Food, Nutrition and Health Tips From The American Dietetic Association) buscan mejorar su nutrición y por ende su salud se refieren a que las

---

<sup>22</sup> Instituto nacional de salud pública. “alimentación y nutrición” [en línea], Disponible en: [http://www.bajale.org/docs/talleres/alimentacion\\_nutricion.pdf](http://www.bajale.org/docs/talleres/alimentacion_nutricion.pdf)

decisiones que se toman diariamente en cuanto a nuestro tipo de alimentación puede perjudicar o beneficiar en gran medida nuestra salud, para ello se debe procurar un tipo de alimentación equilibrada ya sea con una gran variedad de los mismos y con conocimiento de sus aportes nutricionales tanto como que el consumo de calorías no sobrepase lo requerido diariamente, a partir de ello es posible reforzar el sistema inmunitario y estar más protegido en cuanto a enfrentar una enfermedad.

Un programa para una alimentación saludable debe estar enfocado al consumo de vegetales, lácteos descremados o con un bajo índice de grasa, la fruta, los granos enteros, pescado, huevos nueces y un número bastante significativo de alimentos que al consumirlos están beneficiando la salud del individuo.

Con más precisión en cuanto a la práctica, apunta que se deben escoger los alimentos mas nutritivos que pueda obtener de cada grupo alimenticio apunta a aquellos en los que abundan los minerales, vitaminas, y llenos de fibras que al ser nutrientes también tengan un porcentaje bajo en calorías; recalca el consumo de frutas ya sean congeladas, secas o en algún caso enlatadas, así mismo se deben variar las verduras, donde prime el consumo de vegetales anaranjados y verdes oscuros, entre estos se puede encontrar, la papa, la lechuga, la zanahoria, alimentos que contengan una gran cantidad de calcio, en cuanto a los granos, la mitad de ellos deben ser enteros como el arroz, la cebada, la avena, el centeno, el maíz y por supuesto una de las reglas más relevantes de esta guía se enfoca en la medida en cuanto a las proteínas, preferiblemente optar por las carnes magras o de ave, y las comidas bajas en grasa, grasa saturada y grasa trans, siendo esta una de las que más perjudican la salud del cuerpo, se debe tener en cuenta que al momento de hacer las compras se revise los datos nutricionales que por lo general aparecen en la parte posterior de la etiqueta de los alimentos.

Se permite concluir que la alimentación no es solo un problema o situación de

consumo indiscriminado de alimentos, si no que al mismo tiempo se manejan características sociales de las cuales se desprende este consumo, tales como su familia, su educación, el ambiente escolar y demás, hacen del individuo un ser vulnerable ante las posibilidades que le ofrezca la sociedad, de ahí que la educación alimenticia se debe presentar en todos los ámbitos en los que el individuo de desarrolle.

#### **4.4. TABAQUISMO**

Como primera medida la Organización Mundial de la Salud aborda el tabaquismo como el consumo usual, durante un tiempo prolongado, de los productos elaborados con tabaco, ya sea por la vía más conocida como lo es el acto de inhalar o por medio de la masticación, ya que el común denominador de estos es la nicotina la cual es una sustancia psicoactiva y muy adictiva.

Se pueden atribuir distintas enfermedades crónicas a consumo regular de tabaco, siendo este uno de sus principales factores, como ejemplo se pueden encontrar enfermedades asociadas con los riesgos cardiovasculares, pulmonares y por supuesto al cáncer, pero a pesar de los incontables programas para evitar su consumo, cada vez esta mas posicionado a nivel mundial y su distribución parece cada vez mayor, aunque cabe resaltar que en algunos países ya se están adoptando medidas extremas como la prohibición de publicidad y la regulación de su consumo, al mismo tiempo en los lugares donde se permite y en los que no.

Entre los factores que se encuentran asociados en cuanto a su consumo masivo en las distintas partes del mundo se presenta su bajo costo, su adquisición está al alcance de cualquier individuo, pero la más preocupante es que las personas no están han adquirido la suficiente conciencia acerca de las amenazas que ello contrae, pero también están las políticas estatales las cuales parecen

contradictorias en cuanto a sus programas de prevención y su permisividad en cuanto a la distribución y consumo del mencionado.

Como se ha venido hablando, no existe una concienciación acerca de su consumo y como sus efectos no se producen o se evidencia a corto plazo, si no que sus efectos se producen años, inclusive décadas después sus inicios como fumador, es claro que no se le presta la atención adecuada a un tema tan delicado como el del tabaco y va pasando desapercibido en el transcurso de los años.

Entre las estadísticas y propuestas de la Organización Mundial de la Salud, encaminadas a abordar el tema encontramos las siguientes:

- Se reconoce como factor de riesgo para seis de las ocho principales causas de muerte en el mundo.
- Más de 600.000 personas mueren al año por la simple inhalación del humo de tabaco.
- Cáncer, asma, cardiopatía entre las más comunes.
- Aproximadamente 6 millones de personas mueren por este tipo de epidemia.
- Si no se ataca de forma inmediata para el año 2030 esta cifra alcanzara y cobrara las 8 millones de vidas en el año.

*“Por desgracia, la epidemia avanza ahora hacia el mundo en desarrollo donde, en el curso de los próximos decenios, se producirá más de 80% de las defunciones relacionadas con el tabaco. Este cambio de rumbo obedece a una estrategia de comercialización mundial que permite a la industria tabacalera llegar a los jóvenes y adultos del mundo en desarrollo. Además, como actualmente la mayoría de las mujeres no consumen tabaco, la industria tabacalera se dirige a ellas*

*persuasivamente para acceder a ese posible mercado nuevo.*<sup>23</sup>

Esta última es una de de las cifras más desalentadoras donde se encuentra el porvenir de la humanidad, donde el cigarrillo estará cobrando vidas en tiempos de desarrollo, esto debido a que en el presente las industrias encargadas de comercializar y distribuir se ha encargado de acercarse a la juventud, y a la población adulta y más precisamente al sexo femenino como posible clientes potenciales.

A pesar de todas estas cifras desmoralizadoras y que el mismo hombre es quien se ha encargado de expandir esta epidemia, el tabaquismo se puede adoptar como una actividad prevenible, generalmente con políticas o normas que protegen a su población de la manera como es debido y se han demostrado resultados significativos en cuanto su consumo en los países que se han aplicado.

Para ello la OMS ha planteado seis políticas para poner algún tipo de impedimento para que la epidemia siga extendiéndose y la MPOWER precisando lo siguiente:

*“Monitoring: Vigilar el consumo de tabaco y las políticas de prevención*

*Protecting: Proteger a la población de la exposición del humo de tabaco*

*Offering: Ofrecer una ayuda para dejar de consumir tabaco.*

*Warning: Advertir de los peligros del tabaco.*

*Enforcing: Hacer cumplir las prohibiciones sobre publicidad, promoción y patrocinio.*

*Raising: Elevar los Impuestos al tabaco.*<sup>24</sup>

---

<sup>23</sup> Organización Mundial de la salud OMS (2011) “Datos sobre la epidemia del tabaquismo y el control mundial del tabaco”. Disponible en: [http://www.who.int/features/factfiles/tobacco\\_epidemic/tobacco\\_epidemic\\_facts/es/index.html](http://www.who.int/features/factfiles/tobacco_epidemic/tobacco_epidemic_facts/es/index.html), recuperado: 08 de abril de 2012.

<sup>24</sup> Organización Mundial de la salud OMS (2011) “Datos sobre la epidemia del tabaquismo y el control mundial del tabaco”. Disponible en: [http://www.who.int/features/factfiles/tobacco\\_epidemic/tobacco\\_epidemic\\_facts/es/index.html](http://www.who.int/features/factfiles/tobacco_epidemic/tobacco_epidemic_facts/es/index.html), recuperado: 08 de abril de 2012.

Otro de los datos encontrados en cuanto a los estudios realizados por la organización mundial de la salud afirma por medio de distintas clases de estudios que el tabaco está asociado con la pobreza ya que hasta un 10% de los gastos dentro del hogar de una familia de países bajos está dirigido hacia el consumo del mismo, esto podría significar un menor porcentaje económico para que sea destinado a lo que refiere a necesidades básicas como la alimentación, o educación, y esta relación, al parecer, es uno de los campos menos explorados y justificados dando cuenta que el consumo de tabaco no solo produce daños al cuerpo si no también a la formación académica y cultural de ciertas poblaciones sino todas.

Al analizar cada uno de sus componentes y consecuencias está claro que es uno de los problemas de salud pública más evidentes, que está asociado con enfermedades, que su crecimiento es evitable si se consideran las campañas que hoy en día se están presentando, pero si al contrario no se percatan de las mismas, en años próximos estará consumiendo a gran parte de la población mundial y será casi imposible erradicar su consumo y sus consecuencias.

#### **4.5. FARMACODEPENDENCIA – DROGADICCIÓN**

Como término actual para referirse al uso incorrecto de drogas o el abuso de algunos medicamentos por el ser humano, en la mayoría de situaciones no empleados para objetivos médicos se hace llamar farmacodependencia.

En la sociedad existe una gran cantidad de medicamentos que logran desestabilizar, alterar, modificar los sentimientos, los estados de ánimo y hasta su pensamiento de lo que gira en torno a él, mucho de estos son por recomendaciones médicas aptas para combatir algún tipo de enfermedades que atacan al ser humano, pero al mismo tiempo pueden llegar a ser adictivos y/o

crear una dependencia hacia ellos, entre los más destacados se pueden encontrar los ansiolíticos los cuales cumplen una acción depresora del sistema nervioso central lo cual permite que el individuo disminuya sus porcentajes de ansiedad, se encuentra El Lexatin como uno de los medicamentos principales dentro de este grupo, por otra parte aparecen los Hipnóticos los cuales son utilizados médicamente para los pacientes con dificultades para conciliar el sueño los más considerables son el Zaleplon, Zolpidem, Eszopiclona, Ramelteon; los hipnoanalgesicos que se encargan de producir analgesia eficaz cuando se presenta cualquier tipo de dolor corporal, entre otros muchos que solo se permite su distribución por medio de prescripción médica.

Por otro lado se encuentran los que su uso médico no es muy frecuente o si lo tienen es muy escaso, y su consumo es considerablemente perjudicial para la salud de cualquier ser humano como por ejemplo la nicotina, el alcohol y cafeína, lo preocupante de estas drogas es que son permitidas en la sociedad por que legalmente está permitida su distribución y consumo a pesar de conocerse sus impactos nocivos que atentan contra la salud.

Y como última parte entre los medicamentos más conocidos por sus efectos adictivos se encuentran los que no están legalmente permitidos, que no tienen ningún uso médico y por lo demás son causantes de grandes síndromes de dependencia y adicción entre los que encontramos como gran atrayentes la cocaína, Cannabis Sativa (Marihuana), la Diacetilmorfina más conocida como Heroína y las LSD o ácidos, los cuales son producidos científicamente con ayudas tecnológicas, claramente al margen de las leyes y la sociedad que prohíbe su uso

Luego de analizar las distintas figuras en cuanto a fármacos adictivos refiere, se permite catalogar como enfermedad, según textos publicados por la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste afirma que:

*“La drogadicción o farmacodependencia es entonces una enfermedad BIOPsicOSOCIAL que se caracteriza por un abuso de sustancias químicas que modifican el estado de ánimo, capaces de provocar una compulsión irracional e irresistible para continuar con el uso de dichas sustancias y que genera inevitablemente un daño para el individuo y para la sociedad.”<sup>25</sup>*

En la sociedad moderna se está rodeado de distintos productos químicos y que su utilización en para distintos fines, dado a eso se frecuenta su mal uso a este tipo de sustancias, en algunos casos que no se aborda con propósitos médicos, en otro casos si se pretende aboradas finalidades médicas pero no se ejecuta de la forma correcta ya sea por ausencia en la información o simple desidia, esto desata la automedicación, siendo su uso a criterio de cada quien, dentro de este entorno se pueden desarrollar síntomas de adicción y dependencia muchas veces para resolver problemas que estén afectando su salud o en muchos casos para los problemas de la cotidianidad.

Para abordar el tema del hábito y la costumbre que llega a tener una persona para así convertirse en un farmacodependiente, se rescata su uso reiterativo de una manera indiscriminada de algún tipo de fármaco o droga lo cual permite inevitablemente que se plante una costumbre hacia el consumo de la misma, conduciendo los deseos que no necesariamente pueden ser impulsivos pero que en determinado momento pueden llegar a tener algún tipo de complicación en cuanto al concepto de su bienestar saludable refiere. Existe gran variabilidad en cuanto a las a las características de cada individuo, algunos pueden abstenerse luego de haber probado algún tipo de droga, otros en cambio la utilizan y la consumen como un habito libre pero sin la dependencia y en otros caso algunos pueden llegar a convertirse en adictos compulsivos, esto permite reflexionar acerca de los problemas sociales en los que se podría convertir.

---

<sup>25</sup> Malgor, Valsecia, Farmacología Medica: Farmacodependencia – drogadicción. Vol. 1 (12 sep. de 2008); p. 88.

Dentro de los factores que predominan ante la fragilidad del ser humano al contacto con los fármacos se encuentran las siguientes razones:

- Factores Sociales: En mayor o menor medida la aprobación de la sociedad ante un tipo de droga, como el alcohol, la marihuana, la nicotina y demás.
- Factores ambientales o comunitarios: Donde lo que se consigue es crear un estado de tensión psicológica, como las frustraciones, fracasos.
- En la población donde se aceptan algún tipo de drogas, son más proclives a aceptar la gran variedad que se puede encontrar en este tipo de mercado.
- El hábito simple puede convertirse, con el tiempo en un problema de drogadicción mucho mayor.

Cuando se habla de hábito simple, es que no existe una dependencia, ni compulsión solo el simple deseo, entonces se puede observar que dando pequeños pasos y en medidas relativamente menores se pueden desencadenar un problema no solo individual si no perjudicial para toda una sociedad, como consecuencias a largo plazo aparecen los perjuicios individuales y luego para la familia, abarcando su espacio laboral y la comunidad que lo rodea, dentro de sus perjuicios y daños propios se puede afirmar que los sueños, metas, propósitos y demás razones para vivir se cambian por poseer una droga a la que es adicto, la familia le podría dar la ayuda que necesita pero también puede desembocar una ruptura dentro de su núcleo al ver que sus intentos por brindarle una ayuda son en vano.

Por otro lado empiezan los trastornos en la conducta, su deserción escolar, el cambio de amistades así como su círculo social, donde con quien comparte también comparte sus mismos intereses con presencia de actos de delincuencia, prostitución y demás comportamientos que se pueden derivar de esta enfermedad.

## **5. MARCO INSTITUCIONAL**

### **5.1. MISIÓN**

Ser una escuela de comprensión humana y un colegio líder que propicia: sólida formación humana, desarrollo de saberes, conocimientos y competencias, contribuyendo así, al mejoramiento de oportunidades individuales y colectivas para elevar el nivel de calidad de vida de la sociedad donde sus educandos y egresados participen.

### **5.2. VISIÓN ¿HACIA DÓNDE VA EL COLEGIO?**

A satisfacer necesidades educativas de la comunidad a través de un currículo de formación integral que favorezca:

- Descubrimiento y crecimiento de aptitudes y valores.
- Trato Respetuoso.
- Evaluación formativa y justa.
- Cuidado y Práctica de principios éticos de convivencia y servicio.

### **5.3. HISTORIA DEL COLEGIO NACIONAL NICOLAS ESGUERRA**

Bajo la tutela de la Normal Superior de Bogotá, se consolidó nuestro querido Colegio. En una casona que estaba en la calle 15, se iniciaron las matriculas para tres cursos preparatorios (5to de primaria) y llegaron 57 alumnos, pero el primero

que se matriculo fue Guillermo Morales Rodríguez, hoy abogado de la Universidad Libre. El Colegio se llamó «Anexo a la Normal» y funciono allí solamente un año.

En 1938 se trasladó a la casa antigua que estaba situada detrás de la Normal, donde hoy se encuentran los Talleres del Instituto Técnico Central. En este año se inicia el grado sexto.

El primer Rector fue el doctor José Francisco Socarras. A comienzos del segundo año (1938), el Congreso de Colombia expidió la Ley 35 para honrar la memoria del doctor Nicolás Esguerra con motivo del centenario de su nacimiento el 10 de Septiembre del mismo año. La ley en mención ordenaba que al primer colegio nacional que se fundase se le diera el nombre del ilustre hombre. Aquí es donde se ye la oportunidad que tuvo el Doctor Socarras para dirigirse al Ministro de Educación que en ese momento era el Doctor Alfonso Araujo para pedirle que se diera al Colegio Anexo de la Normal el nombre del Instituto de Bachillerato Nicolás Esguerra y el Ministro así lo acepto y lo confirmo.

En 1940 el Instituto abrió su tercero de Bachillerato y hubo necesidad de darle más amplitud y fue trasladado al costado oriental del mismo bloque que ocupaba la Normal pero allí no estuvo sino dos años pues en 1942 paso a ocupar el costado occidental del mismo claustro de la Normal (hoy Técnico Central) aprovechando que la Facultad de Ingeniería que funcionaba allí se había trasladado a la ciudad universitaria. La entrada a esta sede fue por la carrera 17. Allí estuvo el Nicolás Esguerra hasta 1971 cuando pagó su sede propia en la Av. 68, gracias al entusiasmo del rector, Doctor Roberto Niño Mora.

La jornada Nocturna nació en 1966 y su primer rector fue el Doctor Roberto Niño Mora y luego el Doctor José Tomas Moore. La jornada de la tarde fue fundada en 1977 y su primer rector fue el Doctor Ramón Alberto García.

Mientras tanto en la jornada de la mañana el Doctor Héctor Rivera reemplazo al Doctor Ramón Alberto García, pero desafortunadamente falleció en Octubre del mismo año y en su lugar fue nombrado el rector Doctor Gustavo Ramírez Gil. Actualmente el Nicolás Esguerra es una entidad respetable integrada por tres jornadas dirigidas por el señor rector Arturo Várela Morales, con más de 100 profesores, alrededor de 4000 estudiantes y un resultado histórico de más de dieciocho mil bachilleres y ex alumnos.

#### **5.4. PEI**

“EDIFICAR FUTURO”

#### **5.5. INTENCIONALIDAD**

“Quiero enseñarle a vivir dignamente”

#### **5.6. OBJETIVOS:**

- Formación humana integral.
- Mejoramiento de la calidad de vida.
- Cultura para el trabajo.
- Ingreso a la educación superior.

#### **5.7. ÉNFASIS:**

- Cultura de vida

- Cultura ciudadana

## **5.8. EJES ARTICULADORES:**

- Habilidades comunicativas.
- Trabajo en equipo.
- Formación ética.
- Aprendizaje lúdico.

## **5.9. PLAN OPERATIVO ANUAL (P.O.A) Y EVALUACIÓN INSTITUCIONAL**

### **5.9.1. METAS**

- Bajar niveles de agresividad.
- Prevención de distribución y/o consumo de sustancias psicoactivas.
- Educación sexual.
- Mejoramiento académico.
- Cultura de la evaluación para mejorar.

## 6. DISEÑO METODOLÓGICO

### 6.1. ENFOQUE HOLÍSTICO

El enfoque holístico es usado principalmente en él como uno puede cambiar las cosas, en las diferentes formas de cambios que se pueden realizar en una sociedad, en las diferentes formas de intervenir en un contexto socio-cultural para poder ver desde una perspectiva más panorámica las diferentes problemáticas que en dicho problema se encuentran, pues de esta forma se pueden apreciar interacciones que por lo regular no se perciben si se estudian los aspectos que conforman el todo, por separado.

*“Según tendencias bien contemporáneas, la visión holística, como aporte de la didáctica, está llamada a producir cambios insospechados en el campo de la educación, sin embargo consideramos oportuno señalar que la creadora de este enfoque, desde el punto de vista investigativo, fue Jacqueline Hurtado de Barrera, sicóloga, fundadora y coordinadora académica de la Fundación Servicios y Proyecciones para América Latina; demostrando que los primeros referentes de este enfoque no tienen su origen en el campo de la educación, sino que devienen de una doctrina filosófica conceptualizada como "holismo"<sup>26</sup>.*

En este enfoque llevándolo por la investigación holística podemos tratar de darle otro punto de vista a este proyecto, donde el investigador tiene la capacidad y/o opción de percibir lo que se encuentra en su alrededor, tomando los diferentes

---

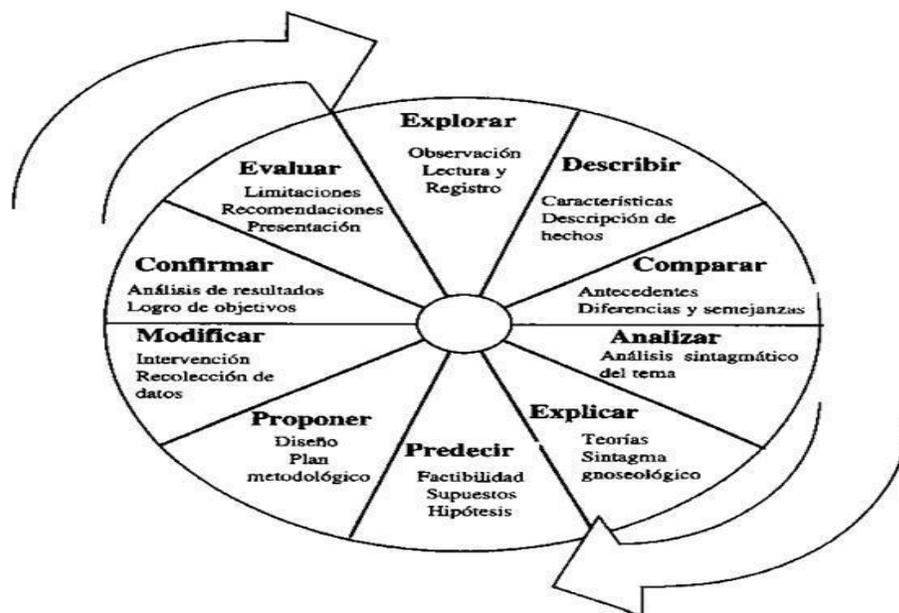
<sup>26</sup> “Concepto de Holístico” (2008) [en línea], disponible en: <http://co.fotolog.com/062124fap/>, recuperado 26 de septiembre de 2012.

instrumentos y así poder intervenir en la parte social e individual en la educación de dicha población, mejorando los hábitos de los estudiantes de dicho colegio.

### 6.1.1. CARACTERÍSTICAS DE LA INVESTIGACIÓN HOLÍSTICA

- Surge como una necesidad de proporcionar criterios de apertura y una metodológica más completa.
- Permite ubicar las diversas propuestas en un esquema coherente y aplicable a cualquier área del conocimiento.
- Integra en un todo coherente y lógico todos los aspectos verdaderos del mundo y no solamente los científicos.<sup>27</sup>

### 6.1.2. FASES DE LA INVESTIGACIÓN HOLÍSTICA



**Infograma N° 5. Ciclo holístico de la investigación**

<sup>27</sup> República Bolivariana de Venezuela ministerio del poder popular para la defensa universidad nacional experimental politécnica de la fuerza armada núcleo carabobo-extension guacara.

Teniendo en cuenta este tipo de investigación se puede decir que para el desarrollo de este proyecto se trabajaran cuatro fases que ayudaran a que se cumplan los objetivos previstos, estas fases son:

- Exploratoria.
- Descriptiva.
- Propositiva.
- Confirmativa.

**Fase exploratoria:**

**Objetivo:** El investigador se encuentra en un lugar ajeno a él y trata de localizar una problemática en dicho contexto.

**Técnica de recolección de información:** Observación.

**Fase Descriptiva:**

**Objetivo:** En esta fase el investigador enuncia las diferentes características preocupantes de dicho contexto, identifica las necesidades, lo cual permite poder establecer los objetivos de la investigación.

**Técnica de recolección de información:** Cuestionario.

**Fase propositiva:**

**Objetivo:** En esta fase el investigador propone y diseña un plan metodológico para aplicar en el proyecto investigativo.

**Fase confirmatoria:**

**Objetivo:** En esta fase el investigador aplica los instrumentos y finalizada la tarea de recolección de datos, el investigador organiza y aplicar un tipo de análisis que le permita llegar a una conclusión.

**Técnica de recolección de información:** Cuestionario.

## **6.2. Población**

La población en la que se ha trabajado, es en su mayoría son jóvenes, los cuales presentan una diversidad en las funciones que realizan diariamente, los procesos socio-culturales presentan gran variedad, la cantidad de estudiantes en el curso 505 de la jornada nocturna del Colegio Nacional Nicolás Esguerra oscila aproximadamente entre 30 y 35 por sesión.

## 7. DESARROLLO DE LAS FASES

### 7.1. FASE EXPLORATORIA

Dentro de esta fase se busca tener conocimientos acerca del objeto de investigación. Va a permitir abordar los fenómenos desconocidos, con el fin de conocer los estilos de vida de los estudiantes del Colegio Nicolás Esguerra ciclo 4.

En el transcurso del desarrollo de las clases efectuadas en el Colegio Nacional Nicolás Esguerra, se identificaron algunas problemáticas en cuanto a las conductas que presentan la mayoría de estudiantes, provocando así una marcada tendencia a tener dificultades en su salud, en algunos casos más evidentes que en otros.

**7.1.1. Técnicas de recolección de información.** En esta fase se utilizó, un solo instrumento para la recolección de datos, con el fin de dar cuenta a las tendencias entre los estudiantes, para ello se utilizó la observación, la cual fue aplicada durante las primeras tres jornadas de práctica docente, del segundo semestre del año 2012.

**7.1.2. Diseño del instrumento. Observación:** Se realizaron distintas observaciones, no solo dentro del transcurso de las clases si no también dentro de su espacio de receso o descanso aproximadamente veinte (20) minutos, también

al inicio de la jornada escolar, en sus alrededores, para así dar razón en cuanto a sus tendencias de consumo, empleo del tiempo libre y su frecuencia.

Según el Doctor José Ignacio Ruiz Olabuenaga define este instrumento como “El proceso de contemplar sistemática y detenidamente como se desarrolla la vida social, sin manipularla y modificarla, tal cual ella discurre por sí misma. Esta observación común y generalizada puede transformarse en poderosa herramienta de investigación social y en técnica científica en recogida de información”<sup>28</sup>

La observación aplicada para este proyecto tiene como fin conocer algunos de los hábitos de vida con los cuales conviven los estudiantes del curso 505 jornada nocturna del colegio Nacional Nicolás Esguerra, por tanto contribuir por medio de este estudio a vislumbrar las posibles problemáticas que se puedan presentar entorno a ello y aportar soluciones en lo que concierne a preservar un estilo de vida saludable.

**7.1.3. Recolección de información.** Este instrumento fue construido a partir de las necesidades observadas dentro del entorno escolar en las cuales se evidencia la un alto consumo de alimentos que perjudican la salud, así como la poca o nula actividad física dentro de sus actividades y predisposición a la clase de educación física, cuando se trata de abordar actividades donde el movimiento este presente, dando indicios de sedentarismo con sus atribuciones y características

Debido a que la tendencia entre los alumnos es compartir el tiempo en su descanso con los mismos compañeros de curso, en pequeños grupos claro está, la observación se generalizo y fue posible deducir que los integrantes de cada

---

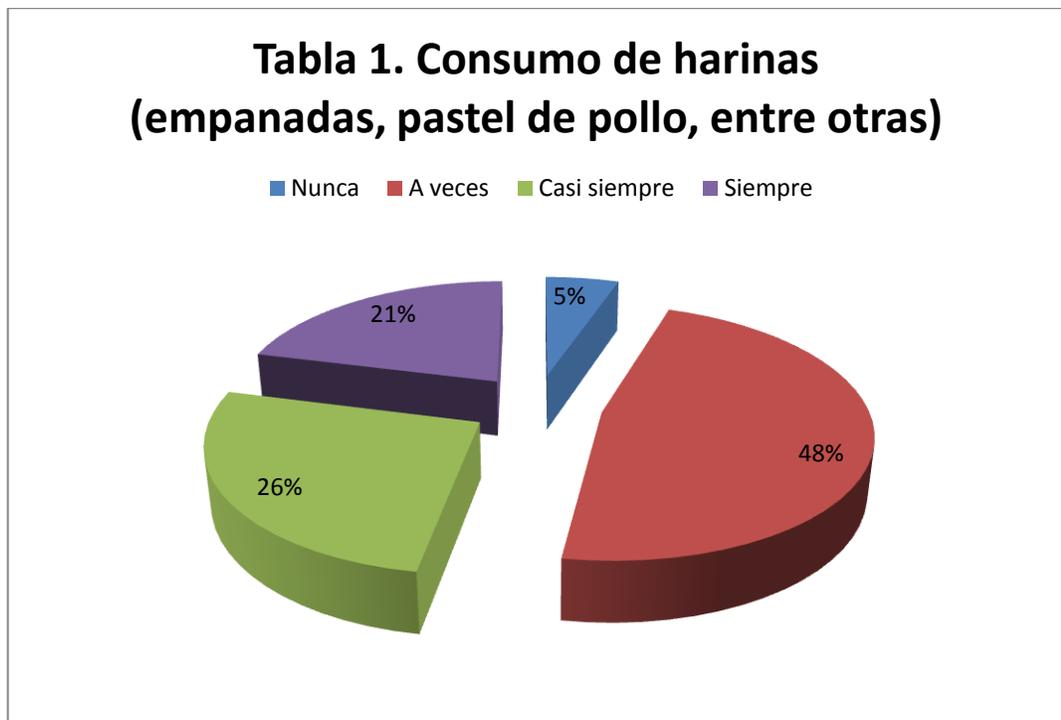
<sup>28</sup> RUIZ OLABUÉNAGA, José, Metodología de la investigación cualitativa Universidad de Deusto, (2012) p. 344.

pequeño grupo compartían los mismos gustos en cuanto a alimentación refiere al igual que las actividades en las cuales participaban.

Actividades / Frecuencia	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Consumo de harinas (empanadas, pastel de pollo, entre otras).				
Consumo de bebidas gaseosas.				
Consumo de jugos naturales.				
Consumo de alimentos de paquete (papas, galletas entre otras.).				
Consumo de agua.				
Consumo de grasas saturadas.				
Consumo de frutas.				
Consumo de tabaco (antes de iniciar la jornada escolar, en los alrededores de la institución).				
Practica de algún tipo de actividad física en el horario de descanso.				
Buenas relaciones interpersonales.				

Agotamiento prematuro en actividades deportivas, juegos, ejercicio físico.				
--	--	--	--	--

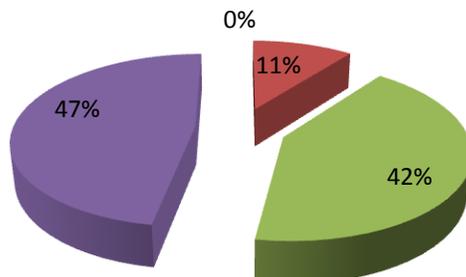
**7.1.4. Análisis de la información.** Luego de ejecutar las distintas observaciones, en los espacios ya mencionados anteriormente, estos fueron los resultados que arrojaron:



La grafica muestra que un gran porcentaje de los estudiantes consumen demasiadas harinas, son muy pocos los estudiantes que evitan consumir estos alimentos.

### Tabla 2. Consumo de bebidas gaseosas

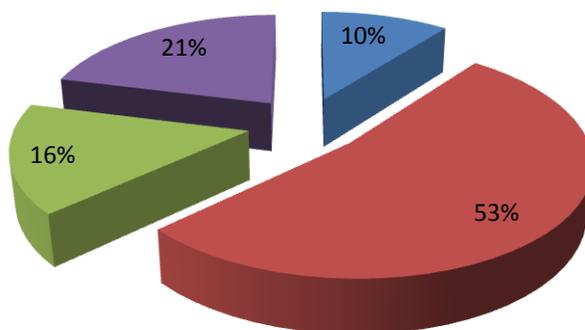
■ Nunca ■ A veces ■ Casi siempre ■ Siempre



La grafica muestra que toda la población consume bebidas gaseosas, esto es preocupante ya que ningun estudiante evidencia una buena eleccion a la hora de elegir una bebida.

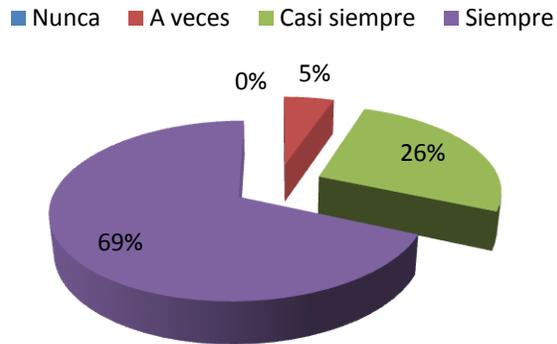
### Tabla 3. Consumo de jugos naturales

■ Nunca ■ A veces ■ Casi siempre ■ Siempre



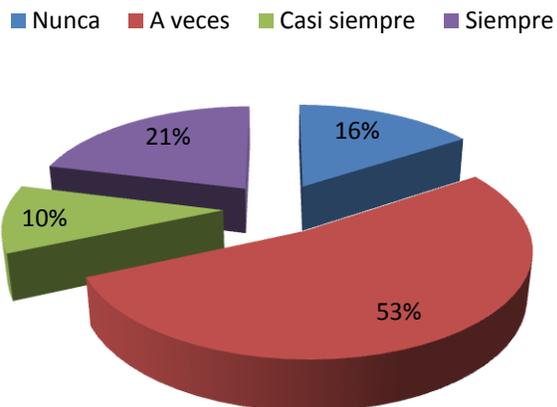
Gran parte de los estudiantes encuestados no tienen el hábito de consumir bebidas de jugos naturales, aunque también se maneja un porcentaje aceptable del consumo de los mismos.

**Tabla 4. Consumo de alimentos de paquete (papas, galletas entre otras.)**



La grafica es clara al mostrar que la mayoría de los estudiantes consumen alimentos no beneficiosos para la salud.

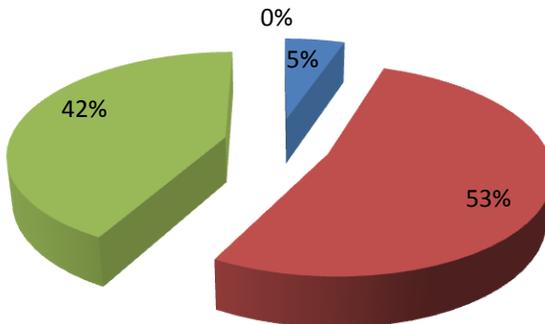
**Tabla 5. Consumo de agua**



Se evidencia que no hay un hábito de consumir agua, lo cual se puede asociar a que la mayoría prefiera consumir bebidas gaseosas.

### Tabla 6. Consumo de grasas saturadas

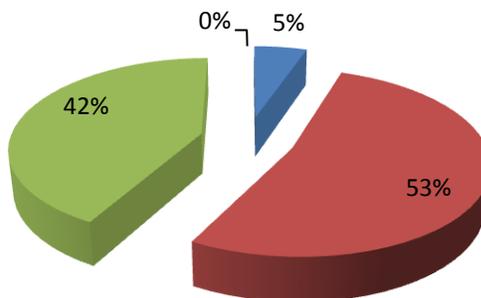
■ Nunca ■ A veces ■ Casi siempre ■ Siempre



Hay una división dentro del grupo, aunque hay un consumo de grasas saturadas es mayor el índice de uso de las mismas, ya depende de la frecuencia en que se realice al ingerir estos alimentos.

### Tabla 7. Consumo de frutas

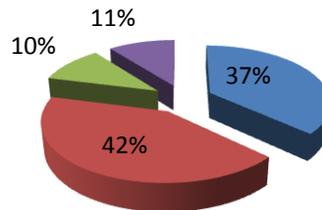
■ Nunca ■ A veces ■ Casi siempre ■ Siempre



Aunque hay un consumo de fruta es algo importante que los estudiantes sigan con este estilo de buscar alimentos naturales y no basar su alimentación en el consumo de comida chatarra e otros alimentos.

**Tabla 8. Consumo de tabaco (antes de iniciar la jornada escolar, en los alrededores de la institución )**

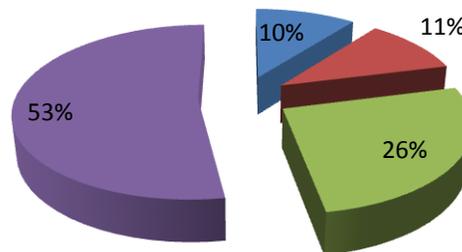
■ Nunca ■ A veces ■ Casi siempre ■ Siempre



Hay un gran porcentaje que consume cigarrillo, es sorprendente ver que casi un 63% de los estudiantes de este curso fuman frecuentemente.

**Tabla 9. Práctica de algún tipo de actividad física en el horario de descanso.**

■ Nunca ■ A veces ■ Casi siempre ■ Siempre



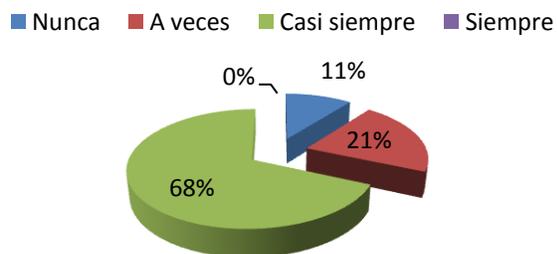
Aunque la gran mayoría de los estudiantes son activos en sus horarios de actividades, toca orientar más la realización de ciertas actividades que puedan ir mejorando su calidad de vida.

**Tabla 10. Buenas relaciones interpersonales**



La grafica nos demuestra que la gran mayoría del grupo son sociables, que mantienen una buena relación con sus compañeros de estudio, familia y amigos.

**Tabla 11. Agotamiento prematuro en actividades deportivas, juegos, ejercicio físico.**



Esta grafica muestra que aunque los estudiantes realicen ciertas actividades físicas no son constantes y esto hace que cuanto realicen ejercicio se agoten con facilidad.

### **7.1.5 Análisis de resultado**

Basado en el instrumento de la observación como primera medida para evidenciar lo que en un principio se tomó como referencia dentro de la institución o en sus alrededores, se presenta un gran porcentaje de consumo de harinas y alimentos con una gran cantidad de calorías y que nutricionalmente no le están aportando mayor beneficio, el consumo de agua o de jugos naturales esta relegado a un segundo plano, las frutas se consumen pero no en la frecuencia que se debería, las actividades física se observan pero su ejecución no evidencia ningún tipo de calentamiento o precaución ante este tipo de actividades. Al iniciar la jornada educativa nocturna se puede observar que algunos estudiantes consumen tabaco en los alrededores del establecimiento no con una frecuencia muy alta pero esto puede afectar su desarrollo físico en las actividades que se ejerzan dentro de la clase de educación física o en otras actividades que puedan estar enfocadas al gasto energético, tal como lo evidencia el último factor utilizado en este primer instrumento, el cual demuestra que su agotamiento es prematuro en actividades deportivas o recreativas planteadas dentro de los contenidos de las clases, por otro lado presenta que los estudiantes por lo regular manejan de buena forma la relación con sus compañeros generando un ambiente de tranquilidad en el entorno educativo. Es posible afirmar que en cuanto al consumo de alimentos que regularmente practican los estudiantes, la cafetería del colegio no solo ofrece este tipo de alimentos, el cual probablemente sería un condicionante para su posterior consumo, ya que existe la venta de variedad de frutas, jugos naturales y alimentos bajos en grasas.

Por otra parte la práctica de actividades físicas en espacios de tiempo libre o descanso se practican en una buena frecuencia pero sin ningún tipo precaución, lo cual hace susceptible al estudiante de tener una lesión ósea o de tipo cardiovascular, lo cual necesita atención para que se ejecute de la manera correcta, en cuanto al consumo de tabaco alrededor de la institución, el simple

hecho de que se permita su venta es un gran condicionante para su consumo y los planes de erradicación del mismo. Con esta información recopilada se puede deducir que la población del curso 505 de la jornada nocturna maneja hábitos de vida que en años posteriores pueden traer consigo problemas de salud.

## **7.2. FASE DESCRIPTIVA**

**7.2.1 Técnicas para la recolección de la información.** La encuesta, manejada dentro de esta segunda fase como técnica de recolección de datos, consiste en obtener información de los sujetos de estudio, datos suministrados por ellos mismo, actitudes o costumbres, por lo tanto, es una fuente de información verídica y precisa para encontrar diferentes hipótesis.

**7.2.2. Recolección de datos.** La encuesta aplicada para este proyecto tiene como fin conocer los hábitos de vida con los cuales conviven los estudiantes del curso 505 jornada nocturna del colegio Nacional Nicolás Esguerra, por tanto contribuir por medio de este estudio a vislumbrar las posibles problemáticas que se puedan presentar entorno a ello y aportar soluciones en lo que concierne a preservar un estilo de vida saludable.

- **Cuestionario**

Se aplicó una encuesta escrita, tipo cuestionario elaborado por la Dra. Vivian H. Heiward, llamado “Estilo de Vida Fantástico” a los estudiantes del ciclo 5to, curso 505 jornada nocturna del Colegio Nacional Nicolás Esguerra. Este instrumento fue empleado a partir de las necesidades que se pudieron observar en el transcurso de la práctica docente llevada a cabo en los últimos dos semestres en la clase de educación física, evidenciando síntomas de mala alimentación, consumo de

tabaco, inactividad física, entre otras, dichos comportamientos se presentan por la falta de información y concientización del cuidado de la salud.

### CUESTIONARIO ESTILO DE VIDA “FANTÁSTICO”

**NOMBRE** \_\_\_\_\_ **EDAD** \_\_\_\_\_ **FECHA** \_\_\_\_\_

Instrucciones: Escriba una “X” junto al recuadro que mejor se acomode a su conducta o su situación en el último mes.

<b>AMIGOS DE LA FAMILIA</b>	Tengo alguien con quien hablar sobre temas importantes para mi	Casi nunca		Rara vez		Algunas veces		Con bastante frecuencia		Casi siempre	
	Doy y recibo atención	Casi nunca		Rara vez		Algunas veces		Con bastante frecuencia		Casi siempre	
<b>ACTIVIDAD</b>	Realizo actividad intensa durante por lo menos 30 minutos por día (carrera, ciclismo etc.)	Menos de una vez por semana		1-2 veces por semana		3 veces por semana		4 veces por semana		5 o más veces por semana	
	Mi vida es moderadamente activa (jardinería, subir escaleras, caminar, tareas hogareñas)	Menos de una vez por semana		1-2 veces por semana		3 veces por semana		4 veces por semana		5 o más veces por semana	
<b>NUTRICIÓN</b>	Consumo una dieta balanceada	Casi nunca		Rara vez		Algunas veces		Con bastante frecuencia		Casi siempre	
	A menudo como en exceso 1) azúcar, 2) sal, 3) grasas animales o 4) comida rápida “chatarra”	Cuatro de ellos		Tres de ellos		Dos de ellos		Uno de ellos		Ninguno de ellos	

	Me encuentro a ___ kg de mi peso saludable	No menos de 8 Kg		8 Kg (20 Lb)		6 Kg (15 Lb)		4 Kg (10 Lb)		2 Kg (5 Lb)	
<b>TABACO Y TÓXICOS</b>	Fumo cigarrillos	Más de 10 veces por semana		1-10 veces por semana		Ninguno en los últimos 6 meses		Ninguno en el último año		Ninguno en los últimos 5 años	
	Consumo drogas como marihuana o cocaína	A veces			Nunca						
	Vuelvo a usar por mi cuenta fármacos prescritos o "de venta libre"	Casi todos los días		Con bastante frecuencia		Solo en ocasiones		Casi nunca		Nunca	
	Tomo café, té o bebidas cola con cafeína	Más de 10 por día		7-10 por día		3-6 por día		1-2 por día			
<b>ALCOHOL</b>	Mi consumo de alcohol promedio por semana es	Más de 20 vasos		13-20 vasos		11-12 vasos		8-10 vasos		0-7 vasos	
	Bebo más de cuatro vasos en una ocasión	Casi todos los días		Con bastante frecuencia		Solo en ocasiones		Casi nunca		Nunca	
	Conduzco después de beber	A veces			Nunca						
<b>SUEÑO CINTURONES DE SEGURIDAD ESTRÉS SEXO SEGURO</b>	Duermo bien y me siento descansado	Casi nunca		Rara vez		Algunas veces		Con bastante frecuencia		Casi siempre	
	Uso cinturones de seguridad	Nunca		Rara vez		Algunas veces		La mayoría de las veces		Casi siempre	
	Soy capaz de adaptarme al estrés de mi vida	Casi nunca		Rara vez		Algunas veces		Con bastante frecuencia		Casi siempre	
	Me relajo y disfruto del tiempo libre	Casi nunca		Rara vez		Algunas veces		Con bastante frecuencia		Casi siempre	
	Practico sexo seguro	Casi nunca		Rara vez		Algunas veces		Con bastante frecuencia		Casi siempre	

<b>TIPO DE CONDUCTA</b>	Parezco vivir apurado	Casi siempre		Con bastante frecuencia		Algunas veces		Rara vez	Casi nunca	
	Me siento enojado u hostil	Casi siempre		Con bastante frecuencia		Algunas veces		Rara vez	Casi nunca	
<b>PERSPECTIVAS</b>	Soy una persona positiva u optimista	Casi nunca		Rara vez		Algunas veces		Con bastante frecuencia	Casi siempre	
	Me siento tenso	Casi siempre		Con bastante frecuencia		Algunas veces		Rara vez	Casi nunca	
	Me siento triste o deprimido	Casi siempre		Con bastante frecuencia		Algunas veces		Rara vez	Casi nunca	
<b>CARRERA</b>	Me siento satisfecho con mi trabajo a mi función	Casi nunca		Rara vez		Algunas veces		Con bastante frecuencia	Casi siempre	
Suma de los X en cada columna										
Multiplicación de los totales por el número indicado	X 0		X 1		X 2		X 3		X 4	

### Total=

85-100	70-84	55-69	35-54	0-34
EXCELENTE	MUY BUENO	BUENO	REGULAR	NECESITA MEJORAR

Nota: una puntuación total baja no significa un fracaso. Siempre se puede cambiar el estilo de vida comenzado desde ahora. Es importante destacar las áreas en que se obtuvieron puntuaciones de 0 o 1 y decidir las áreas en las que se desea trabajar en primer lugar.

### Análisis de la información

El pasado 16 de agosto del año en curso se realizó la primera toma de información diagnóstica, mediante el cuestionario de Estilo de Vida Saludable Fantástico

hecho por la Dra. Vivian H. Heiward, en las cuales se pudieron tomar los siguientes datos:

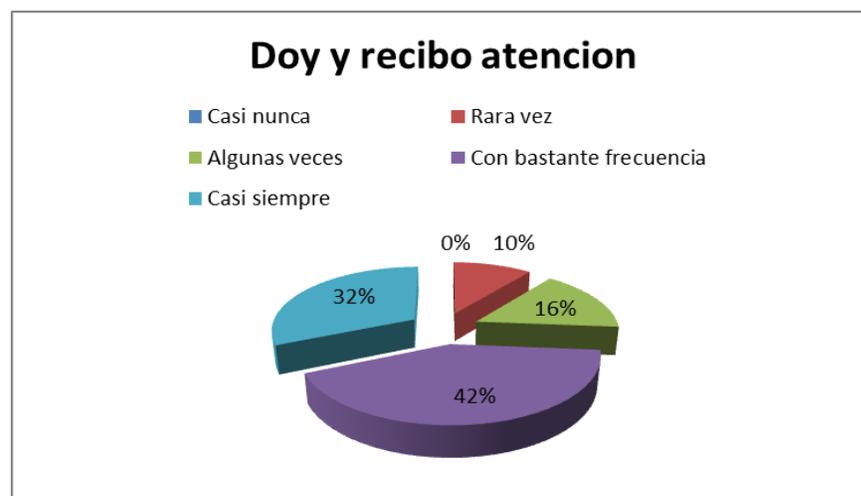
Categoría: **Amigos o de la Familia**

Tabla 12



En este ítem se observa que un 58% tiene familiares o amigos con los cuales pueden tener diferentes tipos de conversaciones, su nivel de interactividad es apto o aceptable en la mayoría de este grupo.

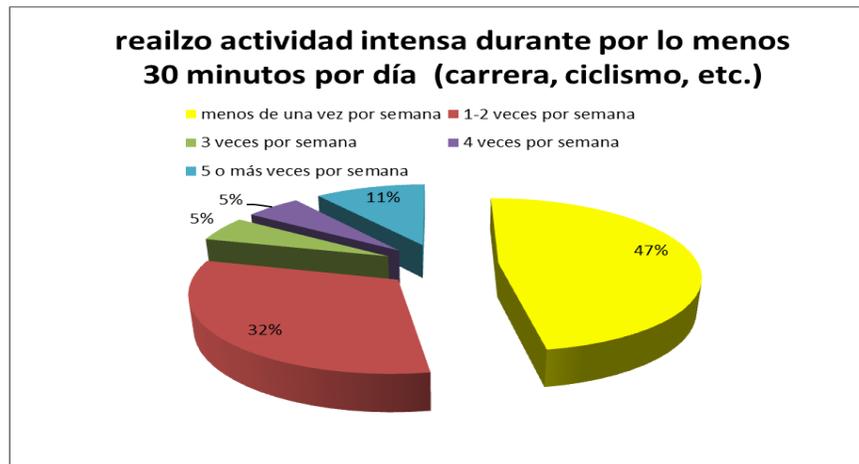
Tabla 13



En este ítem se observa que hay una división, su núcleo social no es muy activo, se centran más en sí mismos que en el mundo que los rodea.

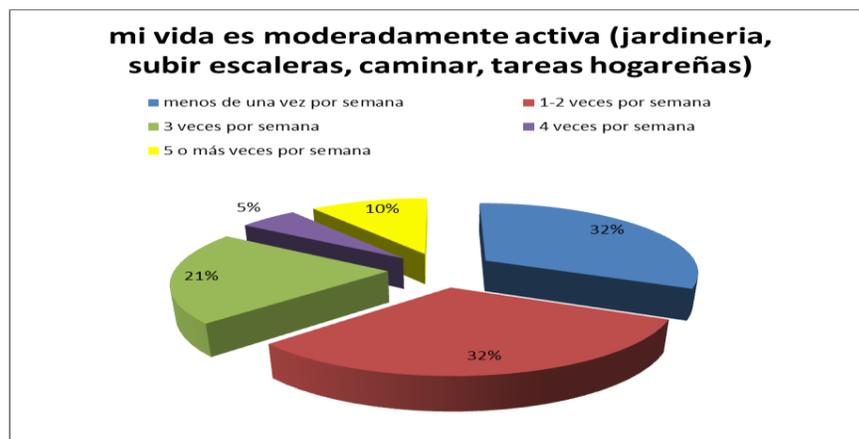
Categoría: **Actividad**

Tabla 14



En este ítem se observa que un alto porcentaje de los estudiantes son sedentarios, no realizan cualquier tipo de actividad física a la semana.

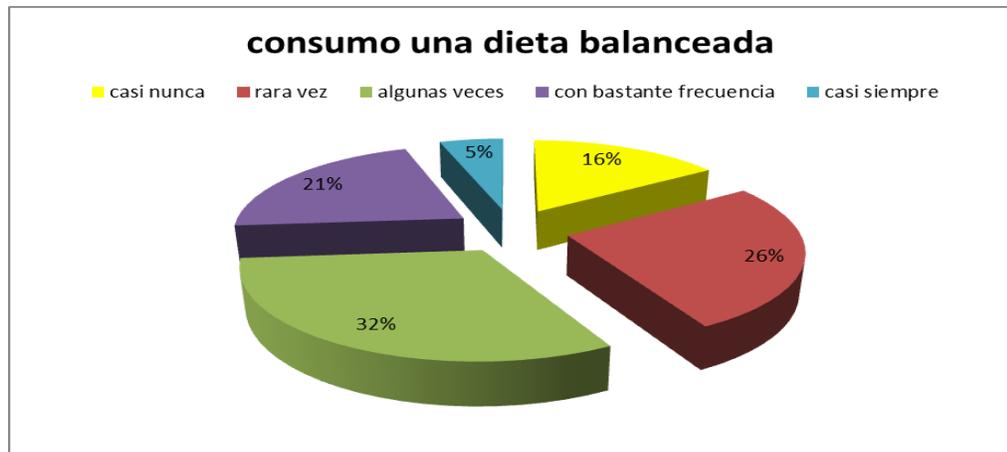
Tabla 15



En este ítem se encuentra más evidenciada la falta de realización de actividad, ya en un punto más de actividades comunes, en desarrollo de las funciones de una persona con un hábito de vida estable.

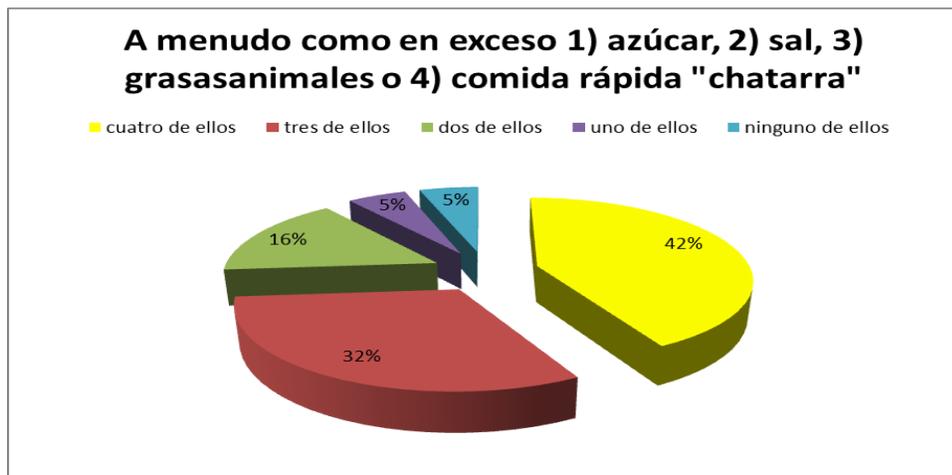
Categoría: **Nutrición**

Tabla 16



La mayoría de los estudiantes no manejan un concepto o hábito alimenticio saludable, donde se observa que redondeando los porcentajes se observa que en un 74% se encuentra en una mala alimentación, donde no se realiza en forma continua.

Tabla 17



En este ítem se puede evidenciar de una forma más clara que los estudiantes consumen o su alimentación no es la más saludable.

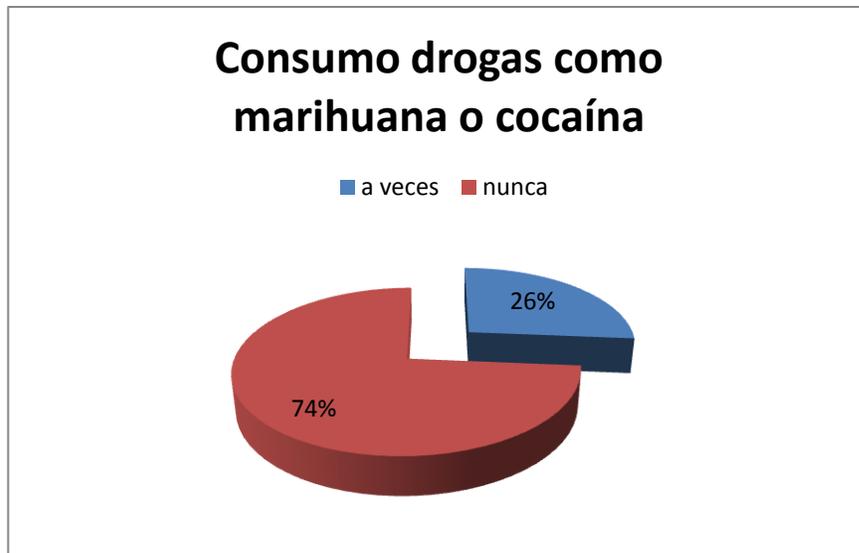
Categoría: **Tabaco y tóxicos**

Tabla 18



En este ítem se puede evidenciar el consumo de sustancias que son perjudiciales para la salud donde en un 42% de los estudiantes las consume.

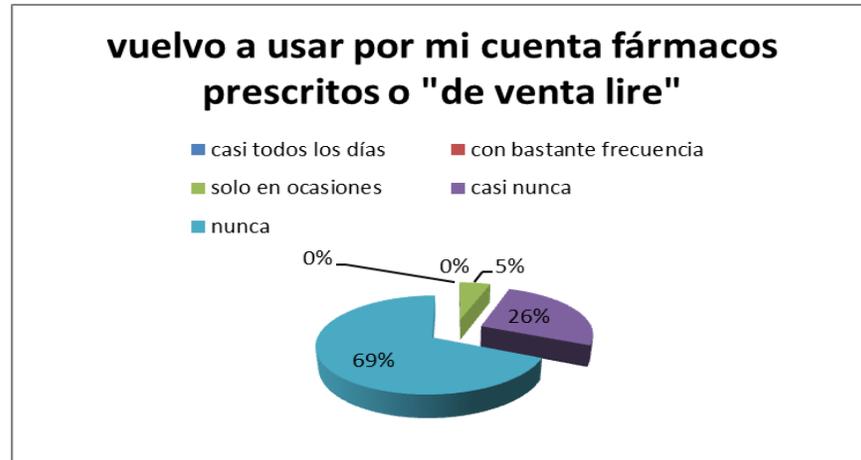
Tabla 19



Aunque en un 74% de los estudiantes no consumen sustancias psicoactivas, el otro porcentaje tampoco no es muy favorable ya que la muestra de estudiantes fue

19, así que estos datos no son muy relajantes teniendo en cuenta que es una población estudiantil.

Tabla 20



Aunque esta no es una de las más utilizadas se puede evidenciar que uno de los elementos que los estudiantes mas utilizan o las que por lo menos se pueden consumir son las más habituales dentro de esta sociedad.

Tabla 21



Según el ítem el 78% de los estudiantes consumen alguna bebida con alguna cola o cafeína, aunque se evidencia que es una cantidad mínima.

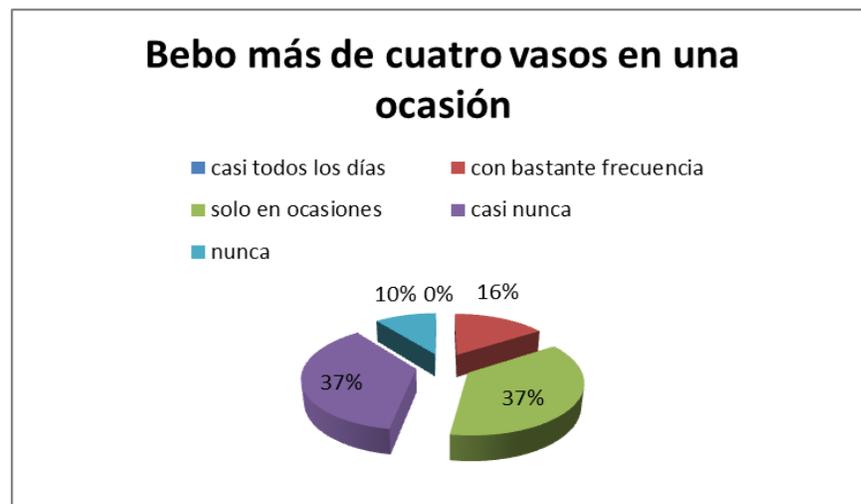
Categoría: **Alcohol**

Tabla 22



En esta grafica se observa que un gran porcentaje de los estudiantes consume alcohol, teniendo en cuenta la cantidad de vasos que llegan a consumir una vez comienzan con esta práctica a la semana.

Tabla 23



En esta grafica observamos que la mayoría consume alcohol en cada reunión en que se encuentren, aunque el grupo es dividido se maneja un porcentaje alto para dicha actividad.

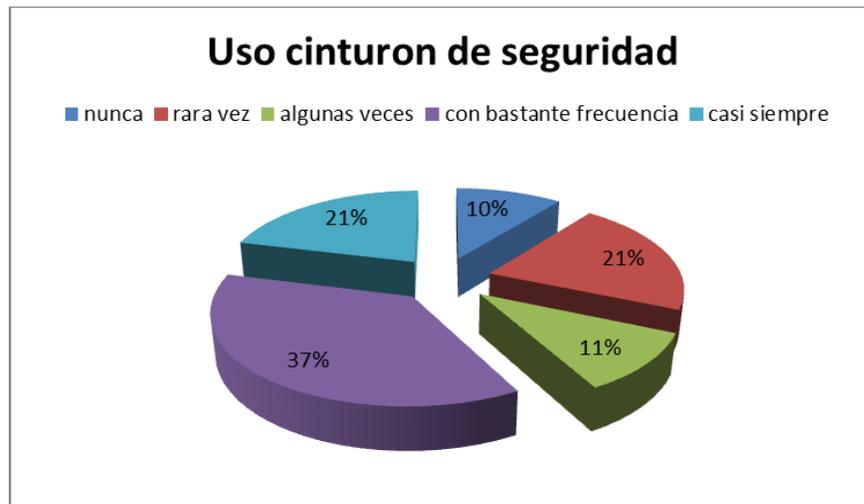
Categoría: **sueño, cinturones de seguridad, estrés, sexo seguro**

Tabla 24



La mayoría posee un buen dormir, aunque no es muy constante esta situación se puede evidenciar una repartición de dichos factores, podemos depender de las situaciones familiares o sociales que el estudiante posea.

Tabla 25



La mayoría de los estudiantes tienen la concepción de utilizar el cinturón de seguridad cuando se encuentran dentro de un vehículo.

Tabla 26



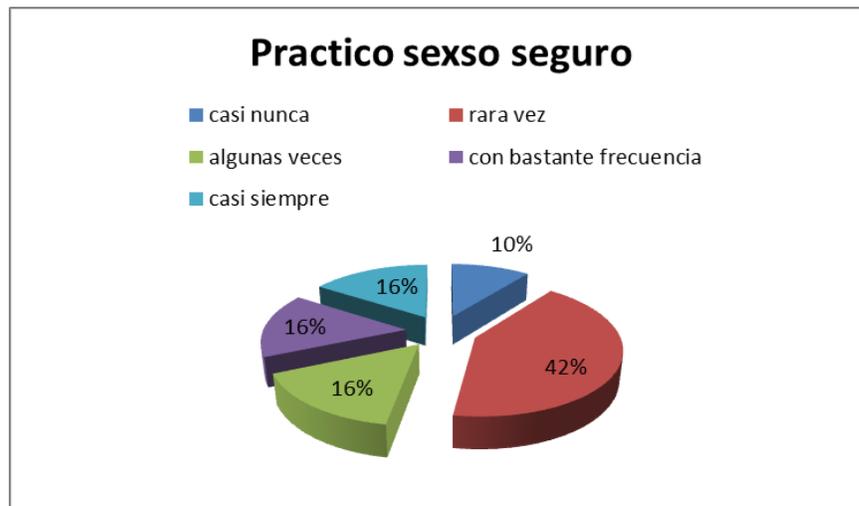
La mayoría de los estudiantes trata de adaptarse a las diferentes situaciones que se le presenta, tratando de buscar un mejor estado sin dejar que el estrés sea de gran influencia dentro de sus actividades diarias.

Tabla 27



Como la grafica lo muestra, en los pocos momentos de tiempo libre que los estudiantes poseen tratan de sacarle el mayor provecho y puede servir como una forma de dispersión de los inconvenientes que pueda tener dichos alumnos.

Tabla 28



En esta grafica se evidencia la falta de conciencia o de educación sexual que pueden llegar a tener los estudiantes, ya que el 68% no toma con bastante seriedad al tener una relación sexual.

Categoría: **tipo de conducta**

Tabla 29



En un 58% podemos ver el ritmo de vida que llevan los estudiantes del colegio.

Tabla 30



En esta podemos ver que el hilo de estar tranquilo o ser hostil es muy delgado, donde la mayoría de los estudiantes pueden llegar a volverse o ser hostiles en un abrir y cerrar de ojos.

Categoría: **perspectiva**

Tabla 31



Se puede tomar en cuenta el gran porcentaje que hay de positivismo en el que se rodean los estudiantes del colegio.

Tabla 32



Aunque la mayoría de los estudiantes son jóvenes la grafica nos muestra que manejan bastante tensión puede ser por el mismo compromisos que tengan tanto en sus hogares o diversas circunstancias.

Tabla 33



En esta grafica se puede observar que se presenta varios estados de ánimo dentro de este grupo de estudiantes donde la depresión es una de las que más se puede evidenciar según esta grafica.

Categoría: **carrera**

Tabla 34



En la siguiente grafica vemos según la escala de dicha encuesta en qué nivel están los estudiantes:

Tabla 35



En esta grafica que es donde se puede evidenciar en qué estado se encuentra el curso 505 del Colegio Nacional Nicolás Esquerra jornada nocturna se evidencia que el grupo está dividido donde más del 50% debe mejorar en su estilo de vida.

### 7.2.3 Análisis de resultado

Al proceder con la observación como primer instrumento de recolección de datos, era necesario intervenir de manera profunda y con un instrumento previamente establecido para evaluar de forma directa lo que se considera como un estilo de vida saludable, primordialmente los tópicos que se van a analizar son los de alimentación, tipos y duración de actividades físicas, consumo de licor, tabaco, sustancias alucinógenas, y el tiempo dedicado al descanso, ya que al ser un estudio previamente instaurado no era posible modificar su contenido. Dentro de las actividades físicas intensas por lo menos 30' por día presenta un porcentaje muy bajo de ejecución de las mismas al menos tres veces por semana, lo cual es un dato relevante en este tópico del cual se deduce que los estudiantes no realizan ningún tipo de actividad deportiva o de índole recreativa, también se pudo ver en la gráfica de actividades moderadas que no es muy alta su ejecución, esto direccionando sus hábitos de vida a un nivel de sedentarismo importante, por otra parte por concepto de alimentación y nutrición se evidencia que solo algunas veces es posible que los estudiantes promuevan una dieta balanceada dentro de sus preferencias, en esa misma directriz el porcentaje de consumo de azúcar o comidas rápidas, es muy común entre la población.

Por otra parte el consumo de tabaco es muy elevado respecto a la cantidad de alumnos ya que casi la mitad consume más de diez veces por semana el cigarrillo y una cuarta parte entre una y diez veces por semana, datos de evidente consumo regular del mismo, ante las drogas o sustancias psicoactivas que el porcentaje de estudiantes que en ocasiones están en contactos con estas es una cuarta parte pero que no es nada alentador ya que son población de una corta edad y estudiantil, en cuanto al consumo de fármacos evidentemente se presenta un mayor control sobre los mismos y un bajo consumo indiscriminado de estos. Respecto al consumo de alcohol existe un porcentaje importante que suele practicarlo, sin llegar a ser una práctica regular pero que se debe fomentar su

prevención ante el consumo en mayor medida de este tipo de sustancia. Y respecto al tiempo o la calidad del descanso no se evidencia una postura unánime en cuanto a este tópico ya que en ocasiones, rara vez o con frecuencia los estudiantes duermen bien o sienten que han descansado de la manera correcta. Como conclusión se permite afirmar que la población es vulnerable a adquirir enfermedades que por consecuencias del sedentarismo, de la mala alimentación u otros comportamientos puedan afectar su salud, lo cual requiere de atención inmediata, y por consiguiente apuntar desde el aspecto educativo para un mayor control ante estas prácticas.

### **7.3. FASE PROYECTIVA**

#### **7.3.1 Propuesta**

- **Justificación**

Como recita la carta de Bangkok el promover este tipo de actividades como los hábitos de vida saludables para cualquier individuo “*consiste en capacitar a la gente para ejercer un mayor control sobre los determinantes de su salud y mejorar así ésta. Es una función central de la salud pública, que coadyuva a los esfuerzos invertidos para afrontar las enfermedades transmisibles, las no transmisibles y otras amenazas para la salud.*”<sup>29</sup>

Es de amplio conocimiento que en el aula de clase lo que se promueve es que el docente se debe ocupar principalmente a la transmisión y a las retención por parte de los estudiantes de grandes y numerosos cuerpos de significado, promulgando dentro del proceso de aprendizaje un simple significado de

---

<sup>29</sup> “Carta de Bangkok Para la promoción de la salud en un mundo globalizado” (2005), Disponible en: <http://www.ucaldas.edu.co>, recuperado: 25 de febrero de 2013.

conceptos sin que ellos, en la mayoría de ocasiones estén a la par de la organización cognitiva del estudiante, por tanto carente de contexto y de relación entre los conceptos previos y los aprendizajes que está percibiendo.

La importancia que tiene la aplicación de esta propuesta metodológica, enfocada desde la educación física, es que le dará la importancia necesaria a la autonomía y significado del aprendizaje para la vida diaria del estudiante, desarrollando y evolucionando sus conocimientos, por parte del maestro, este actuara como mediador y como ente preocupado de las necesidades y condiciones en las cuales se desenvuelve el alumnado, dirigido al fomento, del desarrollo de aprendizajes que edifiquen a su educando a nivel personal, por tanto, no se puede dejar a un lado el aspecto social que de ello se desprende, en otras palabras el estudiante al estar capacitado autónomicamente con conceptos claros y sólidos es capaz de impulsar, compartir, divulgar sus conocimientos con sus pares, ya sea dentro del entorno escolar, en su familia u otros espacios en los cuales se desenvuelva.

### **Objetivo general**

- Promover hábitos de vida saludable entre los estudiantes del curso 505 jornada nocturna para mejorar la salud y la calidad de vida.

### **Objetivos específicos**

- Promover la investigación y la significación de conceptos para la vida diaria de los estudiantes del Colegio Nacional Nicolás Esguerra curso 505.
- Mejorar los conceptos de hábitos de alimentación, sana y balanceada, mediante acciones concretas en los estudiantes del curso 505 del Colegio Nacional Nicolás Esguerra
- Fomentar la práctica de actividad física entre los estudiantes del curso 505 del colegio Nacional Nicolás Esguerra

- Favorecer corrientes de opinión entre los estudiantes para que sean ellos quienes encuentren respuestas a sus inquietudes.
- Desarrollar actividades prácticas donde se evidencie el conocimiento que fue adquirido en el ámbito teórico.

## **Contenidos**

- Alimentación y Nutrición
- -. Ejercicio Físico – Fundamentación
- -. Ejercicio Físico en espacios abiertos
- -. Sedentarismo
- -. Ejercicio Físico en espacios cerrados (casa, apartamento, etc.)
- -. Deporte – Voleibol, microfútbol, baloncesto
- -. Farmacodependencia – Drogadicción
- -. Juegos populares – Recreación
- Actividad Física – actividades psicomotrices

**7.3.2. Propuesta metodológica.** Posteriormente al análisis de los resultados arrojados por la encuesta realizada, se puede afirmar que la población a la cual se aplicó la misma, es susceptible de adquirir o de llevar un estilo de vida que puede estar afectando su salud, como respuesta ante esta preocupante situación se precisan una serie de actividades para que los estudiantes estén informados acerca de los perjuicios causados por este tipo de conductas. Por tanto, se plantea abordar por medio de tres pilares fundamentales, por un lado el saber, por el otro el saber hacer, y por último el saber ser, ya que es necesario que no solo se convierta en una transmisión de conocimientos teóricos previos de los cuales dispone el docente, si no que se maneje paralelamente a un desarrollo práctico de los conocimientos en mención de la mano con la interacción con los demás miembros de su entorno escolar.

Tanto el saber, entendido como saber teórico, el saber hacer, interpretado como saber practico, y el saber ser como aplicación de esos conocimientos dentro del entorno en el cual se desenvuelve, son resultado del conocimiento, estos dos tipos de conocimiento se van construyendo tanto individualmente con conocimientos previos, capaces de ser modificados, como de manera reconstruirle por medio de la interacción social, “El saber y el saber hacer son sociales. Son la herencia cultural de una sociedad en construcción y reconstrucción permanente, uno y otro saber se construyen permanentemente en la medida en que cada nuevo elemento de saber se incorpora a los anteriores, los reestructura o reorganiza.”<sup>30</sup>

Bajo este formato de proceso educativo, donde se promueve tanto el aprendizaje teórico como el practico por parte de los estudiantes, se basa pedagógicamente bajo el nombre de “Aprendizaje significativo” de David Ausubel , el cual considera que el aprendizaje del alumno está basado en la estructura cognitiva que anteriormente posee y que luego se relaciona con nuevos conocimientos, cuando refiere a estructura cognitiva precisa al campo de conceptos e ideas en un determinado campo del saber así como su organizaron. Por lo cual dentro del proceso que se llevara a cabo dentro de la institución educativa es de suma importancia que el docente perciba los conceptos que el alumnado posee, pero no se trata solo de recibir información de todo el conocimiento que este tenga, si no que tan arraigados o claros están ese tipo de saberes, por tanto se debe determinar que este proceso no estará dado a individuos con mentes vacías si no que cada educando ha adquirido una serie de experiencias y conocimientos que pueden ayudar o afectar su aprendizaje pero que en la misma dirección pueden ser aprovechados para su beneficio. Ausubel resume este hecho de la siguiente manera:

---

<sup>30</sup> RICARDO, Lucio A. La construcción del saber y saber hacer/Revista educación y pedagogía Nos. 8 y 9-PDF- pág. - 38

*“Si tuviese que reducir toda la psicología educativa a un solo principio, enunciaría este: El factor más importante que influye en el aprendizaje es lo que el alumno ya sabe. Averígüese esto y enséñese consecuentemente”.*<sup>31</sup>

La característica más importante del aprendizaje significativo es que, produce una relación entre los saberes más relevantes de la organización cognitiva que el alumno dispone y la nueva o nuevas informaciones que está captando en su momento, precisando que no es una simple asociación de ideas, de tal modo que éstas logran un significado y son integradas a la estructura cognitiva de manera inoportuna y sustancial, dado a ello se favorece la diferenciación, desarrollo y consistencia de los “subsensores” pre existentes y consecuentemente de toda la disposición cognitiva.

Para que el aprendizaje significativo se desarrolle de la mejor manera deben darse condiciones fundamentales como lo sustenta la Dra. María Luz Rodríguez Palmero del Centro de educación a distancia (C.E.A.D.) en el año 2004 por medio de su escrito sobre la Teoría del Aprendizaje Significativo:

- *“Actitud potencialmente significativa de aprendizaje por parte del aprendiz, o sea, predisposición para aprender de manera significativa.*
- *Presentación de un material potencialmente significativo. Esto requiere:*
- *Por una parte, que el material tenga significado lógico, esto es, que sea potencialmente*
- *Relacionable con la estructura cognitiva del que aprende de manera no arbitraria y sustantiva;*
- *Y, por otra, que existan ideas de anclaje o subsumidores adecuados en el sujeto que permitan la interacción con el material nuevo que se presenta.*
- *Atendiendo al objeto aprendido, el aprendizaje significativo puede ser representacional, de conceptos y proposicional. Si se utiliza como criterio la*

---

<sup>31</sup> AUSUBEL, David. Significado y aprendizaje significativo, Psicología educativa, un punto de vista cognoscitivo, p. 1

*organización jerárquica de la estructura cognitiva, el aprendizaje significativo puede ser subordinado, superordenado o combinatorio.*<sup>32</sup>

Atendiendo al objeto aprendido, se puede considerar como representacional, de conceptos y proposicional, organizándolo en orden jerárquico dentro de la estructura cognitiva este tipo de aprendizaje puede ser subordinado, superordenado o combinatorio. Se precisan sus tres fases desde las siguientes concepciones:

### **1 – Aprendizaje de representaciones:**

Es el aprendizaje más elemental, del cual dependen los otros dos tipos de aprendizaje, este, consiste en atribuir significados a algún símbolo en especial. Este se da cuando se igualan los símbolos con sus referentes, derivando de ello una equivalencia representacional con los contenidos relevantes que existen dentro de la organización cognitiva.

### **2 – Aprendizaje de conceptos:**

Los conceptos se pueden considerar como objetos, situaciones, sucesos o propiedades que posee atributos de criterios habituales y que son designados mediante símbolos o signos, dado a ello se le pueden atribuir condiciones pertenecientes al aprendizaje de representación, la diferencia radica en que se basan en dos procesos los cuales son Formación y Asimilación; En la formación de estos conceptos, las características que del concepto se perciben por medio de la experiencia directa, en sucesivas etapas de representación y prueba de diferentes posibilidades, Por otro lado el aprendizaje de los nombrados conceptos por asimilación se produce a partir de que el estudiante va adquiriendo mas

---

<sup>32</sup> Rodríguez Palmero, M. L. (2004). "La teoría del Aprendizaje significativo" [en línea], disponible en: <http://www.slideshare.net/njckelinelb/aprendizaje-significativo-1761144>, recuperado: 05 de marzo de 2013.

aprendizajes y por ello mas vocabulario puesto que las características de un pensamiento se pueden precisar usando los nombrados conocimientos previos y combinándolos con los nuevos.

### **3 – Aprendizaje de proposiciones.**

Este tipo de aprendizaje es el más complejo de los tres, ya que no solo se trata de una simple asimilación de las representaciones percibidas por cada palabra y su combinación, aisladas de algún contexto en específico puesto que en este punto se exige captar el significado de una idea en concreto pero en forma de proposición

*“El aprendizaje de proposiciones implica la combinación y relación de varias palabras cada una de las cuales constituye un referente unitario, luego estas se combinan de tal forma que la idea resultante es más que la simple suma de los significados de las palabras componentes individuales, produciendo un nuevo significado que es asimilado a la estructura cognoscitiva. Es decir, que una proposición potencialmente significativa, expresada verbalmente, como una declaración que posee significado denotativo (las características evocadas al oír los conceptos) y connotativo (la carga emotiva, actitudinal e idiosincrática provocada por los conceptos) de los conceptos involucrados, interactúa con las ideas relevantes ya establecidas en la estructura cognoscitiva y, de esa interacción, surgen los significados de la nueva proposición”<sup>33</sup>*

Dadas las características propias del diseño de esta propuesta metodológica, al interrelacionar los conceptos antes mencionados que es posible otorgar un enfoque Constructivista a al proyecto.

**Dentro del enfoque constructivista se profieren las siguientes características:**

---

<sup>33</sup> AUSUBEL, Significado y aprendizaje significativo. Psicología educativa: un punto de vista cognoscitivo. p. 8

- Las ideas previas, son entendidas como construcciones o teorías personales, estas son consideradas como alternativas o preconceptos.
- También existe el conflicto cognitivo, los cuales existen entre los preconceptos y la nueva información que se está obteniendo.
- Rescata la idea de la enseñanza transmisiva o guiada se centra en la diferenciación entre lo significativo y lo memorístico.

Estos darán al docente las bases para precisar las razones por las cuales el estudiante no aprende y los cuales son requisitos indispensables para el aprendizaje.

Los siguientes son algunos postulados de aporte del profesor Giovanni Lafrancesco miembro de la Academia Colombiana de Pedagogía y Educación respecto al constructivismo y en este caso apropiando similitudes con el aprendizaje significativo de Ausubel:

- *Lo que hay en la mente de quien aprende tienen importancia para facilitar nuevos aprendizajes.*
- *La tabla no es una tabla rasa sobre la que se puede ir grabando información.*
- *El que aprende es por que construye activamente significado*
- *El maestro debe ser creador, inventor y diseñador de situaciones de aprendizaje adecuadas. No debe enseñar, debe facilitar el aprendizaje.*

*En un ambiente generalizado de actitudes negativas hacia el aprendizaje, no es posible la construcción de conocimientos.<sup>34</sup>*

---

<sup>34</sup> LAFRANCESCO V. Aportes a la Didáctica constructivista de las ciencias Naturales (1997); Pág. 41

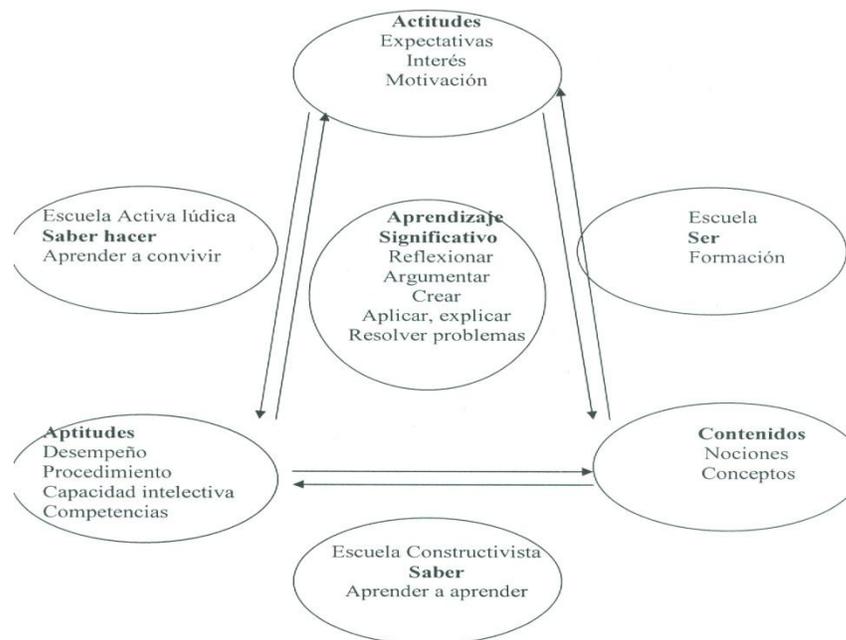
**Dentro de este enfoque el docente tiene sus características propias tales como:**

- Facilitador del proceso enseñanza-aprendizaje.
- Guía del estudiante provocando un pensamiento crítico y estimulándolo a ello.
- Provee tiempo necesario para que el estudiante construya su propio conocimiento.
- Ayuda a explorar continuamente.
- Evalúa para saber cuáles son las necesidades de los estudiantes.
- Fomenta la participación de los estudiantes.
- Promueve el aprendizaje activo.

**La relación entre estudiante-docente se afirma dentro de las siguientes características:**

- El estudiante va construyendo su propio conocimiento de forma dinámica
- De la mano con su idiosincrasia el estudiante va construyendo su conocimiento
- Por medio de talleres, proyectos, investigaciones, revisiones bibliográficas y su trabajo se van desarrollando los procesos de aprendizaje de los alumnos.

Para comprender la relación y reciprocidad entre los conceptos ya nombrados dentro de la explicación de la propuesta metodológica, es posible analizarla desde la siguiente grafica:



Bajo esta dirección de proceso de aprendizaje y como elementos distintivos de este proyecto para abordar el fomento de hábitos de vida saludable y partiendo de los preceptos de aprendizaje significativo se tendrán en cuenta las siguientes características metodológicas en clase:

- Recuperación de saberes previos y consecuentemente la realización de actividades
- Los estudiantes participaran activamente de las jornadas recreativas, deportivas, de actividad física, en algunos casos propuestas por el docente y en otras por los estudiantes, basados en una investigación o conocimientos previos.
- Expresión de ideas, experiencias y opiniones debates, mesa redonda con el fin de conocer los conceptos que cada alumno posea en temas relacionados con la farmacodependencia, consumo de tabaco y sedentarismo.
- Investigaciones experimentales, prácticas sencillas de ejercicio físico y sus características, hidratación, calentamiento, elongación entre otras.

- Vídeos, experiencias cinematográficas que puedan aportar al desarrollo del tema.

### **7.3.3. Recursos**

- Campos deportivos dentro de las instalaciones del Colegio.
- Sala de audiovisuales
- Conos, platillos, lazos.
- Sala de informática, (investigaciones, revisiones bibliográficas)
- Balones (baloncesto, voleibol, microfútbol).

### **7.4.1. Evaluación**

Se evaluara a los estudiantes según su participación dentro de las actividades propuestas tanto escolares como fuera de ella, la calidad de la información que brinde para la socialización en el aula de clase.

Se evaluaran procesos como de desarrollo de planillas de manejo de alimentación, rutinas de ejercicio físico.

## **7.4. FASE CONFIRMATIVA**

En esta última fase del proceso investigativo, va a permitir evaluar la incidencia de la aplicación de una propuesta metodología enfocada al mejoramiento del estilo de vida de los estudiantes del colegio Nacional Nicolás Esguerra curso 505.

#### **7.4.1. Técnicas para la recolección de información:**

Después de haber observado y analizado las diferentes conductas vinculadas a los estudiantes del curso 505 del colegio Nacional Nicolás Esguerra jornada nocturna, por medio de la encuesta tipo cuestionario presentado en la segunda fase de investigación, y que fue posible afirmar a partir de sus resultados, que hay deficiencias en cuanto a las mismas, es necesario determinar si hubo o no cambios dentro de sus procedimientos.

Dentro de esta fase se retoma la nombrada encuesta tipo cuestionario, “Estilo de vida fantástico de la Dra. Vivian H. Heiward”, como técnica de recolección de la información para comparar lo que se encontró en un principio y lo que se encuentra luego de la aplicación de la propuesta metodológica.

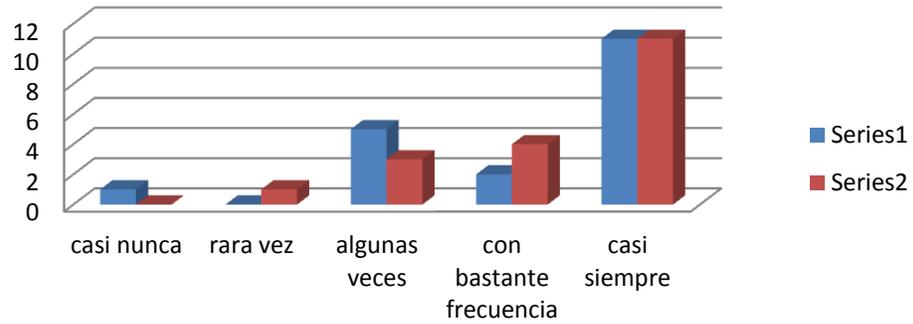
#### **7.4.2. Recolección de datos**

Retomar la encuesta manejada que en un principio se manejó, permite evaluar cambios, si los hubo y en qué medida, o si por el contrario no fue posible incidir en la vida del estudiante, luego de haber aplicado una propuesta metodológica con un enfoque significativo:

En consecuencia, la encuesta final fue abordada el día 8 de noviembre del año en curso, y se presentan las gráficas bajo el formato de comparación con los primeros productos:

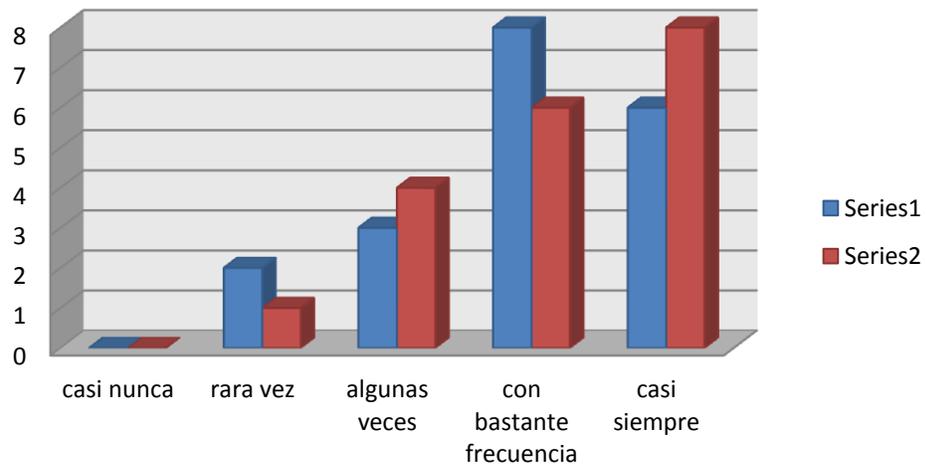
**“Serie 1 es la primera encuesta, serie 2 es la aplicada después de la propuesta.”**

**Tabla 36. Tengo alguien con quien hablar sobre temas importantes para mi**



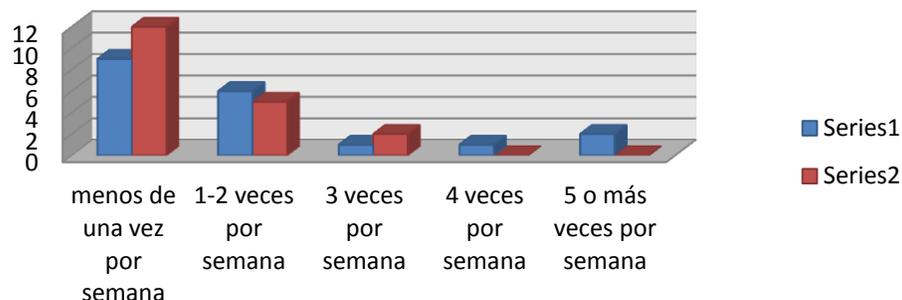
Dentro de esta primera pregunta del cuestionario se observa un aumento en cuanto a la atención que recibe el estudiante sobre sus temas importantes.

**Tabla 37. Doy y recibo atención**



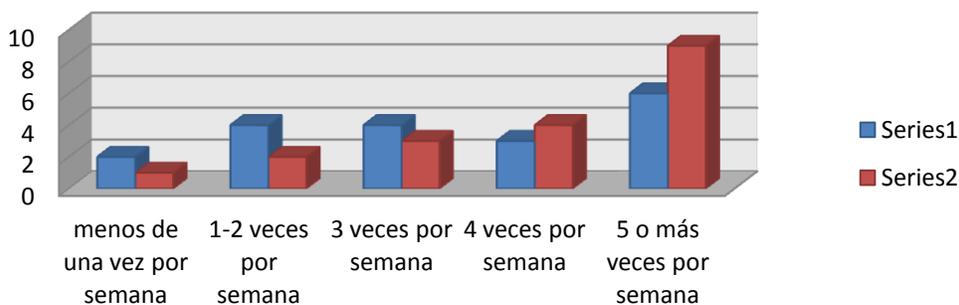
Acá se puede encontrar un cambio significativo en cuanto a la atención que presta y la que recibe el estudiante.

**Tabla 38. Realizo actividad intensa durante por lo menos 30 minutos por día (carrera, ciclismo, etc.)**



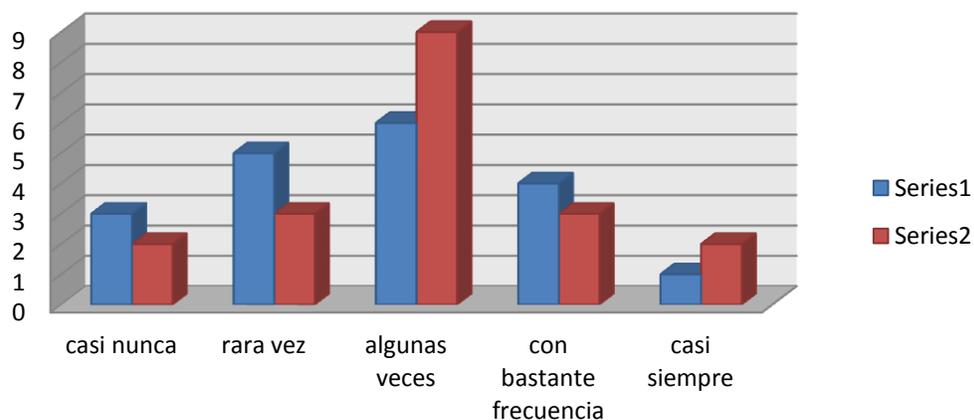
En esta grafica se puede observar que sigue la baja actividad física y que se realiza menos de una vez por semana, solo una pequeña parte del curso ha incrementado su ejecución a tres veces por semana.

**Tabla 39. Mi vida es moderadamente activa (jardineria, subir escaleras, caminar, tareas hogareñas)**



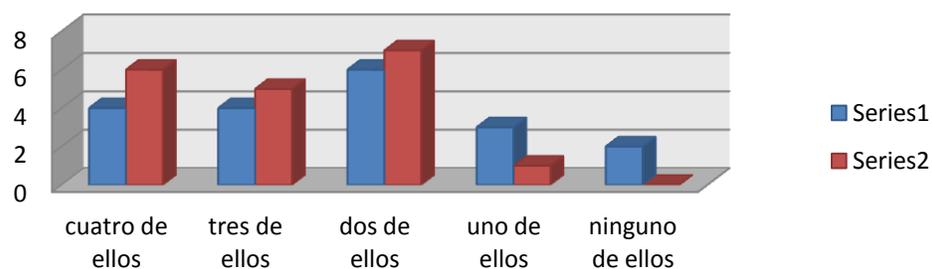
En la presente grafica se puede observar que hay un incremento en la actividad física moderada después de haber aplicado la propuesta, deduciendo que hay más actividad física pero moderadamente, con tareas que no requieren de un elevado gasto energético.

**Tabla 40. Consumo una dieta balanceada**

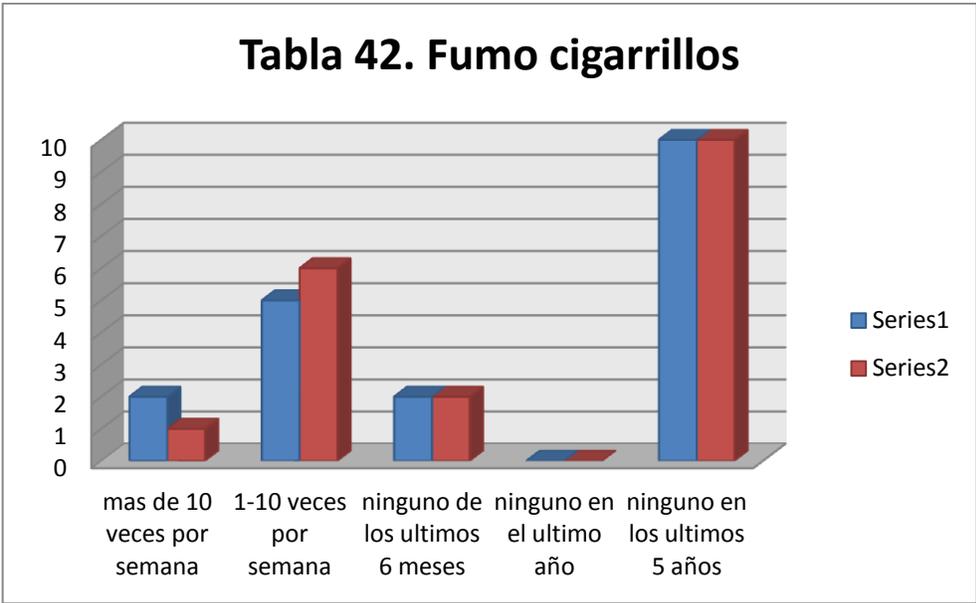


En la presente se pueden observar pequeños cambios en cuanto a alimentación refiere, el dato más relevante es el de "algunas veces" deduciendo un pequeño cambio en el cuidado de alimentos que consume.

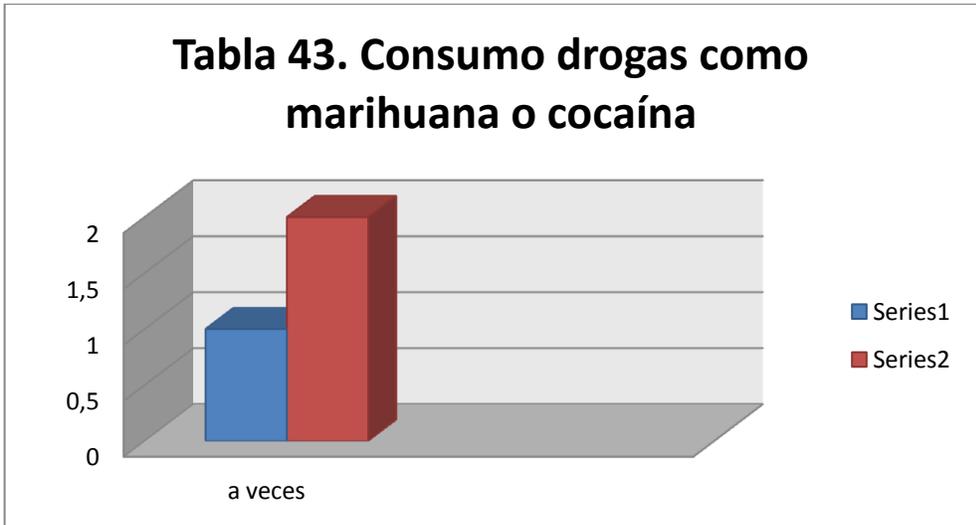
**Tabla 41. A menudo como en exceso 1) azúcar, 2) sal, 3) grasas animales o 4) comida rápida "chatarra"**



Dentro de esta gráfica se pueden ver datos un incrementando el consumo de los alimentos con sustancias nocivas para la salud en comparación con lo que se presentó al principio.

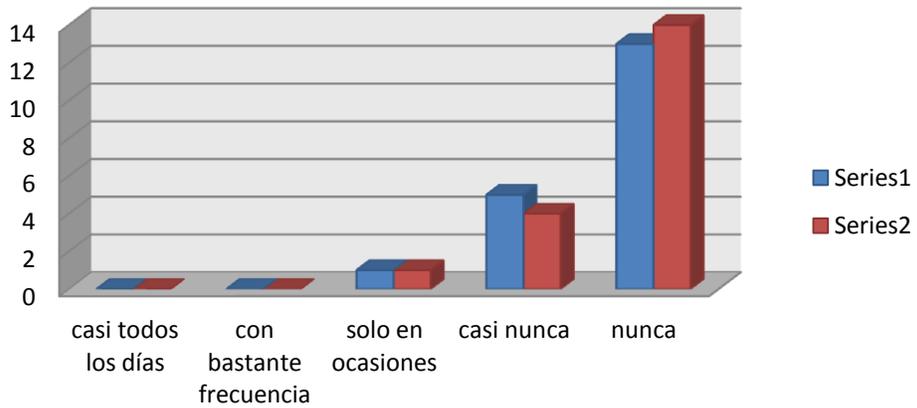


Analizando la siguiente grafica se puede percibir un bajo consumo de tabaco en los estudiantes, y los que lo consumen no han cambiado en mínima medida su hábito.



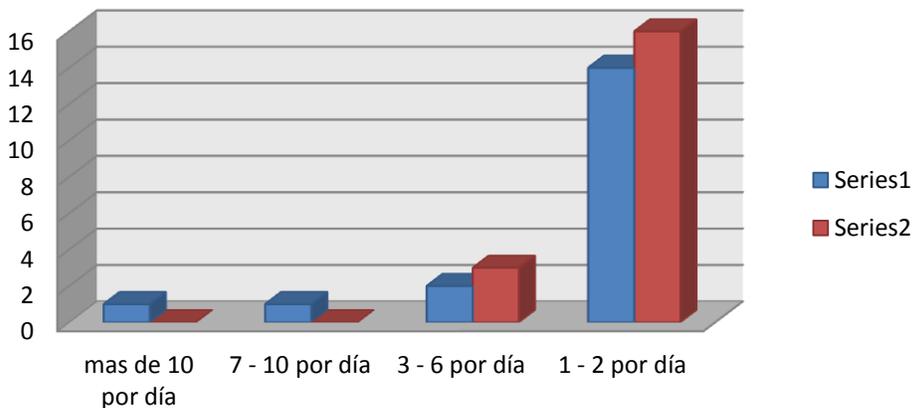
Acá un incremento mínimo en cuanto al consumo de drogas

**Tabla 44. Vuelvo a usar por mi cuenta fármacos prescritos o "de venta libre"**



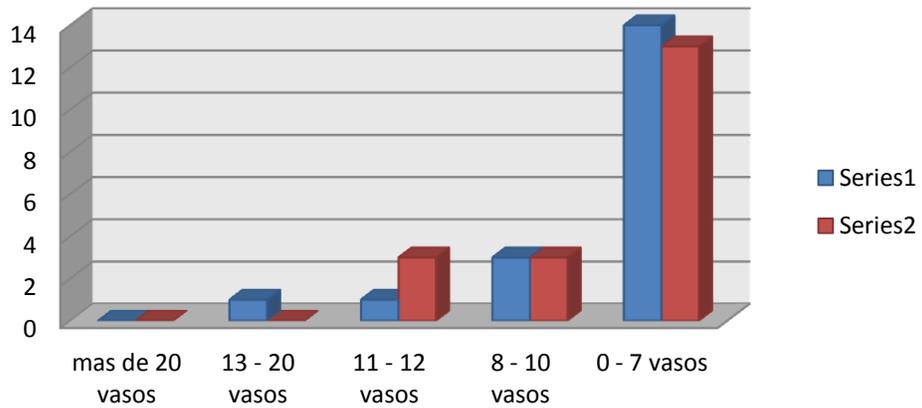
Prácticamente los mismo datos que se recogieron en un principio, los estudiantes no utilizan por su cuenta fármacos que no tengan prescripción médica.

**Tabla 45. Tomo café, te o bebidas cola con cafeina**



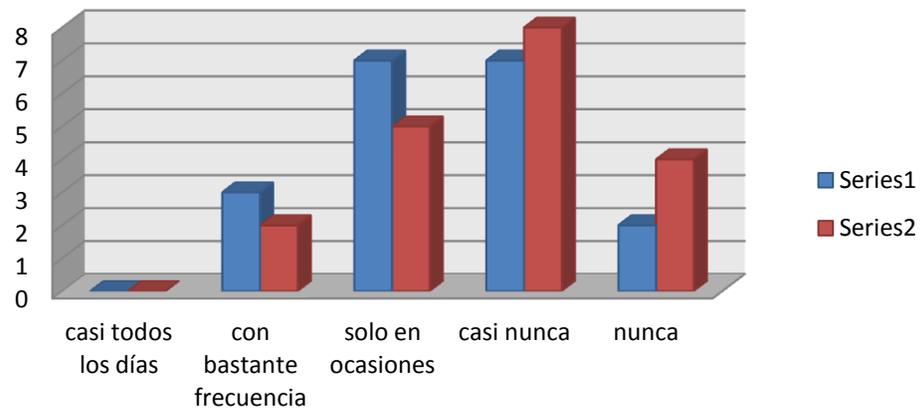
Se disminuyo en alguna medida el consumo de bebidas que contienen cafeína

**Tabla 46. Mi consumo de alcohol promedio por semana es:**



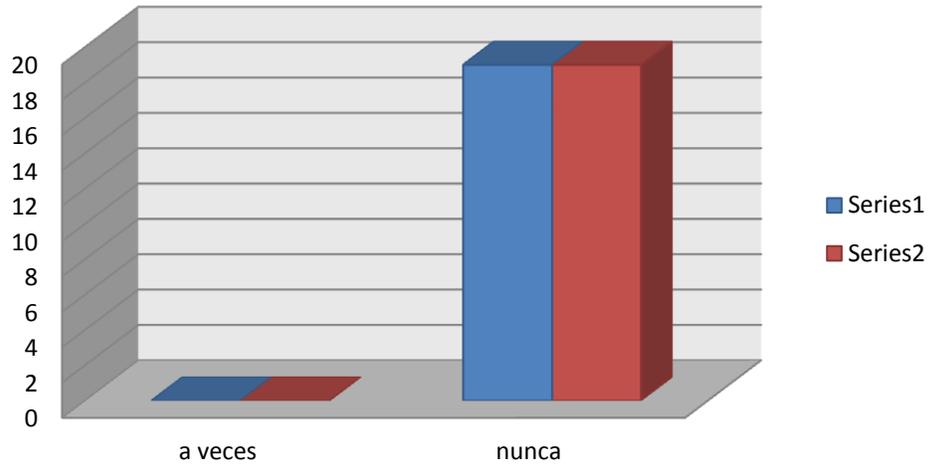
En esta grafica se observa una disminuci3n en cuanto al consumo elevado de alcohol, pero un aumento en el consumo moderado del mismo.

**Tabla 47. Bebo m1s de cuatro vasos en una ocasi3n**



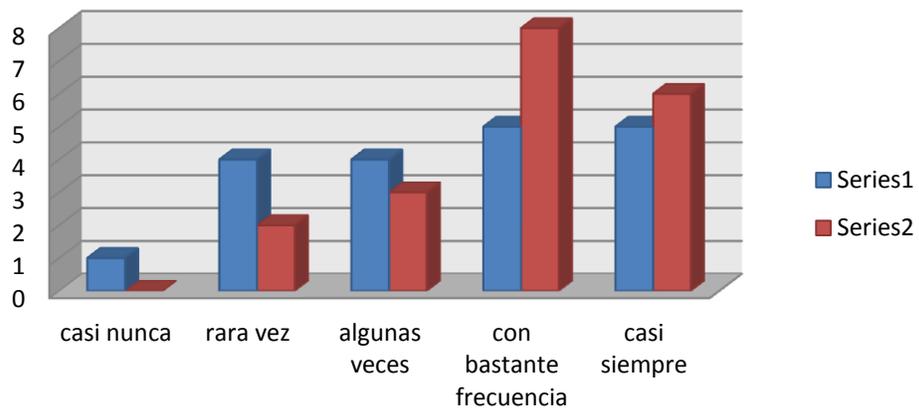
Como lo fue en un principio el consumo de agua no es diariamente y su consumo disminuy3 considerablemente,

**Tabla 48. Conduzco despues de beber**

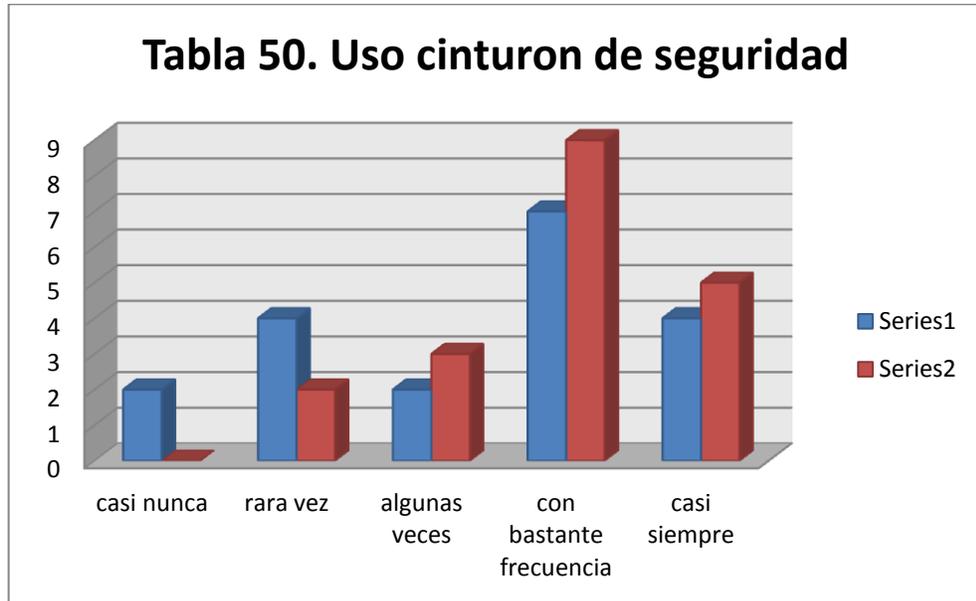


La conducta del estudiante es la misma que en principio, se deduce que hay conciencia en cuanto a este tipo de actividad.

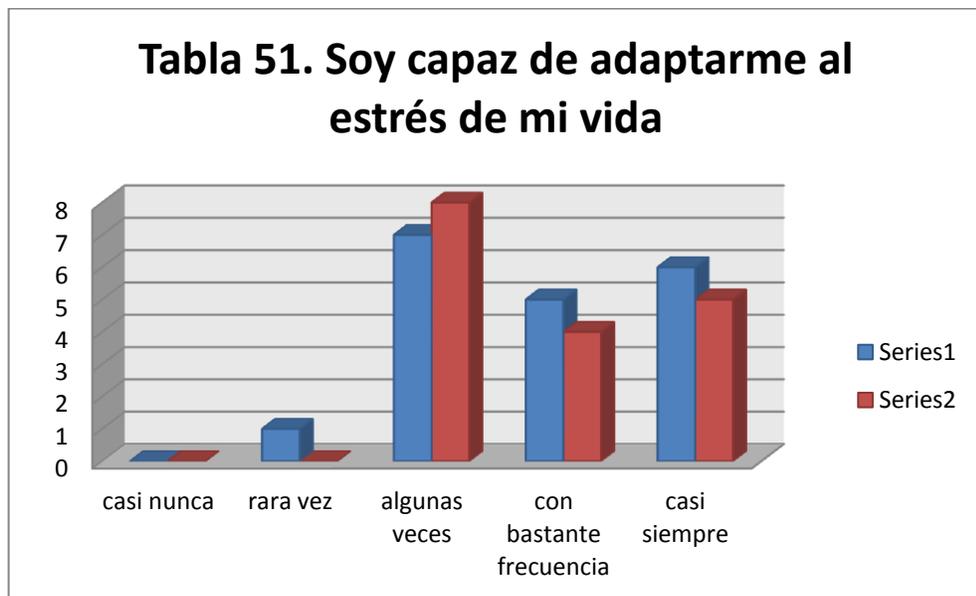
**Tabla 49. Duermo bien y me siento descansado**



Dentro de esta grafica se observan cambios positivos en cuanto al descanso y el horario para dormir del estudiante



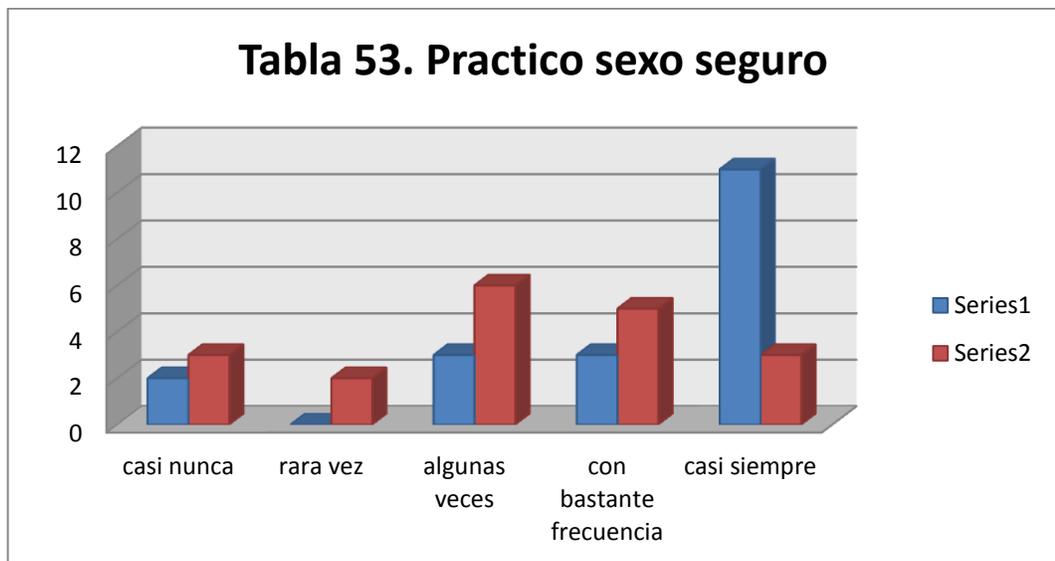
Le estudiante en comparación de la primera encuesta prima por la utilización del cinturón de seguridad.



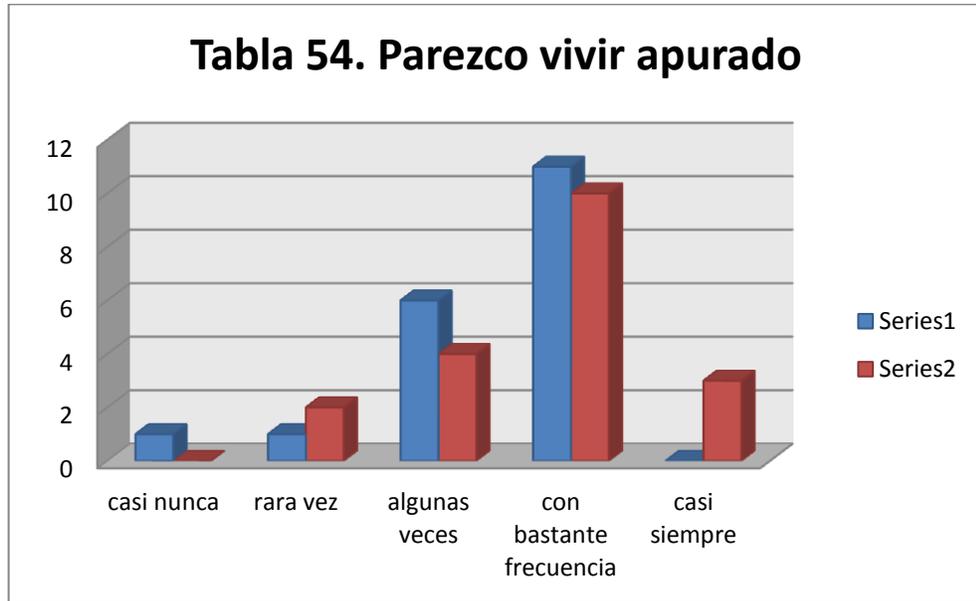
Dentro de esta grafica no se evidencia cambios significativos en cuanto a la adaptación de las características de vida de cada estudiante.



Acá se puede observar la misma condición de casi toda la encuesta, pequeños cambios, pero no significativos.



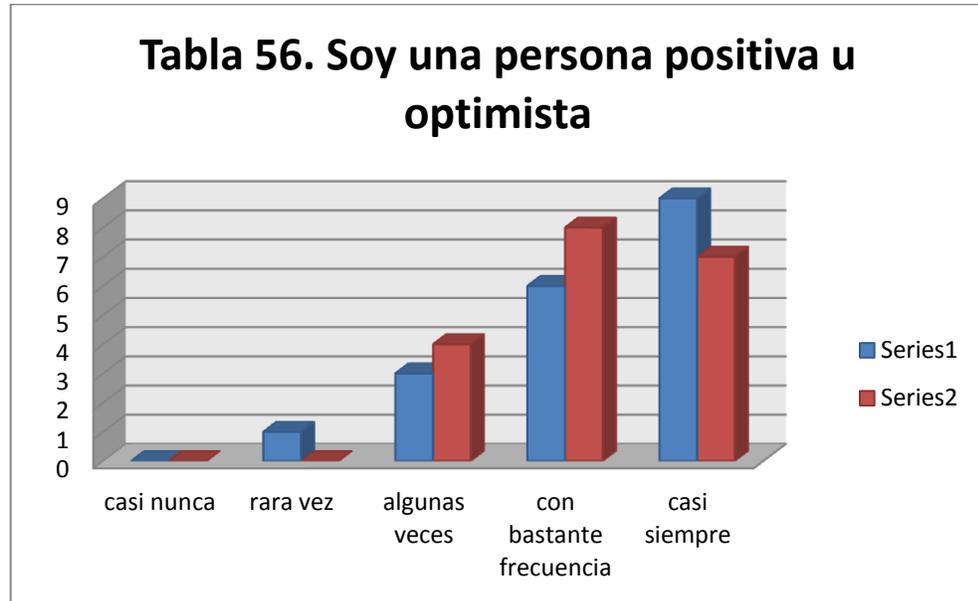
En esta se puede percibir un aumento en la conciencia de practicar sexo seguro con más frecuencia.



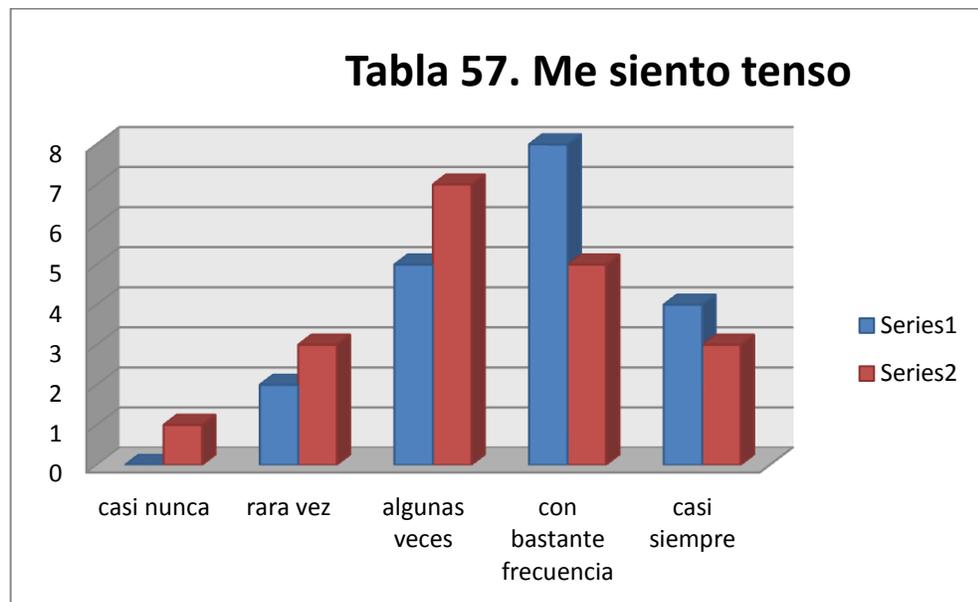
Los estudiantes reflejan una alta convivencia con el apuro en las actividades en su cotidianidad, en comparación con la primera ejecución elevo su prevalencia.



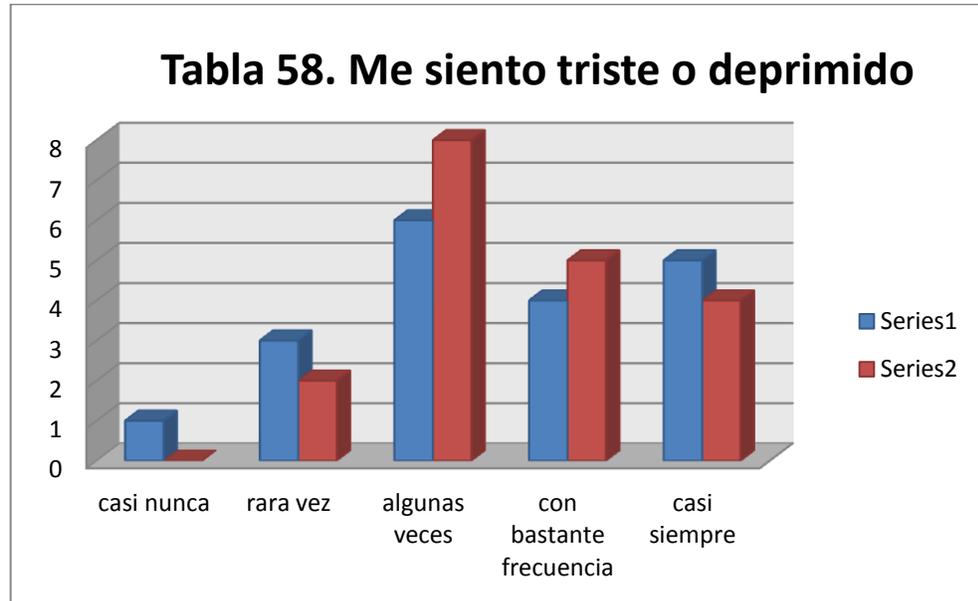
Los estudiantes evidencian una mejoría en cuanto a su estado de ánimo, disminuyendo los índices de enojo u hostilidad.



Prácticamente los datos que se arrojan son los que en principio de presentaron, un alto nivel de optimismo y positivismo.



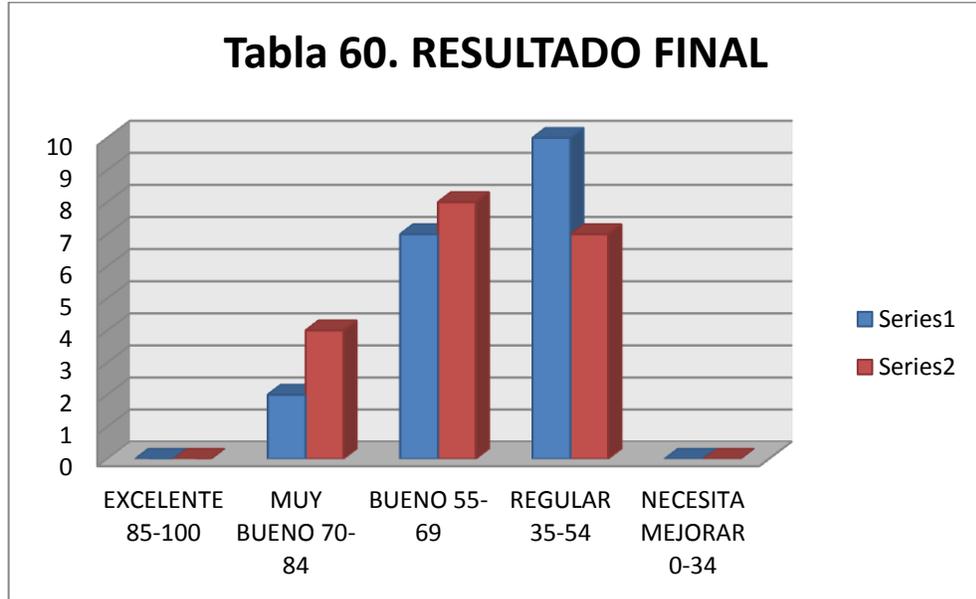
En esta grafica se observan cambios significativos en cuanto al manejo de la tensión, solo algunas veces se sienten tensos en su vida diaria.



En cuanto a su estado emocional se mantienen bajo la misma línea sin percibir cambios en su la conducta de este.



Se presentan cambios positivos en la satisfacción de tiene el estudiante respecto a su actividad laboral y su conducta hacia él es mayormente positiva.



Se pueden observar cambios importantes en cuanto a la conducta de un pequeño grupo de estudiantes, incrementando los niveles de estilo de vida “muy bueno y bueno”, pero se siguen manteniendo los niveles de estilo de vida “regular” eso quiere decir que si se evidenciaron cambios pero no en la medida que se pretendía se modificaran.

**7.4.3. Análisis de los resultados.** Posteriormente al comparar los resultados que se obtuvieron en una primera encuesta, respecto a lo que refiere a sus de actividad fisca intensa tal como ciclismo, deporte y demás solo un pequeño porcentaje de los estudiantes incremento su realización este tipo de actividades al menos tres veces por semana por lo menos treinta minutos, resultados desalentadores ya que se presentaron diferentes tipos de actividad física los cuales se podían ejecutar en diferentes espacios y con una gran cantidad de variables para que en su cotidianidad pudieran ser practicados. Algún cambio se

notó hacia la práctica de actividad física moderada luego de haber sido aplicada la propuesta, se evidencia que sus hábitos de caminata o la utilización de escaleras a otros métodos han incrementado notablemente.

Se mantienen porcentajes de alto consumo de alimentos altos en calorías y bajos aportes nutricionales, incluso incremento en su consumo respecto a la primera aplicación, de nuevo datos que evidencian cambios insignificativos en su alimentación después de conocer y trabajar lo que refiere a los perjuicios de una mala alimentación y por consiguiente el bajo aporte nutricional para su cuerpo. Por concepto de consumo de tabaco en la primera serie no era muy alto el consumo general del mismo, pero entre quienes en primera medida lo practicaban no ha cambiado su hábito en alguna medida, se presume un acto de prevención ante el consumo de esta sustancia para aquellos que en ningún momento han tenido contacto con el cigarrillo;

Se presenta un cambio mínimo de incremento en el consumo de drogas, recordando que el consumo general de estos elementos no era muy alto y se presenta como prevención ante los posibles encuentros con este tipo de sustancias, un dato alentador es que no se incrementó en mayor medida su presencia entre los estudiantes y que sigue un bajo porcentaje de consumo. En relación con el alcohol se presenta que ha disminuido su alto consumo pero que en contraste se ha elevado el uso moderado del mismo, esto evidencia que su cambio no fue el que se presumía ante este tipo de actividad. Como resultado luego de implementar la propuesta de aprendizaje significativo en los estudiantes del curso 505 de la jornada nocturna del Colegio Nacional Nicolás Esguerra se concluye que no se evidenciaron cambios significativos en cuanto a sus conductas alimenticias-nutricionales, aspectos relacionados con el sedentarismo, el consumo de alcohol y tabaco, consumo de sustancias psicoactivas, concepto a los cuales y en mayor atención estaban enfocadas a su repercusión dentro de los fines del proyecto. Los estudiantes siguen estando en un rango entre el estilo de vida

regular y buena, en otras palabras si hay una atención al cuidado de algunos aspectos pertenecientes a la salud, pero no en la medida que se deben tomar.

**7.4.4. Conclusiones.** Por su creciente y permanente crecimiento de los índices a nivel no solo local si no a nivel mundial del sedentarismo, del consumos de tabaco, de los alimentos procesados, con altos niveles de grasa y poco nutritivos y demás sustancia nocivas abordadas en el presente proyecto, y al ver que los resultados no fueron los esperados al aplicar una propuesta metodología, es necesario que se tomen medidas más profundas, como primera medida que el currículo de Educación física en las instituciones escolares este dirigido en un gran porcentaje al cuidado de la salud con todos sus componentes, por tanto debe estar presente desde la primera infancia ya que desde ahí el niño va a adquirir las bases para lo que va a ser su vida y por consecuencia sus hábitos, desprendiendo de ello una práctica para ser manifestada de forma explícita en el entorno que se desenvuelva, como segunda medida, las políticas gubernamentales donde se precisen impuestos por el consumo de sustancias que afecten la salud del individuo.

Por otra parte la mínima importancia prestada dentro del currículo educativo así como la intensidad horaria para la ejecución de una Educación Física de calidad; El Colegio Nacional Nicolás Esguerra contempla la nota de Educación Física como complemento a la asignatura en la cual el curso tenga un bajo nivel, argumento totalmente claro para interpretar en qué posición esta la Educación física en este establecimiento, a esto se le suma, dado su posicionamiento, a atribuir una hora semanal para las actividades que se puedan presentar alrededor de esta asignatura, tiempo mínimo para ejercer trabajos que generen cambios en los hábitos de una persona, su bajo nivel de presencia dentro de los currículos educativos no se presenta solo en esta institución si no que en gran parte de instituciones escolares, para ello se deben evaluar las razones por las cuales la

institución da poca prioridad al área de la Educación física por ende al ámbito de la salud.

Como ultima apreciación, es aún más grave que a personas cuyas tareas diarias están enfocadas al trabajo, no se les preste la atención y educación necesaria para el cuidado de su salud, para ello se debe evaluar la posibilidad de que la proporción horaria para la Educación física sea más elevado, ya que es tan importante como las demás ciencias del saber dentro de los lineamientos curriculares de esta institución.

## 8. CRONOGRAMA

Tiempo en meses													
Etapas de Investigación	28 de Mayo	1 de Junio	9 de agosto	9-13 de agosto	14 de agosto	21 de agosto	12 de octubre	23 de agosto – 18 de octubre	25 de octubre	26 de octubre-29 de octubre	1 de noviembre	8 de noviembre	15 de noviembre
Formulación de Anteproyecto	x												
Formulación de Protocolo		x											
Recolección de datos				x									
Procesamiento de datos					x								
Análisis de datos						x							
Presentación avances de investigación							x						
Presentación propuesta pedagógica							x						
Aplicación propuesta								x	x	x	x		
Presentación avances de investigación			x				x				x		
Aplicación encuesta final												x	
Análisis de resultados												x	
Entrega de resultados													x
Presentación final de investigación													x

## 9. BIOGRAFIA - WEB GRAFÍA

- ✚ Ausubel, David. Significado y aprendizaje significativo, Psicología educativa, un punto de vista cognoscitivo, Trillas, México. Pdf. pág. 1
- ✚ Arrivillaga M. Creencias relacionados con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos, 2005.
- ✚ Ausubel, David. Significado y aprendizaje significativo, Psicología educativa, un punto de vista cognoscitivo, Trillas, México. Pdf. Pág. 8
- ✚ Henry Ramírez –Hoffmann, M.D. Colombia medica Vol.33 No 1,2002. Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. Pág. 4.
- ✚ José Ignacio Ruiz Olabuénaga, Metodología de la investigación cualitativa Universidad de Deusto, 2012 - 344 páginas.
- ✚ LAFRANCESCO V., Giovanni M. Aportes a la Didáctica constructivista de las ciencias Naturales” Edit Libros y Libros S.A. Bogotá. 1997. Pág. 41
- ✚ L.A. Malgor M.E. Valsecia, Farmacología Medica, Volumen 1, *farmacodependencia – drogadicción, 12 de septiembre de 2008, p 88.*
- ✚ M<sup>a</sup> Luz Rodríguez Palmero. Centro de Educación a Distancia (C.E.A.D.). C/ Pedro Suárez Hdez, s/n. C.P. nº 38009.Santa Cruz de Tenerife. La teoría del Aprendizaje significativo 2004 PDF

- ✚ Pino Ortega, José, estilo de vida relacionado con la salud. FAC de ciencias del deporte – universidad de Murcia 2009 PDF.
  
- ✚ Ricardo Lucio A.-La construcción del saber y saber hacer/Revista educación y pedagogía Nos. 8 y 9-PDF- pág. – 38.
  
- ✚ Calvo, M. (2008) “Fundamentos de nutrición” [en línea]. Consultado el 06 de junio de 2012. Disponible en: <http://milksci.unizar.es/nut/nutricion.html>
  
- ✚ Caraballo Gracia, D. “Vida sedentaria y sus peligros, papel del ejercicio en el mantenimiento de la salud durante la menopausia”. Consultado 10 de marzo de 2012. Disponible en: [http://www.encolombia.com/VIDA\\_SEDENTARIA\\_MENO2-1.HTM](http://www.encolombia.com/VIDA_SEDENTARIA_MENO2-1.HTM).
  
- ✚ Díaz Meza, I. Serna Gutiérrez, A. “conceptos básicos de nutrición”. Consultado 25 de septiembre de 2012. Disponible en: [http://antiguo.itson.mx/LDCFD/.../Conceptos\\_basicos\\_de\\_nutricion.ppt](http://antiguo.itson.mx/LDCFD/.../Conceptos_basicos_de_nutricion.ppt)
  
- ✚ El sedentarismo un problema cultural” [en línea]. Consultado el 07 de abril de 2012. Disponible en: <http://www.urosario.edu.co/Universidad-Ciencia-Desarrollo/ur/Fasciculos-Anteriores/Tomo-II-2007/Fasciculo-7/ur/El-sedentarismo,-un-problema-cultural/>,
  
- ✚ El ejercicio es un hábito que debe desarrollarse desde la infancia y no dejarse nunca [en línea]. Consultado el 14 de marzo de 2012. Disponible en <http://www.esmas.com>.
  
- ✚ El poder de vivir saludable y feliz” [en línea]. Consultado el 17 de abril de 2012. Disponible en: <http://www.blogspot.com>.

- ✚ Estilos y calidad de vida” [en línea]. Consultado en 18 de agosto de 2012. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd90/estilos.htm>.
  
- ✚ “Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Inactividad física, un problema de salud pública mundial” (2013) [en línea], Consultado el 15 de marzo de 2013. Disponible en: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/).
  
- ✚ *Instituto nacional de salud pública. “alimentación y nutrición”* [en línea]. Consultado el 05 de mayo de 2012. Disponible en: [http://www.bajale.org/docs/talleres/alimentacion\\_nutricion.pdf](http://www.bajale.org/docs/talleres/alimentacion_nutricion.pdf)>
  
- ✚ Jerez, C. (2005, 05 de mayo) “Estudiantes muy sedentarios” [en línea]. Consultado el 17 de marzo de 2012. Disponible en: <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-1677229>,
  
- ✚ Organización Mundial de la salud OMS, (2011), “10 datos sobre la epidemia del tabaquismo y el control mundial del tabaco”. Consultado el 11 de marzo de 2012 Disponible en: [http://www.who.int/features/factfiles/tobacco\\_epidemic/tobacco\\_epidemic\\_facts/es/index.html](http://www.who.int/features/factfiles/tobacco_epidemic/tobacco_epidemic_facts/es/index.html).
  
- ✚ Organización Mundial de la salud OMS, “Nutrición”. Consultado 12 de mayo de 2012. Disponible en: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>>.
  
- ✚ Organización Mundial de la salud OMS, (2010), “Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles resumen de orientación” [en línea]. Consultado en abril 01 de 2012. Disponible en: <http://www.who.int.com>.

- ✚ Organización Mundial de la salud OMS, (2010), “recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud” [en línea]. Consultado el 7 de abril de 2012. disponible en: <http://www.who.int.com>.
- ✚ Organización Mundial de la salud OMS, “Estilo de Vida”. Consultado el 12 de abril 2012. Disponible en: <http://www.who.int/salud/estilodevida/es/>.
- ✚ Ottawachartersp. “Organización panamericana de la salud”. Consultado el 13 de abril de 2012. Disponible en: [http:// www.paho.org/](http://www.paho.org/).
- ✚ Ponsom, A. (2011). “Adolescentes chilenos son los más sedentarios de Sudamérica” [en línea]. Consultado el 17 de abril de 2012. Disponible en: <http://www.latercera.com>.

## 10. ANEXOS

### Sesión No 1.

**Tema:** Alimentación y nutrición

**Lugar:** Salón de clase 505

**Dinámica:** Evaluación inicial, recuperación de saberes previos.

Sesiones: Dos (2)

**Día:** 23 de Agosto de 2012

**Hora:** 8:20 Pm – 9:10 p.m.

### Objetivos:

- Conocer los distintos conceptos de alimentación y nutrición que el estudiante posee.
- Percibir cuales son los alimentos de consumo regular entre los estudiantes.

### Actividad 1

Grupos de 3 personas: Entre los tres integrantes del grupo propondrán un significado para el concepto de alimentación y otro de nutrición permitiendo que cada uno de los integrantes participe en la construcción de este saber previo, posteriormente se presenta ante en grupo, consecuentemente se construye un concepto grupal a partir de lo que brindaron los estudiantes y los que aporta el docente. (Duración 20´)

**Fase Central.** Para la siguiente actividad se recalca al estudiante ser muy honesto al ofrecer al grupo sus alimentos de consumo regular:

## **Actividad 2**

Siguiendo con la dinámica grupal, se debe realizar un listado de los alimentos que son frecuentes entre los integrantes del grupo, dividiéndolos entre desayuno, almuerzo, y cena, también deben analizar que alimento se percibe de consumo inusual o de carácter individual, se presenta al grupo y se recalca en el tablero, enunciando los alimentos que son más comunes entre los estudiantes de todos los grupos y cuáles son los que en menor medida se presentan. (Duración 20´)

**Fase Final.** Se termina la sesión con el análisis de los resultados que presenta la información recogida, tales como alimentos de consumo frecuente, alimentos de consumo individual o inusual, seguido de ello pone como tarea para la siguiente clase traer un cuadro de información nutricional del alguno de los alimentos que se encontraron de consumo regular entre los estudiantes.

## **Sesión No 2**

**Tema:** Alimentación y nutrición

**Lugar:** Salón de clase

**Día:** 30 de agosto de 2012

**Hora:** 9:10 – 10:00 pm.

**Objetivo:**

- Comprender y analizar el porqué de los beneficios o perjuicios del consumo de cierto tipo de alimentos.

### **Actividad 1**

Se retoman los conceptos que se construyeron la sesión anterior, tanto de nutrición como de alimentación, de la misma manera se retoma el listado de los alimentos que se encontraron frecuentes entre los estudiantes. Dentro de este “Feedback” se puede evidenciar que tan establecidos están estos conceptos en el estudiante. (Duración 10´)

### **Actividad 2**

Se solicita a los estudiantes que para esta actividad se utilice la tabla de información nutricional la cual fue solicitada la clase anterior, posteriormente se realiza un registro de las calorías por porción presentadas por cada uno de los alimentos. A partir de ello se construye una comida frecuente para el desayuno, almuerzo y cena, se suma su aporte calórico y se obtiene una aproximación diaria de calorías consumidas.

### **Actividad 3**

El docente aporta índices de calorías por porción de alimentos que considere pertinentes y que no aparezcan entre los que se presentan, de la misma manera aporta una promedio de las calorías que debe consumir diariamente un individuo según su edad y su actividad física. (Duración 25´)

### **Actividad 4**

Según las tablas presentadas se solicita al estudiante calcular su promedio diario de aporte calórico para mantener una dieta balanceada y se compara con el que posee dentro de su alimentación. Esto con el fin de que el estudiante sepa de donde provienen los aportes calóricos y de qué manera mantener una alimentación balanceada. (Duración 5´)

### **Actividad 5**

Se sacan las conclusiones en cuanto a los alimentos que se consumen diariamente y en qué medida pueden estar afectando o beneficiando la salud de cada uno de los estudiantes. (Duración 5´)

### **Sesión No 3**

**Tema:** Sedentarismo.

**Lugar:** Salón de clase 505

**Día:** 6 de septiembre de 2012

**Dinámica:** Conversatorio, mesa redonda, recolección de información acerca de conceptos o información que posee el estudiante acerca del sedentarismo, la causas, como se puede prevenir, cuáles son sus síntomas más evidentes y aportes personales que evidencien en qué medida el estudiante puede estar dentro de la población sedentaria. Para ello se realiza una mesa redonda en forma de conversatorio entre los alumnos, esto con la necesidad de que el docente pueda conocer dentro de qué ambiente se desenvuelve el estudiante, cuales son las razones para que lleve una vida sedentaria, cuáles son sus necesidades o inconvenientes para la práctica de ejercicio físico, actividad física intensa o deporte, basados en los resultados arrojados por la encuesta inicial.

**Hora:** 7:10 p.m. – 8:00 p.m.

**Objetivo:**

- Percibir conceptos de sedentarismo que poseen los estudiantes.
- Conocer las necesidades e inconvenientes de los estudiantes para la realización de ejercicio físico, actividad física intensa o deporte.

**Actividad 1**

Para iniciar el conversatorio se hace una breve sobre la temática y se realiza paulatinamente las siguientes preguntas: ¿Qué es sedentarismo?, ¿Cuáles son sus causas?, y por ultimo ¿cómo se puede prevenir?

**Actividad 2**

Se le informa al estudiante que mediante la encuesta que se les hizo al principio de bimestre en general se consideraba una población sedentaria. En consecuencia se pregunta al estudiantado cuales son las causas o razones para que no hagan ejercicio físico, algún tipo de actividad física intensa o deporte.

**Actividad 3**

Se sacan conclusiones acerca de los interrogantes que se manejaron durante la clase y se solicita a los estudiantes traer ejemplos para la siguiente semana de ejercicio físico (se utiliza este término para mantener un lenguaje común el cual socialmente engloba todas las esferas de la cultura física) que se puedan hacer en espacios abiertos como polideportivos y espacios cerrados como la casa.

## **Sesión No 4**

**Tema:** Ejercicio físico, actividad física moderada y deporte.

**Sesión No 1:** Ejercicio físico

**Lugar:** Instalaciones deportivas de la institución.

**Dinámica:** Actividad al aire libre

**Día:** 13 de septiembre de 2012

**Hora:** 8:20 p.m. – 9:10 p.m.

### **Objetivo:**

- Reconocer la diferencia entre ejercicio físico, actividad física moderada y deporte.
- Considerar las distintas actividades que se pueden realizar en espacios abiertos y espacios reducidos.

### **Actividad 1**

Para comenzar la sesión se solicita a los estudiantes socializar las distintas actividades que pudieron encontrar en torno a los ejercicios físicos que se pudieran realizar en espacios abiertos y espacios reducidos o cerrados, como deducción a partir del ejercicio pedagógico del que el docente a participado, se puede precisar que el estudiante brindará un sinnúmero de actividades las cuales abarcaran tanto el ejercicio físico, la actividad física moderada y el deporte. Para ello es necesario que el docente de manera precisa y clara diferencie estas tres actividades. (Duración 15´)

### **Actividad 2**

A partir de la aclaración, se prosigue a escoger una actividad para el ejercicio físico ya sea para trabajar en espacio cerrado o espacios abiertos. Catalogando el ejercicio físico como: La actividad estructurada, planificada y repetitiva con una meta. El docente ofrece pautas para la correcta ejecución de sus movimientos o del proceso para su ejecución, tal como el calentamiento y la elongación, siempre interrogando al estudiante sobre sus conocimientos, puede ser ¿Por qué importante calentar antes de cualquier actividad física? ¿Cuánto tiempo necesito para hacer un buen calentamiento?, también el estudiante ira generando dudas que por medio de la socialización y el docente mediador se pueden resolver, ya que sus experiencia o saberes puede aportar algo positivo al desarrollo de la clase. (Duración 25´)

### **Actividad 3**

Se termina con la pregunta ¿Qué es ejercicio físico? Y se recalca que la próxima sesión se enfocara a la actividad física moderada. (Duración 10´)

### **Sesión 5**

**Tema:** Ejercicio físico, actividad física moderada y deporte.

**Sesión No 2:** Actividad física moderada.

**Lugar:** Instalaciones deportivas de la institución.

**Dinámica:** Actividad al aire libre, el estudiante escoge de acuerdo a sus conocimientos adquiridos la actividad que quiere poner en práctica, es necesario que todos los integrantes del grupo estén de acuerdo y que se pueda evidenciar participación de todos los estudiantes

**Día:** 20 de septiembre de 2012

**Hora:** 9:10 p.m. - 10:00 p.m.

## **Objetivo**

- Practicar una o diferentes actividades físicas de carácter moderado que se pueden ejecutar como medio para la conservación de la salud.

### **Actividad 1**

Como ya se han clasificado las actividades es posible darle al estudiante la facultad para escoger la actividad que pretenda ejecutar, dentro de las actividades físicas moderadas más comunes están, los juegos recreativos, el baile, caminar a paso rápido (juego). (Duración 10´)

### **Actividad 2**

Se organiza la actividad y consecuentemente su ejecución (Duración 30´)

### **Actividad 3**

Al final de la clase informa al estudiante que la próxima sesión estará enfocada al deporte y que es necesario escogerlo el mismo día para cuestiones de material y espacio, se genera un compromiso, (si lo hay) de traer material o si por el contrario la institución lo posee. (Duración 10´)

## **Sesión 6**

**Tema:** Ejercicio físico, actividad física moderada y deporte.

**Sesión No 3:** El deporte

**Lugar:** Instalaciones deportivas de la institución

**Dinámica:** Actividad al aire libre, el estudiante proporciona las actividades que se manejan en la sesión de clase, de la misma manera el grupo debe participar de una manera activa para que se permita el conocimiento práctico como el social.

**Día:** 27 de septiembre de 2012

**Hora:** 7:10 p.m. - 8:00 p.m.

**Objetivo:**

- Fomentar y practicar el deporte, como factor incidente en la disminución del sedentarismo.

**Actividad 1**

Organización y posterior ejecución del deporte que se escogió la clase inmediatamente anterior, respetando cada uno de los momentos que ya se han venido trabajando en el periodo escolar (parte inicial, parte central y final) (Duración 40')

**Sesión 7**

**Tema:** Alcoholismo, tabaquismo y farmacodependencia.

**Dinámica:** Recuperación de saberes que el estudiante posee acerca de la drogadicción y el tabaquismo manifestando sus causas y consecuencias sociales, familiares, a nivel individual y demás.

**Día:** 4 de octubre de 2012

**Hora:** 8:20 p.m. - 9:10 p.m.

**Objetivo:**

- Conocer de qué manera el estudiante concibe el consumo de alcohol, tabaco, sustancias psicoactivas.

Percibir si el estudiante conoce sobre las consecuencias que acarrea el consumo regular de tabaco y alcohol.

### **Actividad 1**

Se divide el grupo en subgrupos de 5 personas y a cada grupo se le asigna una pregunta para que luego sea socializada ante sus demás compañeros, luego de socializar su respuesta está permitido que los demás grupos ofrezcan sus reflexiones, aportes, observaciones, desacuerdos y demás.

- ¿El consumo de alcohol y tabaco es algo normal, pasajero, una adicción o de qué forma lo percibe? Y ¿Por qué?
- ¿Qué causa puede tener una persona para llegar a consumir algún tipo de sustancia psicoactiva?
- ¿Qué consecuencias se presentan al ser un consumidor constante de tabaco?
- ¿Qué problemas puede presentar una persona que consuma alcohol en exceso? (Duración 40´)

### **Actividad 2**

Se informa a los estudiantes que se retomara la próxima semana el tema tratado ese día. (Duración 10´)

### **Sesión 8**

**Tema:** Alcoholismo, tabaquismo y farmacodependencia.

**Dinámica:** Aula de clase

**Día:** 18 de octubre de 2012

**Hora:** 9:10 p.m. - 10:00 p.m.

**Objetivos:**

- Mostrar de manera audiovisual los problemas que trae consigo el consumo en exceso de las sustancias en mención.
- Concientizar al estudiante que se puede lograr la disminución o erradicación de su consumo.
- Proponer ayudas, programas, posibles soluciones para fomentar la disminución de su consumo.

### **Actividad 1**

Presentación de actividad por el docente

Videos Cortos no más de 5'

**1ro:** Consecuencias familiares, sociales, laborales que puede presentar una persona adicta al alcohol.

**2do:** Consecuencias corporales y mentales que posee el consumo regular de tabaco.

**3er:** Documentales de personas que han salido de adicciones con algunas de la sustancias o las tres. (Duración 25')

### **Actividad 2:**

Utilizando como guía los videos que se mostraron en el desarrollo de la clase, los estudiantes propondrán ideas para ayudar a las personas que de alguna u otra forma están en alguno de estos casos. (Duración 15´)

### **Actividad 3**

Los estudiantes escogerán la actividad de la próxima sesión basada en alguno de los temas que se trabajaron durante el periodo escolar, deben tener en cuenta el tema, la organización de material, duración, participación de todos los estudiantes. (Duración 10´)

### **Sesión 9**

**Tema:** Jornada recreo-deportiva

**Dinámica:** Realización de actividad dispuesta por los estudiantes en el aula de clase o en las instalaciones del colegio.

**Día:** 25 de octubre de 2012

**Hora:** 7:10 p.m. - 8:00 p.m.

#### **Objetivos:**

- Evidenciar los conocimientos que se formaron durante las sesiones de clase, permitiendo al estudiante organizar su propia actividad basada en temáticas trabajadas

### **Actividad 1**

Presentación de la actividad al docente y posterior corrección, aporte o demás puntos que considere pertinente. (Duración 10´)

## **Actividad 2**

Ejecución de actividad propuesta por los estudiantes. (Duración 35´)

## **Actividad 3**

Reflexiones, consideraciones grupales o del docente acerca de la actividad. (Duración 5´)

## **Sesión 10**

**Tema:** Feedback

**Dinámica:** Salón de clase

**Día:** Conversatorio sobre actividades realizadas durante el semestre,

**Hora:** 7:10 p.m. - 8:00 p.m.

### **Objetivos:**

- Apreciar que conceptos se lograron captar de las diferentes temáticas trabajadas en el semestre.
- Diferenciar los conceptos previos y conceptos posteriores del estudiante en general, al terminar la propuesta metodológica

## **Actividad 1**

Preguntas propuestas del docente que considere pertinentes para evaluar los diferentes conceptos que se trabajaron, evidenciando si entre sus conceptos previos y posteriores hubo cambios. (Duración 25´)

### **Actividad 2**

Preguntas al docente que el estudiante considere que no logro comprender durante su periodo escolar. (Duración 15´)

### **Actividad 3**

Se le informara al estudiante que la siguiente sesión se realizara de nuevo la encuesta que respondieron al comenzar el programa. (Duración 15´)

### **Sesión 11**

**Tema:** Aplicación de encuesta final

**Dinámica:** salón de clase

**Día:** 8 de noviembre de 2012

**Hora:** 8:20 p.m. - 9:10 p.m.

#### **Objetivos:**

- Establecer que cambios hubo con respecto a la encuesta realizada inicialmente.

### **Actividad 1**

- Sedentarismo
- Actividad física
- Tabaquismo
- Toxicología
- Comportamiento social
- Nutrición

**(Duración 40´)**

## **Actividad 2**

Terminación y culminación del programa, aportes, consideraciones, reflexiones del estudiante para el ejercicio docente. (Duración 10´)