

**INCENTIVACIÓN DE HÁBITOS DE HIDRATACIÓN SALUDABLE, POR MEDIO  
DE UNA PROPUESTA DIDÁCTICA EN NIÑOS DE 10 A 13 AÑOS DE EDAD, DE  
LA ESCUELA TRAINED FIGHTER, DE BOGOTÁ – COLOMBIA**

**JHERSON LEONARDO CORREA NIETO**

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**

**BOGOTÁ D.C**

**2017**



**INCENTIVACIÓN DE HÁBITOS DE HIDRATACIÓN SALUDABLE, POR MEDIO  
DE UNA PROPUESTA DIDÁCTICA EN NIÑOS DE 10 A 13 AÑOS DE EDAD, DE  
LA ESCUELA TRAINED FIGHTER, DE BOGOTÁ - COLOMBIA**

**TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR EL TÍTULO DE:  
LICENCIADO EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN  
FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**

**AUTOR:**

**JHERSON LEONARDO CORREA NIETO**

**ASESOR DE PROYECTO:**

**PEDRO NEL GONZÁLEZ ROBAYO**

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**

**BOGOTÁ D.C**

**2017**



**PÁGINA DE ACEPTACIÓN**

**NOTA DE ACEPTACIÓN**

---

---

---

---

**FIRMA DEL DIRECTOR**

---

**PEDRO NEL GONZÁLEZ ROBAYO**

---

**Jurado**

---

**FECHA**



## CONTENIDO

	<b>PÁG.</b>
INTRODUCCIÓN.....	1
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA. ....	4
1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA .....	5
1. 2 ANTECEDENTES.....	6
1.3 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN .....	17
2. JUSTIFICACIÓN. ....	18
3. OBJETIVOS.....	22
3.1. GENERAL .....	22
3.2. ESPECÍFICOS .....	22
4. MARCO DE REFERENCIA.....	23
4.1 MARCO CONTEXTUAL. ....	23
4.1.1. Escuela de patinaje Trained Fighter .....	23
4.2 MARCO LEGAL. ....	29
4.2.1 Ley general de educación .....	29
4.2.2 Nutrición .....	31
4.3 MARCO TEÓRICO .....	35
4.3.1. Promoción y educación para la salud.....	36
o Propósitos de la educación física.....	39
4.3.2. Actividad física y salud. ....	41
4.3.3. Calidad de vida.....	43
4.3.4. Hábitos saludables. ....	44
4.3.5 Hidratación.....	48
4.3.6. Concepción de propuesta didáctica.....	51
5. DISEÑO METODOLÓGICO DE INVESTIGACIÓN. ....	53
5.1. ENFOQUE.....	53
5.2. MODELO .....	54
5.3. ALCANCE .....	55
5.4. FASES DE LA INVESTIGACIÓN .....	56

5.4.1 Fase Inicial.....	56
5.4.2 Fase Central.....	57
5.4.3 Fase Final.....	57
5.5 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	57
5.5.1 Técnica e instrumentos.....	58
5.6. TÉCNICA DE PROCESAMIENTO E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS	62
5.6.1 Validez de los instrumentos de recolección de datos.....	63
5.6.2 Categorías de análisis.....	64
5.6.3. Triangulación.....	64
5.7. CRONOGRAMA.....	66
6. PROPUESTA DIDÁCTICA <i>HIDRATÁNDOTE A CONSCIENCIA</i> .....	69
6.1. INTRODUCCIÓN.....	69
6.2. JUSTIFICACIÓN.....	70
6.3 OBJETIVOS:.....	71
6.3.1 General.....	71
6.3.2 Específicos.....	71
6.4. METODOLOGÍA DE LA PROPUESTA.....	72
6.4.2 Aprendizaje significativo.....	72
6.4.3 Estilos de enseñanza.....	73
6.4.4. Contenidos de la Propuesta.....	74
6.5.3 Recursos e Insumos. Para la implementación de la presente propuesta .....	78
6.6 ACTIVIDADES.....	78
9.6.1 Conversatorio Prácticas de Hidratación.....	78
9.6.2 Elaboración de Carteleros sobre prácticas de Hidratación Saludable.....	79
9.6.4 Conversatorio Sobre Hidratación en las competencias.....	80
6.6.6 Prácticas de Hidratación Saludable.....	82
7. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	83
7.1 ANÁLISIS A ESCALA DE LIKERT APLICADA A LOS DEPORTISTAS.....	83
7.2. ANÁLISIS ESCALA DE LIKERT APLICADA A PADRES DE FAMILIA.....	89
10.3. ANÁLISIS CUESTIONARIO APLICADO A LOS NIÑOS.....	94

8. CONCLUSIONES.....	100
9. BIBLIOGRAFÍA.....	103
10. ANEXOS.....	110
10.1. ANEXO 1. CUESTIONARIO INICIAL.....	110
10.2. ANEXO 2. CUESTIONARIO FINAL.....	112
10.3. ANEXO 3. ESCALA DE LIKERT DEPORTISTAS.....	114
10.4. ANEXO 4. ESCALA DE LIKERT PADRES DE FAMILIA.....	116
10.5. ANEXO 5. PLANEACIONES SESIONES DE INTERVENCIÓN.....	117
10.5.1. Sesión # 1 y 2. Tema: Viabilidad del Proyecto y Dialogo con la Directora.....	117
10.5.2. Sesión # 3. Tema: Presentación Del Proyecto .....	118
10.5.3. Sesión # 4. Tema: Encuesta y Escala de Likert a Padres y Deportistas .....	119
10.5.4. Sesión # 5. Tema: Conversatorio prácticas de Hidratación.....	120
10.5.5. Sesión # 6 y 7. Tema: Elaboración de Carteleras sobre prácticas de Hidratación Saludable.....	120
10.5.6. Sesión # 8 Tema: Divulgación de Folletos sobre prácticas saludables de Hidratación.....	121
10.5.7. Sesión # 9. Tema: Conversatorio sobre Hidratación de la competencia .....	122
10.5.8. Sesión # 10. Tema: Conversatorio con los entrenadores y directivas sobre la importancia de la hidratación .....	123
10.5.9. Sesión # 11. Tema: Prácticas de Hidratación Saludable, aplicación escala de Likert y cuestionario final .....	123
10.5.10. Sesión # 12. Tema: Socialización de los hallazgos del proyecto con la comunidad.....	124
10.6 ANEXO 6. CARTA VISTO BUENO DIRECTORA ESCUELA TRAINED FIGHTER.....	126

## LISTA DE GRÁFICOS

	<b>Pág.</b>
Ilustración 1. Conversatorio Prácticas de Hidratación, Tomada por Lizeth Vargas, 3 de Septiembre de 2016. ....	79
Ilustración 2. Elaboración de Cartelera Sobre Hidratación, Tomada por Lizeth Vargas, 10 de Septiembre de 2016. ....	79
Ilustración 3. Competencia Escuela Trained Fighter, Tomada por Leonardo Correa 17 de Septiembre de 2016. ....	80
Ilustración 4 Panfleto Hidratación .....	81
Ilustración 5. Junta Directiva Escuela Trained Fighter, Tomada por Leonardo Correa el 18 de Septiembre de 2016. ....	81
Ilustración 6. Prácticas de Hidratación, Tomada por Lizeth Vargas el 24 de Septiembre de 2016. ....	82
Ilustración 7. ¿Vas frecuentemente a tus entrenamientos? .....	83
Ilustración 8. ¿Llevas hidratación a las sesiones de entrenamiento? .....	83
Ilustración 9. ¿Tus padres te compran bebidas hidratantes cuando tienes práctica deportiva? .....	84
Ilustración 10. ¿Consumes gaseosas, jugos en caja o botella cuando realizas ejercicio? .....	84
Ilustración 11. ¿Te gusta tomar agua? .....	85
Ilustración 12. ¿Prefieres consumir bebidas hidratantes comerciales que agua? ..	86
Ilustración 13. ¿Prefieres tomar gaseosa que agua para quitar la sed? .....	86
Ilustración 14. ¿Prefieres tomar jugos que agua para quitar la sed? .....	87
Ilustración 15. ¿Las bebidas hidratantes son esenciales para tener buen rendimiento deportivo? .....	87
Ilustración 16. ¿Tus padres prefieren comprarte algo de tomar en la tienda que hacerlo en casa? .....	88
Ilustración 17. ¿Le compras bebidas comerciales para la práctica deportiva? .....	89
Ilustración 18. ¿Le compras gaseosas, jugos en caja o botella cuando realiza ejercicio? .....	89
Ilustración 19. ¿Te gusta que tu hijo hidrate con agua? .....	90
Ilustración 20. ¿Prefieres darle a tu hijo bebidas comerciales que agua? .....	91
Ilustración 21. ¿Prefieres darle a tu hijo gaseosa que agua para quitar la sed? ....	91
Ilustración 22. ¿Prefieres darle a tu hijo jugos comerciales que agua para quitar la sed? .....	91
Ilustración 23. ¿Las bebidas hidratantes son esenciales para tener buen rendimiento deportivo? .....	92
Ilustración 24. ¿Prefieres comprarle a tu hijo algo de tomar en la tienda que hacerlo en casa? .....	93

Ilustración 25. ¿Los estereotipos comerciales influyen en tu decisión al comprar la hidratación de tu hijo? .....93

Ilustración 26. Bebidas Hidratantes Comerciales. ....94

Ilustración 29. ¿Conoces qué hacen esas bebidas en tu cuerpo?.....96

## INTRODUCCIÓN.

El presente trabajo de grado, pretendió incentivar la formación de hábitos saludables de hidratación, desarrollando para ello una propuesta didáctica como estrategia de intervención pedagógica. Ello se ubicó, a partir de los conocimientos disciplinares, implementados en ámbitos no académicos, como los entrenamientos deportivos, para este caso la *Escuela Trained Fighter*. Allí se pudo caracterizar las prácticas de hidratación, encontrando que las mismas no son saludables ni adecuadas para los jóvenes deportistas, lo cual permitió aportar a la población participante en el estudio, conocimientos respecto a adecuados hábitos de hidratación, durante, antes y después de la realización de ejercicio físico, sin ocasionar problemas de salud a largo plazo.

En tal sentido, se pretendió dar respuesta a la pregunta de investigación planteada para el desarrollo del ejercicio investigativo *¿Cuál es la incidencia de una propuesta didáctica que incentiva la formación de hábitos saludables de hidratación en niños de 10 a 13 años de edad de la Escuela de Patinaje Trained Fighter, de Bogotá?*. Entre las acciones adelantadas para alcanzar tal propósito, se realizaron una serie de acciones puntuales. Una de ellas fue la relacionada con la indagación de antecedentes relacionados con la problemática abordada, a nivel internacional, nacional y local. Así mismo se determinó ciertos autores y temáticas conceptuales específicas como: educación para la salud, nutrición en el deporte, hábitos saludables e hidratación, prácticas deportivas.

Para el desarrollo de la propuesta didáctica es clave entender que esta se define como, “una acción humana orientada a una meta intencional, consciente y de conducta controlada, con la cual se relacionan conceptos referentes a planes, tácticas y reglas dentro del campo educativo. Es decir, teniendo en vista la meta, se debe determinar cómo actúa el profesor y de qué manera controla las acciones

consecuentes para llegar al niño.”<sup>1</sup> Sin embargo, para la presente propuesta didáctica, se pretendió que la acción educativa se organizara a partir de la reflexión e integración consciente de los niños participantes en tal estudio.

El objetivo del presente trabajo fue determinar la incidencia de una propuesta didáctica que promueve hábitos de hidratación saludable en los deportistas de nivel avanzado de la *Escuela Trained Fighter*, de Bogotá. Metodológicamente, el presente ejercicio investigativo se enmarcó dentro de los principios de la investigación de paradigma cualitativo, la cual intenta describir la totalidad de las representaciones sociales en profundidad y en su ámbito natural con un enfoque descriptivo. Para el desarrollo de la temática, se implementaron dos instrumentos para la recolección de la información respectiva.

Es de tener en cuenta que el diseño y estructura de estos instrumentos y de la técnica se validó con personas que conocen la temática, la cual fue de gran apoyo en el proceso de recolección de información utilizando una estrategia metodológica productiva en la sistematización y el análisis de datos.

Para el posterior análisis de los datos se llevó a cabo el empleo de estrategias que permitieron la recopilación y entendimiento de la información. Para la escala tipo Likert, a partir de un rango de valores establecidos se generó la contextualización y recopilación de respuestas conllevando a la medición de la escala de actitudes de acuerdo a la población. En cuanto al cuestionario se llevó a cabo a través de un esquema el cual permitió la recopilación de la información conllevando a la formulación de una tesis, justificándola a partir de razones fundamentadas Y finalizando con una conclusión. La entrevista como técnica se analizó a partir del método del cuadrante o descripción según la frecuencia y el orden de evocación donde se esclarecen y se toman las palabras que han de constituir el núcleo

---

1 CHOPITEA, Iván. Fundamentación pedagógica para propuestas curriculares educativas. En. Fundamentación pedagógica Universidad Central de Bolivia. Bolivia. Octubre 8 de 2010. Pág. 6.

central. Así como aquellas que pertenecen a una grado de mayor o menor importancia dentro del sistema periférico y finaliza con elementos itinerantes, logrando la comprensión y establecimiento más conciso de la representación social que se construye y se establece en la institución.

Es indispensable reconocer que, durante las prácticas deportivas el niño aprende y comparte las vivencias que permiten su educación a nivel integral desde los intereses del joven deportista y su tiempo libre. El maestro en formación puede trascender la enseñanza a espacios extracurriculares, como los que se generan en la escuela de formación deportiva, planteando en este caso, durante el entrenamiento una metodología participativa con los deportistas, buscando siempre el gusto por la actividad física y el bienestar del individuo, donde estos atletas, reconozcan los hábitos de hidratación , los efectos que se ocasionan y puedan auto cuestionarse sobre la ingesta de líquidos que se tiene antes, durante y después de la actividad física.

Es importante recordar que el maestro como promotor de sociedad debe promover una mejor calidad de vida, entendiendo esta, como una satisfacción general, derivada de la realización de las potencialidades de la persona; siendo esta una sensación de bienestar físico, psicológico y social que Incluye la intimidad, la seguridad, relaciones consigo mismo, con su ambiente y la comunidad. Se puede inferir que el niño al tener bienestar, podrá disfrutar de su vida de manera sana y divertida.<sup>2</sup>

---

2 ARDILA, Rubén. Calidad de vida: una definición integradora. En: Revista Latinoamérica de psicología, Vol. 35, Nº 2. Bogotá: 2003. Pág. 161-164.

## 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

El deporte es considerado una actividad de suma importancia para potencializar, mejorar y fortalecer el desarrollo físico y mental, donde el sujeto puede compartir, conocer y aprender del entorno que lo rodea de una manera sana, divertida y competitiva. Por tal razón, las escuelas de formación deportiva, son espacios fortalecen y propician a la persona experiencias recreo-deportivas en el tiempo libre buscando su desarrollo motriz, cognitivo, psicológico y social, mediante procesos metodológicos que les permitan su incorporación a la práctica del deporte de manera progresiva.<sup>3</sup>

En tal sentido, se considera que el niño, se encuentra inmerso en una sociedad donde su estilo de vida, esta mediado por su contexto (Padres, amigos, docentes, entrenadores, hermanos, entre otros); en cualquier ámbito que se encuentre dicho sujeto, estará influenciado por los hábitos de sus cercanos.<sup>4</sup>Estos conllevan, por ejemplo, en el ámbito deportivo, al consumo de líquidos comerciales, las cuales son de fácil acceso para la sociedad en general. El comercio ha reducido sus precios haciéndolos más económicas para al consumidor, el cual no solamente lo utiliza como hidratante durante o después de una actividad física si no también, como un refresco en el transcurso del día

Es común encontrar que los niños se hidraten con bebidas que no son las adecuadas para dicha función. Durante las sesiones de entrenamiento de la *Escuela de Patinaje Trained Fighter*, el docente en formación el cual realiza este trabajo de grado, se cuestionó y preocupo por los inadecuados hábitos de hidratación que tienen la población objeto de estudio del presente proyecto; algunos deportistas no llevan ningún fluido para dicho proceso, mientras que otros

---

3 INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE. Resolución No. 299 de julio 14 de 2009, {En línea}. 16 de Julio del 2009. {15 de Mayo del 2016} Disponible en <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=37411>

4 TERRADOS, Nicolás. *La Fatiga del Deportista*, En Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias-Fundación Deportiva Municipal de Avilés. Madrid: Ed. Gymnos. 2004. Pág. 32.

se ingieren bebidas normalmente comerciales altas en azúcares y sustancias gaseosas durante la ejecución de la práctica deportiva.

Es importante tener en cuenta que el consumo innecesario y excesivo de sodio, potasio, azúcares y otros componentes contenidos en estas bebidas, pueden generar enfermedades cardíacas y sobrecargar la función renal conllevando problemas de salud a largo plazo. Al incrementar las concentraciones de los mismos por el organismo, se dificulta la eliminación de ellas y por ende se afecta el funcionamiento óptimo del cuerpo.<sup>5</sup>

Es así como el autor, se propone realizar una estrategia educativa que permita contribuir a la adquisición de buenos hábitos de hidratación en dicha población, ya que se cuestiona la ingesta desmedida e inadecuada de bebidas que pueden afectar su rendimiento físico y bienestar en general del niño.

En consecuencia, este trabajo de grado pretendió incentivar la formación de hábitos saludables de hidratación en los deportistas de Nivel Avanzado de la *Escuela de Patinaje Trained Fighter*. Esto a partir del desarrollo de una propuesta didáctica como estrategia que sea significativa tanto para el maestro en formación, como para el niño, a partir de la caracterización de las prácticas de hidratación durante las sesiones de entrenamiento, permitiendo la realización de un ejercicio investigativo y educativo que sea significativo para la población de estudio y a su vez fortalezca la importancia de las adecuadas prácticas de hidratación ante, durante y después del ejercicio físico.

## 1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Durante el desarrollo de las sesiones de entrenamiento, se comenzó a evidenciar que los niños se hidrataban con bebidas no recomendadas, en algunas ocasiones los menores no llevaban ningún líquido para dicho proceso y desconocían que era

---

5QUIROZ, Olga y KAMMERER, Maximiliano. Nutrición y Actividad Física. Medellín-Colombia. *Medicina del deporte*. Corporación de investigaciones biológicas. 2003. Cap. 11, Pág 119-146

la hidratación; Durante la Observación participante se logro evidenciar que no habían hábitos de hidratación constante y sobre todo dicho proceso se realizaba con bebidas gaseosas, jugos artificiales, bebidas hidratantes artificiales, agua o había ausencia de este habito en el entrenamiento; en algunos casos se evidencio la poca importancia que las familias pertenecientes a la escuela ***Trained Fighter***, le daban a dicho proceso.

Por tal razón, el docente en formación evidencio la necesidad de realizar una intervención educativa buscando fortalecer los hábitos saludables de hidratación, desde a caracterización de los mismos dentro de la entidad deportiva; para ello se implemento cuestionarios y escala de Likert, buscando evidenciar las falencias que se presentaban en la población objeto de estudio y poder desarrollar una propuesta didáctica que incentivará la formación de hábitos saludables de hidratación, ya que durante la implementación de los mismos, se logro comprobar que los deportistas efectivamente no hidrataban con bebidas adecuadas, en los tiempos adecuados y con sustancias pertinentes tanto para su edad como para la reposición de los fluidos y demás sustancias gastadas en la actividad deportiva; lo que permitió la relación de la pregunta investigativa que fundamento la realización del presente proyecto.

## **1. 2 ANTECEDENTES**

En este apartado se realizó una consulta a nivel internacional y nacional que fortaleció y promovió la ejecución de este proyecto, aportando tanto a nivel metodológico como conceptual. Se indagó respecto a las investigaciones que se han desarrollado en relación a la nutrición en estudiantes y ejecución de proyectos sobre hidratación, indagando de primero las políticas Nacionales y posteriormente los trabajos realizados en temáticas relacionadas al tema del presente proyecto.

La Política Pública de Seguridad Alimentaria y Nutricional para Bogotá, Distrito Capital (2007-2015), vislumbra la disponibilidad suficiente y el suministro de

alimentos a nivel local, así como el uso y manejo adecuado para el empleo y abastecimiento, en donde es indispensable el acceso a los servicios básicos de saneamiento y la prestación de servicios de salud. De igual forma da cuenta que el proceso de alimentación está establecido como un derecho a toda la población, donde argumenta que la disponibilidad de alimentos y el acceso oportuno a éstos son basados en el suministro que se ha de manejar, mientras tanto el aprovechamiento biológico, y el consumo adecuado son bases en el buen manejo de la nutrición, siendo aspectos fundamentales de la Política Distrital de Seguridad Alimentaria y Nutricional.

De igual modo, en la Secretaria de Educación del Distrito la Dirección de Bienestar Estudiantil y la Subsecretaria de Acceso y Permanencia desarrollan un proyecto de alimentación escolar que “es un conjunto articulado de estrategias orientadas a contribuir en la garantía del derecho a la alimentación y a la educación con calidad, en igualdad de oportunidades, promoviendo la dignificación de la vida de los estudiantes de los colegios oficiales de Bogotá”<sup>6</sup>.

En dicho proyecto se plantea las modalidades del suministro de alimentos en las instituciones educativas por medio de Los Refrigerios Escolares, Comedores Escolares, Refrigerios Jornada Continua 40 horas, Refrigerios Para Construcción De Tejido Social y Alimentación Para Primera Infancia. En cada aspecto se valora la cantidad y calidad de los alimentos que se suministran a los estudiantes por medio de un detallado análisis de acuerdo con los componentes permitiendo el conocimiento más a fondo sobre las porciones que son suministradas en porcentajes logrando su comprensión.

Este proyecto referencia la Resolución 324 del 7 de Diciembre de 2010 en la cual se reglamenta el Proyecto de Alimentación Escolar en los colegios oficiales del

---

6 SECRETARIA DE EDUCACIÓN NACIONAL. Proyecto de Alimentación Escolar. {En línea}. Disponible en [http://www.mineducacion.gov.co/cvn/1665/articles-315395\\_archivo\\_pdf.pdf](http://www.mineducacion.gov.co/cvn/1665/articles-315395_archivo_pdf.pdf).2012

distrito capital. Esta se encuentra repartida en cuatro capítulos respectivamente donde da a conocer los aspectos generales de la comida caliente (comedor estudiantil), el refrigerio escolar y por último la promoción de la alimentación saludable y la actividad física.

También permite el conocimiento de la Resolución 234 del 5 de febrero cuyo objeto es establecer las directrices para la oferta de alimentos en las tiendas escolares en los colegios oficiales del Distrito Capital. En él se dan a conocer las funciones de las tiendas escolares, las condiciones higiénicas sanitarias, y cuáles son los requisitos de la presentación de los alimentos, las acciones pedagógicas y la supervisión de las mismas.

Asimismo se realiza un seguimiento y evaluación del proyecto donde se valora a nivel educativo, nutricional, alimentario, financiero e inclusión social, generando como resultados que los estudiantes beneficiados con el refrigerio o con el comedor estudiantil está asistiendo a las aulas permitiendo que se garantice una buena calidad de vida en los estudiantes y por ende se ha disminuido la tasa de deserción estudiantil; de igual forma se logró la incorporación del proyecto de alimentación escolar en el currículo y por ende en el PEI de cada institución, siendo esto benéfico para el desempeño académico, social y psicológico de los estudiantes y la proyección institucional de las comunidades educativas.

En cuanto a las investigaciones consultadas se realizo el presente cuadro buscando evidenciar el propósito, metodología y resultados de cada uno de los trabajos consultados.

<b>TITULO / AUTOR</b>	<b>PROPÓSITO</b>	<b>METODOLOGÍA</b>	<b>RESULTADOS</b>
<i>Marco normativo para promover una alimentación</i>	Analizar las normativas existentes a nivel	Revisación de la legislación que respalda la	Las disposiciones legales vigentes y las experiencias

<p><i>saludable en escuelas básicas de Chile,<sup>7</sup></i></p>	<p>nacional identificando oportunidades y espacios para la promoción de salud y educación en alimentación saludable en escuelas básicas, en ella se hacen propuestas sobre la formulación de políticas institucionales al nivel nacional especialmente en las escuelas</p>	<p>alimentación saludable en municipios y escuelas; describe tres ejemplos de regulaciones municipales exitosas y analiza las normas de las escuelas que pueden apoyar la promoción de la alimentación saludable.</p> <p>Se hace un análisis crítico de la normativa vigente y se proponen diferentes líneas de acción para enfrentar el tema de la alimentación saludable en las escuelas, apoyados en las regulaciones existentes</p>	<p>normativas locales observadas muestran que actualmente los municipios y los establecimientos de educación tienen espacios para construir una política de alimentación saludable y de prevención de la obesidad infantil. Así aportando desde la importancia de una alimentación saludable y la promoción y educación para la salud, elementos como el rol de la educación en la enseñanza de hábitos saludables de nutrición, En los que el maestro debe buscar el bienestar del niño y</p>
---	--	---	--

<sup>7</sup>SALINAS J.et al. Marco normativo para promover una alimentación saludable en escuelas básicas de Chile, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), Universidad de Chile. Santiago, Chile. 2013. Pág. 19-52.

			<p>motivando a generar iniciativas que aborden estas problemáticas de manera integral.</p>
<p>“Guía Nutricional, principios básicos sobre nutrición y salud”<sup>8</sup></p>	<p>Analizar el proceso de nutrición y de alimentación que se realiza en los seres vivos, teniendo en cuenta conceptos básicos de dietética moderna, así como da cuenta del uso de los diferentes tipos de nutrientes, y el papel que tiene una adecuada nutrición en las diferentes etapas de la vida.</p>	<p>Realización de una Guía sobre Alimentación y Salud, a partir de la indagación documental de diversos autores y webs sobre alimentación y salud de tipo General.</p>	<p>Se concluye el concepto de alimentación como él, acto de proporcionar al cuerpo alimentos e ingerirlos. Es un proceso consciente y voluntario, y por lo tanto está en nuestras manos modificarlo. La calidad de la alimentación depende principalmente de factores económicos y culturales. La nutrición es entendida como “el conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo</p>

<sup>8</sup> UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN A DISTANCIA. *Guía Nutricional, principios básicos sobre nutrición y salud*. Bogotá. 2014. pág. 125-142.

			<p>recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos. Es un proceso involuntario e inconsciente que depende de procesos corporales como la digestión, la absorción y el transporte de los nutrientes de los alimentos hasta los tejidos”.</p>
<p>“Propuesta didáctica de nutrición escolar a partir del estudio de las representaciones sociales de escolares sobre sus prácticas alimentarias”<sup>9</sup></p>	<p>Identificar las representaciones sociales en relación con las practicas alimentarias, tomando como referente la calidad de vida en niños de básica primaria en un colegio en particular</p>	<p>En el trabajo se desarrollan talleres como herramienta metodológica y la observación no participante, permitiendo el desarrollo y guía adecuada para llevar a cabo la totalidad del trabajo y poder hallar respuesta a la problemática planteada.</p>	
<p>“Estudio de calidad:</p>	<p>Se realiza un</p>	<p>Se analizó nueve</p>	<p>La mayoría de las</p>

<sup>9</sup>ARCOS, F Propuesta educativa de nutrición escolar a partir del estudio de las representaciones sociales de escolares sobre sus prácticas alimentarias. 2006. pág. 376

<p>para deportistas (Mas rápido, Mas alto, Mas Electrólitos)”<sup>10</sup></p>	<p>estudio de calidad de nueve bebidas hidratantes y se contrasta la composición de dichas bebidas con el documento que plantea en febrero del 2001 la Dirección General de Salud y Protección del consumidor de la comisión Europea</p>	<p>bebidas hidratantes, una en presentación en polvo para preparar. Se verificó en cada uno de los productos el contenido de minerales (sodio, potasio, calcio y magnesio), su contenido neto, contenido de azúcares y conservadores. También, se comprobó que las etiquetas incluyeran toda la información al consumidor que requiere la normatividad y que fuera veraz</p>	<p>marcas presentan poco sodio y potasio en sus bebidas, la concentración de carbohidratos, se mantiene en los márgenes sugeridos por la Dirección General de Salud y Protección del consumidor de la comisión Europea.</p> <p>Algunas marcas adicionan el 10% de la ingesta diaria recomendada de vitaminas B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub> y B<sub>12</sub>, las cuales están involucradas en el metabolismo de azúcares; por último, resalta que una marca da la información de aporte calórico erróneamente, puesto que es mayor a lo</p>
--	--	--	--

10 PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR EN MÉXICO. Estudio de calidad: para deportistas (Mas rápido, Mas alto, Mas Electrólitos), {En línea} {15 de Marzo del 2016} Disponible en <http://revistadelconsumidor.gob.mx/wp-content/uploads/2011/11/bebidas-hidratantes.pdf>.2011.

			<p>enunciado en la etiqueta; esta investigación aporta al presente trabajo ya que se evidenció, que las etiquetas de las bebidas hidratantes comerciales no siempre presentan los valores reales de sus componentes; aportando elementos importantes para la construcción del marco teórico.</p>
<p>, “Elaboración de una bebida energizante a base de plantas naturales que ayude a recuperar energías en los jóvenes del área de salud del curso VO<sub>2</sub> de nivelación de la</p>	<p>Formular una bebida energizante a base de plantas naturales que ayude a recuperar energías en los jóvenes del área de salud del curso VO<sub>2</sub> de nivelación de dicha universidad</p>	<p>Se investigó plantas naturales que contengan minerales y cafeínas. Posteriormente, se consultó con un profesional en la salud sobre los efectos secundarios que ocasionan las</p>	<p>Esta investigación demuestra que el consumo de bebidas comerciales, puede ser reemplazado por bebidas totalmente naturales. Las cuales promueven</p>

<p>Universidad técnica de Machala”<sup>11</sup></p>		<p>bebida energizante. Se finalizó con análisis de la composición química y física de las bebidas energizantes para elaborar esta bebida, concluyeron en que se puede formular una bebida energizante a base de plantas naturales sin usar productos químicos.</p>	<p>una hidratación sana, que aporte al individuo los elementos necesarios sin saturar su cuerpo: así se demuestra que lo comercial, no necesariamente es lo mejor para el bienestar del individuo.</p>
<p>“Rehidratación oral con bebidas refrescantes. Riesgo de yatrogenia”<sup>12</sup></p>	<p>Comparar la composición de bebidas hidratantes españolas-</p>	<p>Implementación de potenciómetro, el método de la hexocinasa y osmometría basada en el punto de congelación os molaridad y relación glucosa/sodio</p>	<p>Se concluyó que el uso de refrescos como solución de rehidratación oral es inadecuado, demuestra también que los zumos naturales de frutas pueden hidratar mejor que las bebidas hidratantes, de igual modo,</p>

11 PRECIADO. E. Elaboración de una bebida energizante a base de plantas naturales que ayude a recuperar energías en los jóvenes del área de salud del curso VO<sub>2</sub> de nivelación de la Universidad técnica de Machal. Sistema Nacional de Nivelación y Admisión, Universidad técnica de Machala, El oro- Ecuador. 2014 pág. 16-83.

12 MIÑANA. L. et al. Rehidratación oral con bebidas refrescantes. Riesgo de yatrogenia. Departamento de Salud Pública. Universidad de Valencia, España. (2001). Pág. 15-62.

			resalta que algunas de dichas bebidas presentan cantidades elevadas de azúcar que puede generar efectos nocivos para el organismo
<p>“Efectos de la ingesta ad libitum de bebidas hidratantes sobre el peso corporal, la frecuencia cardíaca y el volumen plasmático durante una actividad física de alta intensidad y larga duración - Informe preliminar”<sup>13</sup></p>	<p>determinar la magnitud de la ingesta ad libitum de tres bebidas hidratantes de diferente osmoregularidad y establecer sus efectos sobre el porcentaje de pérdida del peso corporal (PC), el aumento de la frecuencia cardíaca (FC) y la reducción porcentual del volumen plasmático (VP) en nueve deportistas con entrenamiento aeróbico</p>	<p>Protocolo experimental que se realizó en banda rodante, luego de nueve minutos de calentamiento, siguieron 88 minutos de carrera, y finalmente, 90 minutos de recuperación</p>	<p>Se identifico que la ingesta ad libitum fue menor que la cantidad recomendada internacionalmente por lo que, no se pudieron establecer los efectos de la osmoregularidad de las bebidas hidratantes sobre las variables estudiadas. Estos hallazgos, obligan a revisar las prácticas de hidratación de los deportistas ya que, al parecer, no ingieren la cantidad adecuada de</p>

13 ARISTIZÁBAL. J.et al. Efectos de la ingesta ad libitum de bebidas hidratantes sobre el peso corporal, la frecuencia cardíaca y el volumen plasmático durante una actividad física de alta intensidad y larga duración -Informe preliminar, Revista Médica Universidad De Antioquia, Vol. 17, núm. 3, Bogotá D.C. 2006.

			líquidos para obtener los beneficios atribuidos a la hidratación.
“Bebidas energizantes: ¿Hidratantes o estimulantes?” <sup>14</sup>	Describir los componentes de las bebidas energizantes y analizar sus efectos, las reacciones indeseables y precauciones frente a su uso	Se realizó una revisión de la literatura en Pubmed con los términos MeSH: <i>caffeine</i> , OR <i>taurine</i> , OR <i>gluconates</i> en combinación con el término <i>energy drinks</i> con especificadores encontrando 42 artículos, se analizaron los resúmenes y se incluyeron 29 artículos	Se concluyó que, los componentes de las bebidas energizantes no son completamente inocuos. Aunque no se conocen los efectos crónicos, la literatura advierte el daño a la salud que puede producirse con la ingesta aguda fuerte o con el consumo frecuente
“Cambios hidroelectrolíticos con el ejercicio: el porqué de la hidratación” <sup>15</sup>	Se indagó la importancia de mantener un equilibrio adecuado en este balance hidroelectrolítico, especialmente en	Investigación documental, donde a partir de la revisión de múltiples trabajos se construye un artículo sobre los cambios	La hidratación determina un papel de suma importancia, para restaurar las alteraciones hidroelectrolíticas

14 COTE. M. et al. Bebidas energizantes: ¿Hidratantes o estimulantes? Universidad Nacional de Colombia, Revista Facultad de Medicina. vol. 59 no. 3 Julio/Septiembre. Bogotá-Colombia. 2011.

15 RAMOS. D. Cambios hidroelectrolíticos con el ejercicio: el porqué de la hidratación. {Documento de Investigación}. Editorial Universidad del Rosario. Bogotá. 2007. Pàg. 26.

	condiciones en las cuales el mismo se ve alterado, como lo es el estrés causado por ejercicio físico y el calor	hidroelectrolíticos con el ejercicio: el porqué de la hidratación	que producen deshidratación, especialmente en actividades físicas de duración prolongada, que podrían afectar el desempeño del sujeto.
--	---	---	--

Se evidencia en la revisión de antecedentes trabajos relacionados con nutrición e hidratación. Sin embargo durante la consulta de los mismos no se encontró investigaciones que indaguen sobre propuestas didácticas en hábitos saludables de hidratación; por ende este trabajo es pionero, lo cual permite abrir campos de indagación para futuras investigaciones.

### 1.3 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál es la incidencia de una propuesta didáctica que incentiva la formación de hábitos saludables de hidratación en niños de 10 a 13 años de edad de la Escuela de Patinaje *Trained Fighter*, de Bogotá?

## 2. JUSTIFICACIÓN.

A finales de 1989 la Organización de la Naciones Unidas (ONU)<sup>16</sup> aprobó la convención de los derechos del niño, que tiene por objeto fundamental garantizar la sobrevivencia de las niñas y los niños y responsabilizar a los gobiernos y a la sociedad del respeto a los derechos y dignidad de las niñas y niños del mundo. Estos derechos que tienen los infantes giran básicamente en torno a la alimentación, la salud, la educación, el vestido, la vivienda, el afecto, el respeto, el recreo, la identidad y la nacionalidad.

Los adultos son los responsables de promover y defender el ejercicio de los derechos de los niños en la familia, la escuela, la comunidad y la sociedad en general. De ellos depende alimentarlos, vestirlos, educarlos, darles afecto y todo lo necesario para favorecer su desarrollo. Cultivar hábitos saludables desde la infancia contribuye a prevenir numerosas enfermedades en la vida adulta, de ahí que deba ser una prioridad para padres de familia y demás personas encargadas de cuidar a niñas y niños; por tal razón para el investigador, como maestro en formación y entrenador es importante reconocer que la hidratación sana es muy importante para el crecimiento y desarrollo adecuados. Se deben enseñar hábitos saludables de hidratación que se espera perduren toda su vida, los cuales propicien todas sus potencialidades y garanticen su bienestar.

La OMS<sup>17</sup>, recomienda que los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, la cual debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Donde convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que

---

16 FONDO DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA INFANCIA, *Formación de hábitos alimenticios y estilos de vida saludable*. [En línea] [10 de noviembre de 2015] Disponible en <http://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>.2015.

17 ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. [En línea] [25 de Septiembre del 2016], Disponible en [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf)

refuercen, en particular, los músculos y huesos, en este caso los niños realizan prácticas de Patinaje de Velocidad; donde el desgaste físico requiere prácticas de hidratación, las cuales permitirán al organismo reponer líquidos perdidos por su cuerpo.

La inadecuada práctica de hidratación puede atentar contra la salud del niño; afectando el derecho legal que tienen estos menores de edad en nuestro territorio. El Código de La Infancia y La Adolescencia (ley N° 1098 del 2006), establece que los derechos a la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social de los menores de edad son fundamentales; su salud es de carácter prevalente y toda entidad pública o privada tiene la obligación de promover una atención en salud idónea y oportuna.

En el Artículo 44, se enuncia que el docente y entidad educativa deben generar mecanismos que garanticen a los niños, niñas y adolescentes el pleno respeto a su dignidad, vida, integridad y moral dentro de la convivencia escolar y en el Artículo 46, afirma que el sistema de seguridad social en salud debe asegurar el derecho a la salud de estos menores de edad debe diseñar y desarrollar programas de prevención en salud, en especial de vacunación, complementación alimentaria y nutricional, vigilancia del estado nutricional y mejoramiento de prácticas alimentarias.

El propósito de la Licenciatura en Básica con Énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad Libre de Colombia, es “Propiciar la consolidación en la comunidad científica de educadores especialistas en el área de la educación física, recreación y deportes, que se caractericen por poseer

formación pedagógica, investigativa, comunicativa, ética y estética, para formar a los hombres de la sociedad colombiana”<sup>18</sup>.

Por tal razón, este trabajo de grado pretendió que el maestro en formación desde sus conocimientos disciplinares enfocará su proceso investigativo a la enseñanza-aprendizaje a la promoción de la salud, ya que al implementar una propuesta didáctica para incentivar hábitos saludables de hidratación para los niños de 10-13 años, nivel avanzado de la escuela *Trained Fighter*, de Bogotá - Colombia, desde la caracterización de las prácticas de hidratación durante las sesiones de entrenamiento, pudo generar estrategias para que los niños adquieran mejor control sobre la ingesta de líquidos; donde a partir de los conocimientos impartidos se enseñe en pro de la salud, es decir que el sujeto pueda fortalecer su bienestar y el de su entorno, disminuyendo el riesgo de correr fallas a nivel metabólico, garantizando un estilo de vida saludable.

Por ende, se quiere aportar a la calidad de vida de los deportistas, entendiendo esta, como una satisfacción general, derivada de la realización de las potencialidades de la persona; Al respecto<sup>19</sup>, indica que es una sensación de bienestar físico, psicológico y social que Incluye la intimidad, la seguridad, relaciones consigo mismo, con su ambiente y la comunidad. Se puede inferir que el niño al tener bienestar, disfrutar de su vida de manera sana y divertida.

Para concluir, en el presente trabajo se procuró realizar un ejercicio investigativo integrando el conocimiento disciplinar y pedagógico a la Enseñanza de la Educación Física en espacios no convencionales como lo son los deportivos,

---

18 UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA, Licenciatura en Básica con Énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes. Objetivos. [En línea] [24 de Abril del 2016], Disponible en [http://www.unilibre.edu.co/CienciasEducacion/educacionFisica/index.php?option=com\\_content&view=article&id=19&Itemid=117](http://www.unilibre.edu.co/CienciasEducacion/educacionFisica/index.php?option=com_content&view=article&id=19&Itemid=117). 2016

19 ARDILA. L. Calidad de vida: una definición integradora, Universidad Nacional de Colombia, Revista Latinoamérica de psicología, Vol. 35, Nº 2, 2003. [En línea] [15 de Mayo del 2016], Disponible en <http://www.redalyc.org/pdf/805/80535203.pdf>.

implementando una propuesta didáctica, que incentivó conocimiento entorno a los hábitos de hidratación saludable, al cuidado y bienestar del joven atleta, evidenciando una incidencia favorable después de la aplicación de la misma, en cuanto a la ingesta de líquidos durante las sesiones de entrenamiento de los deportistas de nivel Avanzado de la Escuela de Patinaje *Trained Fighter*, Bogotá – Colombia.

### 3. OBJETIVOS.

Los objetivos propuestos para el desarrollo del presente ejercicio investigativo, fueron los siguientes:

#### 3.1. GENERAL

Determinar la incidencia de una propuesta didáctica que incentive hábitos de hidratación saludable en niños 10 a 13 años de edad de la *Escuela Trained Fighter*, de Bogotá.

#### 3.2. ESPECÍFICOS

- Caracterizar los hábitos de hidratación que posee el grupo de niños objeto de estudio, durante las sesiones de entrenamiento en la Escuela de Patinaje *Trained Fighter*.
- Implementar la propuesta didáctica que incentive hábitos de hidratación saludable en el grupo de niños 10 a 13 años de edad de la *Escuela Trained Fighter*, de Bogotá.
- Evaluar la pertinencia de cada uno de los contenidos, determinados en la estrategia didáctica, para alcanzar los propósitos establecidos en ella.

## 4. MARCO DE REFERENCIA.

Los referentes contextuales y conceptuales que sirven de sustento para el desarrollo del presente ejercicio investigativo se describen a continuación.

### 4.1 MARCO CONTEXTUAL.

En el presente marco, se realizó caracterización sobre la Escuela de Patinaje *Trained Fighter*, Bogotá- Colombia, con la cual se realizó la presente investigación e implementación de la Propuesta Didáctica.

**4.1.1. Escuela de patinaje Trained Fighter.** Fue fundada el 17 de Abril del 2016, registrada ante la Dian el 27 de Julio del 2016, bajo el criterio de enseñanza deportiva y recreación; surgió como propuesta para fortalecer a los Jóvenes del Sector el ejercicio físico desde el Patinaje de Velocidad; pretende aportar a la formación integral del joven ciudadano buscando el aprovechamiento del espacio libre y masificando la práctica del Deporte en la Localidad de suba. Los colores representativos de La Escuela *Trained Fighter* son: Negro, Rojo, Blanco. Los valores corporativos son: Disciplina, Rendimiento, Integridad Y Compañerismo.

- **Misión y Visión.** Según el Manual metodológico y pedagógico de la Escuela *Trained Fighter*, La *visión* es:

“Para el 2020, seremos una de las Escuelas de Patinaje más reconocida a nivel Local y Departamental por su excelente rendimiento deportivo; nuestros deportistas se caracterizarán como ciudadanos disciplinados, competitivos, integrales y compañeritas”.

Y La *misión* es:

“Promover el ejercicio físico, fortaleciendo hábitos saludables (Hidratación, Nutrición, Periodos de Descanso e Higiene), y desarrollo integral del deportista teniendo en cuenta la disciplina, competencia, rendimiento, integridad y compañerismo; brindando a nuestros futuros campeones

entrenamientos de calidad con profesionalismo y excelente acompañamiento”.<sup>20</sup>

- **Cobertura y población.** La Escuela, cuenta con 54 Deportistas activos, los cuales no presentan limitaciones físicas que impidan la práctica del deporte, son respetuosos y comprometidos con las diversas actividades propuestas en la práctica. Pertenecen a estratos socioeconómicos 2 y 3, todos se encuentran afiliados a EPS, 13 de ellos se encuentran en educación secundaria y 17 en primaria.

Los deportistas, siempre están acompañados de un familiar, los padres, en su mayoría apoyan las actividades realizadas por la escuela tanto a nivel de entrenamientos, como encuentros lúdico deportivos con otras escuelas. La población que se beneficia son niños en edades de 6 a 17 años, aledaños a los lugares de trabajo de la escuela y los cuales no presente limitaciones físicas que impidan la adecuada práctica del deporte.

Hasta el momento la Escuela de Patinaje *Trained Fighter*, distribuye los deportistas en 3 niveles (Iniciación, Especialización y Avanzado), en cada grupo hay capacidad de 12 a 15 Deportistas, en caso de que dicho numero sea superado se abrirá otro grupo del mismo nivel; con un entrenador el cual busca desarrollar los objetivos planteados previamente. Se realiza inscripciones permanentemente, acogiendo a la población entre 6-17 años, que quieran integrarse a la comunidad que practica el patinaje de Velocidad.

- **Población objeto de Estudio.** La población con quienes se va a realizar el presente trabajo, son niños del nivel Avanzado los cuales están entre los 9 y 14 años de edad, viven aledaños al sector, en su mayoría son de hogares

---

20 TRAINED FIGHTER, Plan Metodológico y Pedagógico Escuela De Patinaje Trained Fighter. 2016.

constituidos por padre y madre; a continuación se enunciará los deportistas con los cuales se realiza el presente proyecto.

<b>DEPORTISTA</b>			
Arbeláez Salcedo Carlos	13 Años	Neira Lozano Alejandra	12 Años
Arce Cubillos Esteban	10 Años	Ortegón Ojeda Sara Daniela	10 Años
Arismendi Quiroga Lía Nicol	11 Años	Peláez García Ana Sofía	11 Años
Bohórquez Gutiérrez Sara Ximena	11 Años	Pinilla Rojas Isabela	12 Años
Chica Ortiz María Fernanda	11 Años	Puentes García Sarita	12 Años
Fernández Ojeda Linda Gabriela	10 Años	Sarmiento Gallego Valery	10 Años
Gacharná Tibocho Andrés Felipe	12 años	Torrado Flores Nicol	11 Años

- **Escenarios.** La escuela cuenta con dos escenarios deportivos; en el Parque Comunal Lagos de Suba cual está localizada en el Barrio Lagos de Suba en la dirección Calle 130 A con Carrera 102 A, entrenan los deportistas del Nivel Avanzado, los horarios son de 6:00 pm a 8:00 pm, martes y jueves y Fines de Semana de 6:00 am a 8:00 am. El cual cuenta con una pista de patinaje de aproximadamente 100 Metros y pista plana, zonas verdes donde se realizan algunas actividades físicas.

El otro escenario, se Ubica en el Parque Comunal Pinares de Suba, el Cual está localizado en el Barrio Pinar en la dirección Calle 153 con Carrera 96 A, en dicho lugar entrenan los deportistas de Iniciación y Especialización. Los horarios son fines de semana de 10:30 am a 12:30 pm; este lugar cuenta con un espacio plano pavimentado que permite utilizarse para realizar habilidades físicas y propias del patinaje, una pista de trote que a su vez tiene forma ovalada y permite utilizarse como pista para la ejecución de las prácticas, de igual modo el parque cuenta con zonas verdes que favorecen las prácticas deportivas.

- **Recursos y Talento Humano.** La escuela *Trained Fighter*, está conformada por La Directora General, y Entrenadores, en compañía de la Representante de Padres. La directora general se llama Lizeth Lorena Vargas Aguazaco, tiene 23 años, es Licenciada en Biología de la Universidad Pedagógica Nacional, realizo Cursos sobre entrenamiento personal en La Escuela de Capacitación para Entrenadores Personales (ECEP), donde obtuvo ocho certificaciones que acreditan sus conocimientos en diversos tipos de entrenamiento individual; ella realiza las funciones administrativas se describe como una persona dinámica y habilitada al trabajo bajo presión y en equipo; con sentido de responsabilidad. Alta vocación para enseñar y aprender, capaz de generar mediante creación de ideas e iniciativa propia para la resolución de problemas, con habilidades académicas relacionadas a las ciencias naturales y el ejercicio físico, con gran pasión por el que hacer pedagógico en la sociedad.

El coordinador de entrenadores y entrenador del grupo (Avanzado), se llama Brian Daza Castiblanco, tiene 24 años, es estudiante de 9 Semestre de Licenciatura en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional, quien se considera una persona responsable y honesta, interesándose por realizar bien las labores que se le encomiendan, generando satisfacción personal y a la compañía a la cual trabaja, Esta en la capacidad de cumplir con los compromisos adquiridos y

generar ideas en pro de la satisfacción y solución de problemas que se puedan presentar buscando siempre la calidad y mejora continua.

El Entrenador Jefferson Vargas Aguazaco quien lidera el entrenamiento del grupo Especialización, tiene 21 años de edad; es estudiante de 8 Semestre de Licenciatura en Deporte de la Universidad Pedagógica Nacional. realizó un intercambio en Brasil durante el Segundo semestre del 2016, para fortalecer sus conocimientos en su área de estudio, quien se considera competente para solucionar problemas, liderar, organizar, motivar e innovar con el fin de un mejor aprendizaje en la práctica deportiva; liderando procesos de trabajo en equipo para construir mayor complejidad en las respuestas colectivas, siendo responsable para las actividades impuestas asumiéndolas con tolerancia, disciplina y compromiso.

La Entrenadora Lizeth Lancheros Rincón, tiene 20 Años de eda; es estudiante de 7 Semestre de Deportes en la Universidad Pedagógica Nacional. Se considera una persona con gran sentido de responsabilidad, liderazgo, buen trabajo en equipo, honesta, cumplidora de los deberes tanto a nivel laboral como personal, paciente y con alto valor sobre la importancia de la sociedad y la familia fortaleciendo su desarrollo en el área de trabajo.

La escuela cuenta con 162 Platillos en diferentes colores, 2 conos altos y 10 medianos y 6 pequeños, 3 Escalera de coordinación y 2 Cuadriláteros de habilidad, Bandas Elásticas, Balón Fines, 3 Palos de salto, un TRX, una base Inestable y Dos balones de peso, de igual modo cada deportista como material personal debe portar, kit de protecciones, casco, patines n buen estado, laso de salto y dos pesas realizadas con botellas y arena, estos, son recursos materiales con los cuales los entrenadores brindas las sesiones deportivas a los jóvenes de la escuela.

- **¿Cómo funciona la Escuela Trained Fighter?**, Dicha entidad deportiva, funciona según los estamentos impuestos por su grupo directivo, de la siguiente manera:

- **Administración y control de los deportistas:** En el momento en que el padre o acudiente acude a tomar las sesiones de entrenamiento con la escuela, se realiza charla informativa sobre la práctica del Deporte y la dinámica de la escuela, donde se debe diligenciar un formato de clase de cortesía, donde se toman los datos principales del menor y del acudiente.

Después de tomar la sesión de cortesía, se realiza la inscripción a la Escuela, teniendo en cuenta contrato sobre entrenamiento, y la ficha de inscripción individual del Instituto de Recreación y Deportes IDR.D.

El niño ingresa a la base de Datos, donde se da una semana para entregar Documento del Acudiente, Documento del Menor, Fotocopia de la EPS, Certificado Médico y foto a la directora general de la escuela, posteriormente se anexa a las planillas del entrenador según el nivel que el mismo tenga.

La escuela exige tener protecciones completas para la ejecución de la práctica (Casco, Coderas, Muñequeras y Rodilleras), hidratación y fruta para la tomar las sesiones de entrenamiento y da un plazo de 1 mes para que el deportista se encuentre debidamente uniformado.

- **Asistencia y puntos en cada Nivel.** Las directivas (Directora General y Coordinador), entregan la primera semana de cada mes, planillas de asistencia y puntos a los entrenadores de cada nivel, para llevar control y motivar a los chicos con los puntos, destacando al deportista con más puntuación del mes. Cada 3 meses la escuela da una gorra de deportista destacado al niño que mayor cantidad de puntos tenga. Se mantienen continuas retroalimentaciones, con la comunidad, y entrenadores para brindar un mejor servicio y tener un ambiente proactivo para los niños.

- **Planeación de Entrenamiento.** Los entrenadores deben entregar al correo Institucional los días 28 de cada mes las planeaciones del mes entrante, teniendo en cuenta la estructura del programa y objetivos de cada nivel. El coordinador de entrenadores, realiza la retroalimentación con los profesores sobre las planeaciones y lleva control de que se realicen según lo estipulado y se lleven a cabo durante los entrenamientos.
  
- **Contratación:** El talento humano con el cual, cuenta la escuela *Trained Fighter*, son estudiantes de Carreras Profesionales que estudian áreas relacionadas con el ejercicio físico y especialmente el deporte, garantizando que los niños tengan acompañamiento profesional por parte de sus maestros, de igual modo los entrenadores tienen contrato, y deben anexar, certificación de estudios y EPS.

## **4.2 MARCO LEGAL.**

En el presente apartado se indagó sobre la ley general de educación, La organización mundial para la salud, plan nacional de seguridad alimentaria, la escuela de patinaje *Trained Fightery* la hidratación como un proceso perteneciente a la nutrición.

**4.2.1 Ley general de educación.** Está Claro que para todas las disciplinas deportivas, centros deportivos, donde se practiquen algún tipo de actividad física, hay varios requerimientos que hacen parte de la constitución política de Colombia, de la ley general de educación y salud donde se indaga sobre la obligatoriedad en la prestación de servicio del área de la educación física.

Por medio de la ley general de educación<sup>21</sup>, en los Artículos 5 y 14, se fomenta el aprovechamiento del tiempo libre y de las prácticas de la educación física, la recreación y el deporte formativo, y la necesidad de diseñar programas dedicados a actividades lúdicas, culturales, deportivas y sociales de contenido educativo.

---

21 LEY GENERAL DE LA NACIÓN, MINISTERIO DE EDUCACIÓN, Ley 115 de Febrero 8 de 1994

Para el área de la Educación Física se pretende incluir los procesos de formación personal y social, en donde la esencia es el sentido pedagógico en el desarrollo humano. Cabe señalar que no se pretende trabajar de la manera separada tanto el deporte como la recreación, ya que desde la educación, es necesaria la integración de ambos en la educación física, son las herramientas o los medios para su fin cultural.

Cuando se habla que la educación física, alude a la recreación y deporte, cada uno tiene su particularidad pero ambos pueden cumplir funciones específicas que aporten a la formación personal. Mientras que la recreación es un principio esencial permanente y fundamental de la educación física, el deporte es una práctica cultural que puede caracterizarse como medio o como fin, de acuerdo con el concepto y el significado educativo que se le asigne.

Para el ministerio de Educación Nacional en la Ley 80 de 1993<sup>22</sup> y Consolidación de una Educación Física como política de estado, se recoge una etapa de cambio en las fuerzas productivas y aceleración del crecimiento urbano, los interés crecientes en sectores educativos y sociales de atender las necesidades de fomento de la educación física, a través de una política especializada dirigida desde el estado.

Hoy se reconocen nuevas realidades de relación social y cultural y la importancia de mirar nuevos conceptos, prácticas y formas de participación de la educación física en el desarrollo cultural y social como fundamento del currículo que tenga en cuenta tanto la diversidad cultural como los avances de la ciencia y las transformación de la institución escolar. En el marco de la nueva perspectiva el tema de cuerpo, tiempo y espacio, de la formación de la subjetividad y la convivencia social se presentan como los problemas centrales que afronta la educación física actual. El recorrido por la evolución histórica demuestra que el

---

22 MINISTERIO DE EDUCACIÓN, LEY 80 DE 1993, {En línea} { 24 de Mayo del 2016}, Disponible en [http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85593\\_archivo\\_pdf4.pdf](http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85593_archivo_pdf4.pdf)

desarrollo de una propuesta curricular necesita un conocimiento del proceso histórico para ubicar con mayor claridad las decisiones del presente y sus proyecciones y reconocer que la educación física incluida en la educación Colombiana desde el ciclo XIX, en los planes y la legislación ha cumplido su papel en el marco de las condiciones de cada momento. Es un tema fundamental de investigación de apoyo al currículo a nivel nacional, regional y local.

**4.2.2 Nutrición.** Teniendo en cuenta que no se evidencia en Colombia legislación sobre consumo de bebidas comerciales no alcohólicas a niños, se realiza indagación legal, desde el concepto de nutrición y las dinámicas que embarcan a la misma entendiendo, que la hidratación es un proceso que permite la adquisición de nutrientes del medio a partir de fluidos, por ende es un proceso que hace parte de la nutrición.

La nutrición en Colombia, está enfocada según los estamentos gubernamentales que han de velar y contribuir por tener una sociedad en la que se logre implementar medidas que promuevan hábitos alimenticios saludables, con el fin de disminuir la tasa de alimentación desbalanceada en los niños y aumentar la calidad de vida de los mismos a partir de estrategias y proyectos educativos establecidos por el Estado Colombiano.

Según la constitución de la República de Colombia en el capítulo II de los derechos sociales, económicos y culturales en el Artículo

“Rezan los derechos fundamentales de los niños, donde se ha de velar por su bienestar, por una mejor calidad de vida y por la formación de sujetos aptos para una sociedad competente; así mismo da cuenta del respeto por la vida y por una infancia, resaltando el derecho a la vida, a una alimentación sana, a una vivienda apta, a crecer dentro de un núcleo familiar estable y por

ende desarrollarse en un ambiente propicio y adecuado de acuerdo a la edad".<sup>23</sup>

Según la Organización Mundial para la Salud la nutrición está definida así:

“La nutrición es 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 puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.”<sup>24</sup>

De acuerdo a lo anterior la nutrición es un proceso fundamental en el desarrollo mental y físico de todo organismo que se empieza a manejar desde los primeros años de vida contribuyendo a un excelente estado del organismo. Resulta importante e imprescindible en toda mujer, joven y niño a no sufrir de hambre y de mal nutrición constituyéndose en derechos humanos de gran relevancia. Por ende en las diferentes conferencias que se han realizado a nivel mundial la seguridad alimentaria es un tema que ha permanecido tangible como objetivos sociales, económicos y humanos de todos los gobiernos.

A partir de lo anterior en La Declaración Universal de Derechos Humanos afirma que:

"Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad,

---

23 CONSTITUCIÓN POLÍTICA COLOMBIANA; Artículo 44

24 ORGANIZACIÓN MUNDIAL PARA LA SALUD, Nutrición, {En línea}. {30 de Abril de 2016}. Disponible en [Http://www.hrea.net/learn/guides/ONU.html](http://www.hrea.net/learn/guides/ONU.html).

invalidez, viudez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad."<sup>25</sup>

En dicho artículo dan a conocer los derechos que cada persona tiene por formar y hacer parte de la sociedad en la cual se encuentra inmerso, dando a conocer la responsabilidad que cumple los gobiernos para proveer una alimentación adecuada disminuyendo los índices de desnutrición y de hambre. El derecho a la alimentación está estipulado explícitamente en el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales. En Artículo 11, los gobiernos reconocen el derecho de toda persona a un nivel de vida adecuado para sí y su familia, incluso alimentación y a una mejora continua de las condiciones de existencia<sup>26</sup>.

De acuerdo a los artículos mencionados anteriormente, la nutrición es un derecho que tienen todos los sujetos del mundo, los cuales tienen que ser garantizados y cumplidos por todos los entes gubernamentales y por lo tanto el marco legal debe ser el sustento teórico y legal que ha de contribuir el cumplimiento de los derechos fundamentales a cabalidad.

No solo las instituciones gubernamentales dan cuenta de los derechos de los niños y niñas, de una alimentación sana y balanceada, pues los procesos de crecimiento y desarrollo que se generan en los hogares, instituciones educativas van a estar influenciados en gran medida por los conocimientos que se han de generar en el contexto en los que están inmersos.

Pues, se sabe que existen unas políticas, decretos y artículos que rigen el cumplimiento de los derechos nutricionales, pero la población no los conoce a profundidad puesto que su conocimiento en relación al tema es demasiado escaso, y carece de interés por parte de la población, relacionado con las dinámicas tecnológicas que son tangibles en la comunidad.

---

25 DECLARACIÓN UNIVERSAL DE DERECHOS HUMANOS. Artículo 25. {En línea} {26 de Abril del 2016}. Disponible en [http://www.ichrp.org/es/articulo\\_25\\_dudh](http://www.ichrp.org/es/articulo_25_dudh)  
26Ibíd.

- **Plan nacional de seguridad alimentaria y nutricional (PNSAN 2012-2019).**

El documento Conpes Social 113 de 2008, define la Seguridad alimentaria y Nutricional como: “La disponibilidad suficiente y estable de alimentos, el acceso y el consumo oportuno y permanente de los mismos en cantidad, calidad e inocuidad por parte de todas las personas, bajo condiciones que permitan su adecuada utilización biológica, para llevar una vida saludable y activa.”<sup>27</sup> Si bien, los ejes de la política y el documento permite garantizar que toda la población Colombiana disponga, acceda y consuma los alimentos de manera oportuna, garantizando una excelente calidad, cantidad, variedad e inocuidad en los alimentos.

Se busca la articulación de los diferentes programas, proyectos y acciones donde se incluya a la población garantizando el suministro de forma permanente y estable de la población colombiana, creando las condiciones para un mejor desarrollo educativo contribuyendo al rendimiento escolar de los estudiantes, con una asistencia regular a la escuela y permanencia en el sistema educativo, así como promover hábitos y estilos de vida saludables que permitan mejorar el estado de salud y nutrición de la población, previniendo la aparición de enfermedades asociadas con la dieta.

- **Política pública de seguridad alimentaria.** Surge en el marco de la preocupación de la seguridad alimentaria y nutricional en la población colombiana. Una vez establecido el artículo 44 de la constitución política de Colombia.

Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la

---

27 POLÍTICA NACIONAL DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL, Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PSAN). 2008

recreación y la libre expresión de su opinión. Serán protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica y trabajos riesgosos. Gozarán también de los demás derechos consagrados en la Constitución, en las leyes y en los tratados internacionales ratificados por Colombia. La familia, la sociedad y el Estado tienen la obligación de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos. Cualquier persona puede exigir de la autoridad competente su cumplimiento y la sanción de los infractores. Los derechos de los niños prevalecen sobre los derechos de los demás.<sup>28</sup>

Se genera el plan de alimentación y nutrición (PNAN) cuyo objetivo fue contribuir en el desarrollo y mejoramiento de la situación alimentaria en Colombia, a partir de esto se crean comités que giran en torno a este objetivo.

El concepto de seguridad alimentaria y nutricional nace de la concepción de que ninguna persona padezca de hambre; a partir del reconocimiento que se da a nivel internacional y nacional, su evolución histórica, conceptual y temática se define de la siguiente manera: “Seguridad alimentaria y nutricional es la disponibilidad suficiente y estable de alimentos, el acceso y el consumo oportuno y permanente de los mismos en cantidad, calidad e inocuidad por parte de todas las personas, bajo condiciones que permitan su adecuada utilización biológica, para llevar una vida saludable y activa.”<sup>29</sup>

### **4.3 MARCO TEÓRICO**

Para la realización del presente proyecto, fue clave tener en cuenta desde qué autores se trabajaron las principales temáticas de la investigación. Por tal razón, se planteó la indagación de las siguientes categorías conceptuales: Educación para la salud, en los cuales se abordaron temáticas como; Educación física,

---

28 CONSTITUCIÓN POLÍTICA COLOMBIANA; Artículo 44; pág. 50.

29 POLÍTICA NACIONAL DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL, Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PSAN). 2008

Actividad Física y Salud, el niño y el desarrollo físico. Igualmente se manejó la categoría de Calidad de Vida, donde se abordaron las necesidades y los satisfactores. Otra categoría indagada fue hábitos saludables, donde se plantea definición de estilo de vida saludable y la diferencia e importancia de la alimentación y nutrición. Por último se planteó la categoría de Hidratación, donde se consultó respecto a la hidratación y nutrición para la salud y la educación física. Por último se indago sobre el significado de una propuesta didáctica-

**4.3.1. Promoción y educación para la salud.** El concepto de la promoción de la salud según la Organización de Las Naciones Unidas, se basa en la interpretación social y cultural de la salud y la enfermedad. La promoción de la salud es el proceso de capacitar a la gente para que adquiera mayor control sobre su salud; se lleva a cabo a través de la acción intersectorial. Es un concepto dinámico y evolutivo que involucra a la gente en el contexto de sus vidas diarias, por ejemplo en la casa, la escuela, el lugar de trabajo, etc.

La educación para la salud puede interpretarse como un elemento de promoción de la salud. La promoción de la salud y la educación para la salud tienen como propósito mejorar el acceso a la información y a los servicios relacionados con la salud, con el fin de que la gente obtenga un mayor control sobre su propia salud y su propio bienestar. La salud, al igual que la educación, es un derecho humano básico. Es también un requisito preliminar para poder gozar plenamente de todos los demás derechos humanos.<sup>30</sup>

- **Educación Física.** En el contexto educativo, es importante resaltar que, en la etapa escolar la educación física brinda la oportunidad de aprender y practicar, actividades como correr, montar bicicleta, nadar, jugar futbol, practicas baloncesto,

---

30 ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA EDUCACIÓN. Tema 6: Educación de adultos – medio ambiente, salud y población. {En línea}. {15 de Mayo del 2016}. Disponible en [http://www.unesco.org/education/uie/confintea/pdf/6b\\_span.pdf](http://www.unesco.org/education/uie/confintea/pdf/6b_span.pdf).

entre otros deportes, el desarrollo de estas habilidades básicas desde temprana edad ayuda a comprender la importancia a futuro de un estilo de vida saludable y adecuado manejo del ocio.

En la Educación Física no se restringe al desarrollo de destrezas físicas, puesto que va más allá de la parte lúdica. La educación Física desarrolla habilidades, no solo deportivas si no que influye en varias áreas de la educación, por medio de la formación de valores, como se evidencia en el desarrollo de juegos y sus reglas, los cuales permiten al estudiante generar habilidades de trabajo en equipo, respeto y responsabilidad con sus compañeros. El juego limpio, la interacción con otros compañeros y la importancia de una vida saludable, el desarrollo personal y la inclusión. Y es así como vemos la necesidad de la educación física en los currículos escolares desde temprana edad.

En la actualidad se tiene el concepto de la educación física como disciplina, en la cual el niño se ejercita por medio de actividades motoras y los diferentes motores y en el desarrollo de habilidades físicas, en juegos, pero es donde cabe resaltar que no se limita a eso, logra ir más allá y desarrolla <sup>31</sup>otros saberes, como el intelectual, el científico y la moralidad. La educación es un conjunto de procesos por medio de los cuales una comunidad o grupo social grande o pequeña transmite a las nuevas generaciones, conocimientos y experiencias (sabiduría), capacidades y aspiraciones, ideales adquiridos en la vida para asegurar la supervivencia de su grupo, crecimiento y desarrollo.

La educación física es la disciplina pedagógica que contribuye al desarrollo armónico del individuo mediante la práctica sistemática de la actividad física, donde a pesar de ser un proceso pedagógico, este está encaminado a perfeccionar integralmente al individuo, utilizando como medio principal el movimiento; donde se resalta que el cuerpo es la herramienta principal para poder

---

31 AGENCIA EJECUTIVA EN EL ÁMBITO EDUCATIVO AUDIOVISUAL Y CULTURAL. La educación física y el deporte en los centros escolares de Europa. Oficina de Publicaciones de la Unión Europea. 2013. Pág. 7.

ejecutar todas las actividades que se realizan tanto en ejercicio físico, como en deporte y cualquier otra que reguera movimiento del sujeto.

En el ámbito escolar se encuentran diferentes necesidades motrices de acuerdo a las edades, una de las más importantes es el desarrollo del movimiento, como una necesidad fisiológica y su forma natural de explorar, desarrollando así la capacidad para realizarlo de una manera óptima y adecuada para la respectiva edad, es el deber del educador físico que el estudiante obtenga esta condición, la construya y la mejore, que se vea un avance progresivo en cada uno, adquiriendo conocimientos y destrezas, para un aprendizaje desde el trabajo continuo y óptimo.

El ministerio de Educación Nacional, describe a la educación física según los Lineamientos Curriculares, como práctica social y disciplina del conocimiento, como disciplina pedagógica y como derecho del ser humano que la fundamentan como un proceso de formación permanente, personal, cultural y social a través de la actividad física, recreativa y deportiva para contribuir al desarrollo del ser humano en la multiplicidad de sus dimensiones.

En la práctica social y cultural, es inherente a la naturaleza humana para la supervivencia, adaptación, desenvolvimiento y transformación de las condiciones de vida en una interacción inseparable con el medio, a través del movimiento corporal y sus múltiples manifestaciones. En esa interacción se producen prácticas, técnicas y usos del cuerpo, formas de vida, convivencia y organización social, determinadas por las características de cada cultura.

Como disciplina del conocimiento, es objeto de reflexión, sistematización e investigación desde diferentes enfoques orientados a su explicación, comprensión, experimentación y formas de aplicación en función del ser humano. Desde esta perspectiva orienta la acción educativa y las relaciones con las demás disciplinas y las necesidades del contexto. Como disciplina pedagógica asume una tarea de formación personal y social de tal naturaleza que el alcance de sus logros es

caracterizado por la visión desde la cual se establezcan relaciones e interrelaciones en distintos campos del desenvolvimiento del ser humano, sus formas de movimiento y expresión, las significaciones de la acción y su sentido.

Como derecho está incluida en la Carta Constitucional y la legislación que permite desarrollarla como un servicio público, para satisfacer necesidades fundamentales de calidad de vida, bienestar y competencias sociales para la convivencia.

Desde esta perspectiva la concepción curricular busca responder al para quede la educación física según unos propósitos contenidos en los fines y objetivos de la educación y la Constitución Política colombiana; analizar los referentes socio-culturales en que está inscrita; conocer el tipo de estudiante que pretende formar, afrontar el reto de definir qué tipos de procesos desarrolla la educación física, cuáles son las competencias que fundamenta en el estudiante, qué prácticas culturales y conocimientos enseña; cómo investiga, diseña, organiza los planes y programas, cómo realiza la evaluación y cuáles son las exigencias que hace al educador<sup>32</sup>.

- **Propósitos de la educación física.** Los propósitos de la educación física según el Ministerio De Educación Nacional son:
  - Aportar a los actores del proceso educativo, en el contexto de sus intereses, necesidades de salud, derechos, deberes y responsabilidades individuales y sociales, a través del conocimiento, valoración, expresión y desarrollo de la dimensión corporal, la dimensión lúdica y la enseñanza de la diversidad de prácticas culturales de la actividad física.
  - Contribuir al desarrollo de procesos formativos del ser humano la organización del tiempo y el espacio, la interacción social, la construcción de técnicas de movimiento y del cultivo y expresión del cuerpo, la experiencia lúdica y recreativa.

---

32 MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL, Serie de Lineamientos Curriculares. Educación Física, Recreación y Deporte. 1996. {En línea} {3 de Agosto del 2016}. Disponible en [http://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-339975\\_recurso\\_10.pdf](http://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-339975_recurso_10.pdf)

- Orientar una educación física que reconozca su desarrollo histórico y responda a las exigencias de la educación, la cultura y la sociedad, en las condiciones actuales.
- Generar prácticas sociales de la cultura física como el deporte, el uso creativo del tiempo libre, la recreación, el uso del espacio público, la lúdica, la salud, la estética y el medio ambiente interrelacionados con diferentes áreas del conocimiento, que respondan a la diversidad en un marco de unidad nacional.
- Promover acciones que ayuden a transformar las concepciones y prácticas de la educación física, la dinámica de cambio de la escuela y la construcción de los Proyectos Educativos Institucionales.
- Impulsar una nueva didáctica pertinente a los procesos formativos; que sea investigativa, participativa y generadora de proyectos creativos.
- Orientar el establecimiento de las condiciones educativas que permitan los cambios requeridos en los ambientes de participación y organización de materiales, espacios físicos, tiempos y equipos adecuados y necesarios para el mejoramiento cualitativo de la educación física.
- Orientar para que se asuma la investigación como actitud y proceso cotidianos y permanentes del trabajo curricular, como estrategia pedagógica para que el área responda a las necesidades actuales del desarrollo pleno de la personalidad.
- Promover la cualificación de los docentes como gestores y constructores de cambios educativos; impulsar la adquisición de nuevas competencias disciplinares, éticas, políticas pedagógicas y consolidar las comunidades académicas del área.
- El logro de estos propósitos exige un enfoque curricular que impulse los procesos que se desarrollan en el estudiante y analice permanentemente los resultados, determine el carácter y uso de las prácticas sociales, y precise las competencias para el desempeño del estudiante en un determinado contexto<sup>33</sup>.

---

33 Ibíd. Pág. 21.

**4.3.2. Actividad física y salud.** La Organización Mundial de la Salud define la actividad física como: *"todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyen do el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas"*.

La actividad física es un término amplio que abarca actividades que varían de intensidad, desde subir escaleras regularmente, bailar y caminar, hasta correr, montar en bicicleta y practicar deporte<sup>34</sup>. La actividad física regular se asocia con la mejoría y el mantenimiento de la salud pues reduce el riesgo de muchas causas de mortalidad, especialmente de enfermedades cardiovasculares y enfermedades crónicas como la diabetes, la obesidad, algunos tipos de cáncer y algunos trastornos músculo-esqueléticos, también reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares como el infarto agudo de miocardio, además del cáncer de colon, la hipertensión arterial, la obesidad, la diabetes mellitus tipo II, y la dislipidemia.

Cabe resaltar que la actividad física también promueve beneficios a nivel de Sistema musculo esquelético, mejorando la ´postura, el balance equilibrio, permitiendo el fortalecimiento de huesos y músculos. A nivel del sistema cardiovascular disminuye las cifras de presión arterial, reduce la frecuencia cardíaca en reposo y mejora la eficiencia del corazón ante una actividad física. Mientras que a Nivel Psicológico, mejora la autoestima, estimula la relajación, ayuda a aliviar el estrés, reduce el aislamiento social y el control de la ansiedad, el estrés y la depresión, mejorando la autoimagen y la confianza.

- **El niño y el ejercicio físico.** La habilidad motora y el rendimiento físico tienden a mejorar hasta los diecisiete años, aunque las chicas suelen alcanzar una meseta en la pubertad; este incremento del rendimiento físico se debe principalmente al desarrollo de los sistemas neuromuscular, endocrino y

---

34 QUINTERO, M. Medicina del deporte. Cap. 15, Pág. 167-172. Actividad física y salud. Corporación de investigaciones biológicas, Medellín-Colombia. 2006

posiblemente también a un incremento de la actividad física. La meseta e incluso disminución del rendimiento que se observa en las chicas al llegar a la pubertad es debido a tres factores. Primero, incremento de estrógenos que aumenta la masa grasa. Segundo, disminución de la masa muscular, y tercero, al llegar a la pubertad las chicas adoptan un estilo de vida más sedentario.<sup>35</sup>

La actividad física afecta la salud de niños y adolescentes de dos formas. En primer lugar, modificando el estatus actual de salud, disminuyendo la morbilidad en esta etapa a través de una mejor condición física, reducción de peso graso, reduciendo el estrés psicosocial o mejorando el sistema inmune. En segundo lugar reduciendo el riesgo de patologías crónicas en la edad adulta.

Hay tres aspectos básicos que se deben tener en cuenta en esta etapa de la vida, relacionados con la práctica de ejercicio físico: condición aeróbica; adiposidad y obesidad; y riesgo de lesiones. Los dos primeros están claramente relacionados con un incremento de la calidad de vida actual y futura. El riesgo de lesiones, cuando la dirección y práctica es apropiada, es mínimo. Se debe remarcar la importancia, desde el punto de vista de la salud, que tiene que los niños y adolescentes sean activos. A pesar de esta importante relación la práctica de ejercicio físico disminuye cada vez más. La ausencia de actividad física en el niño provocará aumento de tejido graso, disminución de tejido muscular y desmineralización, con una repercusión sobre su salud actual y futura<sup>36</sup>

---

35BAECHLER, R. Et al. Psicología con aplicaciones para educadores. Editorial Mac Graw-Hill, México. Los Primeros Años de Mi Hijo. Editorial Andrés Bello. 1999. Pág. 20-28.

36MÁRQUEZ, R. et al. Actividad Física y Salud. Cap. 26-31, (Principios generales de Nutrición), Ed. Díaz de Santos, España. 2009

**4.3.3. Calidad de vida.** El concepto de calidad de vida es un concepto complejo que abarca condiciones de vida, nivel de vida, bienes, satisfacción, felicidad, estilo de vida y otras dimensiones. Toda la complejidad de esta definición está íntimamente relacionada con el ambiente en el cual se desenvuelve el individuo, la representación del ambiente que una persona o grupo adopten, necesariamente determina sus comportamientos con respecto a ese ambiente, ya sea que se trate de una acción espontánea o de una conducta deliberada. Esta apreciación tiene mucho que ver con las representaciones sociales del individuo y la forma en que se afecta su comportamiento y por ende influye este en su calidad de vida. El concepto de calidad de vida que se tendrá en cuenta aquí es el propuesto por Jessup y Pulido que definen calidad de vida como el estado de bienestar, evaluado a través del grado de satisfacción de sus necesidades en relación con un óptimo de tal satisfacción, en interdependencia con su ambiente.<sup>37</sup>

- **Necesidades humanas y satisfactores.** Históricamente se ha creído que las necesidades humanas son infinitas y que cambian de una cultura a otra pero esto no es del todo correcto. Hay que hacer una diferencia entre las necesidades y las formas de satisfacerlas que son cambiantes de cultura en cultura y son más numerosas. Por ejemplo, alimentación y abrigo no deben considerarse como necesidades, sino como satisfactores de la necesidad fundamental de subsistencia. La educación, el estudio, la investigación, la didáctica son satisfactores de la necesidad de Entendimiento. Otra necesidad que podemos mencionar es la de Protección en la cual la prevención, los hospitales, los métodos de curación serían algunos satisfactores de la misma.

Entre una necesidades y satisfactores no existen una relación uno a uno. Un satisfactor puede contribuir simultáneamente a la satisfacción de diversas necesidades; o una necesidad puede requerir de diversos satisfactores para ser satisfecha. Esto puede variar de la cultura y las circunstancias. La nutrición

---

<sup>37</sup>JESSUP, M y PULIDO, R. Los estudios de calidad de vida: alternativa de educación basada en la investigación, Revista Tecne, episteme y didaxis, Bogotá, 1996.

entonces es un satisfactor de la necesidad de Subsistencia y puede serlo también de la necesidad de Protección por esto es importante el tratar de mejorar la forma de satisfacer estas necesidades por medio de experiencias educativas que evidencien las fallas o beneficios y corrijan y mantengan los comportamientos.<sup>38</sup>

**4.3.4. Hábitos saludables.** Los hábitos son prácticas repetitivas de una persona que influyen en un cambio la forma de realizar las cosas. Es sumamente importante construir una serie de rutinas saludables desde la temprana edad, ya que desde allí es donde se adquiere mayor conocimiento e información para la vida. Dentro de los hábitos saludables se encuentra el ejercicio físico, que es vital para mantener una calidad de vida deseable. De hecho el no realizar una actividad física trae consecuencias, enfermedades cardio respiratorias, que pueden disminuirse con la ejecución de actividad física regular.

En la actualidad, una persona sana es aquella que disfruta de bienestar integral, donde se tenga en cuenta el óptimo desarrollo psicológico, físico y social. En la infancia la etapa indicada donde se forman las conductas nocivas y benéficas para la salud. Dentro de los hábitos saludables se incluye la dieta balanceada, realización de ejercicio físico, adecuadas horas de sueño, mantener una higiene adecuada y evitar el consumo de sustancias nocivas.

Enseñar a los niños a temprana edad estimula la condición saludable a lo largo de toda la vida, esto ayudara a vivir mejor evitadas enfermedades cardiovasculares, aterosclerosis e hipertensión arterial la ingesta calórica excesiva con obesidad, niveles elevados de colesterol, entre otros. Los hábitos son procesos graduales y se van adquiriendo a lo largo de la vida, mediante la repetición y su práctica constante. Los hábitos alimenticios se pueden definir como los hábitos que influyen en la alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y acorde a la

---

38MAX-NEEF, Manfred.et. al. Salud Pública. Editorial Mc-Graw Hill Interamericana. Madrid. 1993.

edad y complementada por el ejercicio físico, ayudara a mantener el bienestar del sujeto.

Para efectos del presente trabajo de grado los hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida <sup>39</sup>cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada.

- **Estilo de vida saludable.** En la sociedad, las personas presentan estándares de conducta variables en relación a la salud, positivos o negativos que influyen en el desarrollo del cuerpo humano, adaptándose a un estilo de vida saludable que puede representar una elección a futuro, tomar el camino de una vida saludable comenzando una buena alimentación, rutina diaria o actividad física, alejando de manera progresiva los productos que afecten la salud. La práctica de los estilos de vida saludables establece de alguna manera el nivel de salud que se tiene y tendrá a futuro. De este modo, los estilos de vida saludables se entienden como, los hábitos y costumbres que cada persona debe realizar para lograr un desarrollo y bienestar sin atentar contra su propio equilibrio ecológico y ambiente natural, social y laboral.<sup>40</sup>

De esta forma, el término de estilo de vida saludable se utiliza para designar la manera general de vivir basada en la interacción entre las condiciones de vida en

---

39 VELÁSQUEZ S. Salud Física Y Emocional, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Sistema de Educación Virtual" {En línea} { 15 de Mayo del 2016}, Disponible en [http://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI\\_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf](http://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf)

40 CARRILLO. L. Et al. Estilos de vida saludable de las enfermeras, docente de la escuela de enfermería de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Biblioteca Las Casas. 2006. pág. 13.

su sentido más amplio y las pautas individuales de conductas determinadas por factores socioculturales y características personales.<sup>41</sup>

La OMS, recomienda que se adopte un estilo de vida saludable a lo largo de todo el ciclo vital, con el fin de preservar la vida, mantenerse sano y disminuir la discapacidad u el dolor en la vejez. Los entornos adaptados a las necesidades de las personas mayores la prevención, la detección precoz y el tratamiento de enfermedades mejoran el bienestar de los mayores. Si no se adoptan medidas, el envejecimiento de la población dificultara la consecución de los objetivos de desarrollo socioeconómico y humano.<sup>42</sup>

- **Alimentación y nutrición.** Los términos alimentación y nutrición dan cuenta de dos procesos, que aunque están ligados, difieren en muchos aspectos. Los alimentos son sustancias que se ingieren para subsistir. De ellos se obtienen todos los elementos químicos que componen el organismo, excepto la parte de oxígeno tomada por la respiración. Por ende la alimentación constituye un proceso necesario e imprescindible en el organismo de cualquier individuo permitiendo su desarrollo y crecimiento, así como un adecuado mantenimiento del cuerpo como sistema físico, psicológico y social.<sup>43</sup>

De acuerdo a lo anterior “la alimentación es el ingreso o aporte de los alimentos en el organismo humano. Es el proceso por el cual tomamos una serie de sustancias contenidas en los alimentos que componen la dieta. Estas sustancias o nutrientes son imprescindibles para completar la nutrición.”<sup>44</sup> Por lo que una buena

---

41 MINISTERIO DE EDUCACIÓN REPUBLICA DE PERÚ. Guía para la promoción de estilos de vida saludables en educación secundaria. 2016.

42 ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. [En línea] [25 de Septiembre del 2016], Disponible en [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf)

43 FERNÁNDEZ, A. Importancia de la nutrición en el atleta de tercera Generación – veterano. Lecturas Ef. y Deportes. 8.58. {En Línea}. {15 de Abril del 2016}. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd58/nutri.html>.

44 ELIZONDO, L. & CID, A. Principios básicos de salud (2003). México: Editorial Limusa, S.A. de C.V. y Grupo Noriega Editores. 1999.

alimentación implica no solamente ingerir los niveles apropiados de cada uno de los nutrientes, sino obtenerlos en un balance adecuado.

Los nutrientes o nutrimentos son sustancias presentes en los alimentos que son necesarias para el crecimiento, reparación y mantenimiento de nuestro cuerpo. Estos se dividen en macronutrientes (energéticos), (proteínas, grasas, carbohidratos) y micronutrientes (no energéticos) (agua, vitaminas y minerales).

<sup>45</sup>Para Porrás el Estado Nutricional es la condición de salud de un individuo influida por la utilización de nutrientes.<sup>46</sup>De acuerdo con este autor, se ha de tener claro el concepto de nutrición:

Es el conjunto de procesos mediante los cuales el organismo utiliza, transforma incorpora a sus propios tejidos, una serie de sustancias (nutrientes) que han de cumplir tres fines básicos:

- Suministrar la energía necesaria para el mantenimiento del organismo y sus funciones.
- Proporcionar los materiales necesarios para la formación, renovación y reparación de estructuras corporales.
- Suministrar las sustancias necesarias para regular el metabolismo. La nutrición puede describirse también como la ciencia de los alimentos, de los nutrientes y de otras sustancias que estos contienen, que tiene directa interacción y equilibrio con la salud y la enfermedad.

---

45 FERNÁNDEZ, A. Importancia de la nutrición en el atleta de tercera Generación – veterano. Lecturas Ef. y Deportes. 8.58. 2003. {En línea}. {12 de Febrero del 2016}, Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd58/nutri.html>.

46 PORRAS. L, Guías Alimentarias para la población mayor de dos años, 2007.

**4.3.5 Hidratación.** El agua es el principal componente del cuerpo humano y representa del 40% al 70% del peso corporal, gran número de deportistas conoce la importancia de beber abundantes líquidos y reconocer los beneficios de mantenerse bien hidratados. Una inadecuada hidratación durante el ejercicio puede producir una disminución en el rendimiento y un incremento en el riesgo de sufrir lesiones por calor.

Para ello se genera en el organismo un balance hídrico, el cual es la relación entre las entradas de agua sobre las pérdidas de agua. Esta debe mantenerse en equilibrio sobre todo en población infantil y tercera edad, donde la entrada de agua puede muchas veces ser inferior a la pérdida, aunque no se realice práctica de ejercicio, por falta de consumo de agua o de bebidas con un alto contenido en agua.

En este caso el consumo habitual de bebidas refrescantes con bajo contenido calórico y de los zumos es muy recomendable. La eliminación de agua se realiza por 3 vías, respiratoria, cutánea y renal. Cuando las temperaturas exteriores son muy elevadas y el grado de humedad es muy bajo las pérdidas de agua por vía respiratoria y cutánea adquieren una importancia vital, sobre todo porque también va acompañada de la eliminación de sales tan importantes como el sodio y el potasio.

Según, Arboleda<sup>47</sup>, las variaciones de la temperatura corporal están condicionadas por la cantidad de líquido existente en el organismo; el grado de sudoración de una persona depende de diversos factores, dentro de los que se incluye el estrés térmico ambiental (ej.: temperatura, humedad y radiación solar). El sudor está compuesto principalmente de agua y minerales en concentraciones variables. A medida que se pierden fluidos, por medio del sudor, también se pierden minerales,

---

47ARBOLEDA. A. Alimentación sana, Fuente de vida, Cap. 2-7, Ed. Voluntad S.A, Santa fe de Bogotá, D.C-Colombia. 1993. pág. 25-27, 295-322

en términos generales la mayoría de las personas pierden mayores cantidades de sodio y cloro que cualquier otro tipo de electrólito<sup>48</sup>. La concentración de sodio y cloro varía con la velocidad de sudoración. De acuerdo con Quintero<sup>49</sup>, a medida que aumenta la velocidad de la sudoración, aumenta paralelamente la pérdida de estos electrólitos; resulta bastante difícil restituir las pérdidas altas de sudor mediante la ingestión de líquidos durante el entrenamiento y la competencia, por lo cual, Marins<sup>50</sup>. Recomiendan una rehidratación completa luego del ejercicio, el deportista debe ingerir más cantidad de fluidos de los que se han perdido por el sudor, ya que cierta cantidad de líquido se sigue perdiendo durante la producción de orina.

La amplitud del espectro de la pérdida de agua es atribuible a variaciones como:

- Temperatura ambiental
- Humedad relativa
- Duración de ejercicio
- Indumentaria del atleta
- Intensidad de la actividad
- Acondicionamiento del deportista

La composición de las bebidas con las que se hidrata, deben reponer el agua, sustratos y electrolitos perdidos durante el ejercicio; la industria ha creado bebidas hidratantes comerciales que buscan suplir la ausencia que se genera en el organismo por culpa de la actividad física, la publicidad y promoción de las mismas, influyen abruptamente en el consumo de estas bebidas en el ámbito deportivo.

---

48 LÓPEZ, F. Desarrollo afectivo y social. Editorial Pirámide D.L. Madrid. 1999. Pág. 17-32.

49 QUINTERO, M. Medicina del deporte. Cap. 15, Pág. 167-172. Actividad física y salud. Corporación de investigaciones biológicas, Medellín-Colombia. 2006

50 MARINS, J. et al. Actividad Física y Salud, Art. 62, pág. 48-55, (Variaciones del sodio y potasio plasmáticos durante el ejercicio físico: factores asociados), Revista Apuntes, España. 2000

- **Hidratación para la salud y la Educación Física.**El hombre necesita hidratarse, hidratarse para vivir, pero no con cualquier líquido. Hoy en día se sabe que el desarrollo intelectual y físico, la prevención de enfermedades, el estado de salud, las expectativas de vida y la calidad de la misma están muy influenciados por la dieta. Por tanto, la dieta va a tener una influencia fundamental sobre la forma física y asimilación del ejercicio físico, donde está conformada no solamente por los alimentos ingeridos si no por las bebidas que el sujeto utiliza para suplir sus necesidades de agua y demás macronutrientes necesarios para el óptimo funcionamiento del organismo.<sup>51</sup>

Es fundamental mantener siempre una buena hidratación. Es necesario beber la cantidad necesaria para mantener una buena salud, ya que el agua que aportan las diversas bebidas y los alimentos intervienen en muchos procesos fisiológicos como la digestión, la termorregulación o la respiración

- **Nutrición e hidratación en la educación física .**El rendimiento físico está condicionado por varios factores en los cuales se incluye el entrenamiento, la motivación, las condiciones físicas, genéticas, el medio ambiente en el que se encuentra el deportista, además de la hidratación y nutrición. Cada aspecto cumple un papel relevante para el logro de los objetivos.

La manipulación dietaría es un factor crucial que limita o potencia el desempeño deportivo. En el deportista de alto rendimiento cuyo propósito es mejorar marcas, la alimentación e hidratación debe estar orientada a cubrir las necesidades energéticas nutricionales durante toda la preparación y no solamente en el período pre o competitivo como lo hacen en la práctica muchos deportistas. Por lo tanto

---

<sup>51</sup>MÁRQUEZ, R y GARATACHEA, N. Actividad Física y Salud Cap. 26-31, (Principios generales de Nutrición), Ed. Díaz de Santos, España. 2009

ésta debe estar conjuntamente integrada dentro del plan de entrenamiento.<sup>52</sup> Solo una alimentación e hidratación con un adecuado contenido calórico y de nutrientes, acorde con el tipo de ejercicio, garantizará un funcionamiento óptimo del organismo y por ende el bienestar en este caso del estudiante.

**4.3.6. Concepción de propuesta didáctica.** Para definir la propuesta didáctica se hace importante referenciar a Chipotea<sup>53</sup> ya que define la propuesta como una *“acción humana orientada a una meta intencional, consciente y de conducta controlada, con la cual se relacionan conceptos referentes a planes, tácticas y reglas dentro del campo educativo; es decir, teniendo en vista la meta, se debe determinar cómo actúa el maestro y de qué manera controla las acciones consecuentes para llegar al estudiante.”* Sin embargo, para la presente propuesta, en vez de controlar, se busca que la acción educativa se organice a partir de la integración consciente de los niños; no se pretende tener un control donde se oprima y condicione al niño, si no en donde la libertad y el respeto sean la base para construir el bien común.

Por otro lado, una propuesta<sup>54</sup> deberá responder a una problemática relevante del contexto a la cual contribuya a solucionar; este mismo plantea que para una propuesta didáctica, se necesita pensar hacia quien va dirigida la educación, afirmando que la claridad que se tenga al respecto constituye un punto de partida para el desarrollo de cualquier propuesta, y por lo tanto mayor posibilidad de éxito; también mencionan que la propuesta educativa debe abordar la solución de problemas reales y las construcciones epistemológicas. La propuesta educativa no se explica por sí misma, sino en relación con un contexto histórico-social; siendo la propuesta educativa la forma cómo el maestro da solución desde el

---

52 QUIROZ, Olga. y KAMMERER, Maximiliano. Nutrición y Actividad Física. Medellín-Colombia. Medicina del deporte. Corporación de investigaciones biológicas. 2003. Cap. 11, Pág 119-146

53 CHOPITEA, I. Fundamentación pedagógica para propuestas curriculares educativas. Fundamentación pedagógica Universidad Central de Bolivia. {En Línea}. {13 de Agosto de 2016}, Disponible en <http://www.unicen.edu.bo/modulos/archivos/articulos/chopitea9.pdf>

54 MENJO, J. Educación, la Utopía Posible. Universidad de Grenoble, Francia. 2010.

punto de vista educativo, a los problemas sociales del contexto que en este se presentan.

Finalmente, la propuesta se define como una construcción desde unos referentes epistemológicos relacionados con la pedagogía, saber y conocimiento; atiende a una problemática en particular en un contexto específico, que permite ser abordada desde el ámbito educativo, valorando y reconociendo a los sujetos; con un propósito claro, unos contenidos específicos y un enfoque metodológico que oriente el quehacer educativo; aportando a la solución desde la implementación de la propuesta, en esta propuesta se promueve desde la educación para la salud, mejorar la calidad de vida de los jóvenes deportistas.

De igual modo es considerada didáctica ya que la Palabra *Didáctica*, tiene origen del griego *didácticos*, que significa *El que Enseña Y didáctico* que significa *Enseño*, a esta se le ha considerado parte principal de la pedagogía que permite dar reglas para la enseñanza, fue por esto que en un principio se interpretó como *El arte o la ciencia de enseñar o instruir*<sup>55</sup>. La didáctica es la rama de la pedagogía que se encarga de buscar métodos y técnicas para mejorar la enseñanza, definiendo las pautas para conseguir que los conocimientos lleguen de una forma más eficaz a los educados.

Según Carvajal,<sup>56</sup> la didáctica es una ciencia que auxilia a la pedagogía para todo lo que tiene que ver con las tareas educativas más generales. Asegura que la didáctica científica es el resultado del conocimiento de los procesos educativos en el intelecto de un individuo y las metodologías utilizadas.

---

55 MALLART, J. Didáctica: concepto, objeto y finalidad. Didáctica general para psicopedagogos. Pág. 3. 216

56 CARVAJAL. M. La didáctica en la educación. Fundación Académica de Dibujo Profesional, 2005, Pág. 2.

## 5. DISEÑO METODOLÓGICO DE INVESTIGACIÓN.

En este apartado se explica el diseño metodológico seleccionado para el proyecto. Inicialmente, se describe el enfoque, nivel y modelo de investigación al cual pertenece y los instrumentos y técnica empleados para su desarrollo, finalizando con el cronograma que orienta el desarrollo del presente trabajo investigativo.

### 5.1. ENFOQUE.

Para el desarrollo del presente trabajo se adoptó una metodología acorde con los objetivos propuestos. Este proyecto pertenece a un tipo de investigación cualitativa, no tradicional que se caracteriza por los siguientes aspectos:

- La interpretación que se da a las cosas y fenómenos que no pueden ser captados o expresados plenamente por la estadística o las matemáticas.
- Utiliza preferentemente la inferencia inductiva y el análisis diacrónico de los datos.
- Utiliza los criterios de credibilidad, transferibilidad como forma de hacer creíbles y confiables los resultados de un estudio.
- Utiliza múltiples fuentes, métodos e investigadores para estudiar un solo problema o tema los cuales convergen en torno a un punto central de estudio.
- Utiliza preferentemente la observación y la entrevista abierta y no estandarizada como técnicas en la recolección de los datos.
- Centra el análisis en la descripción de los fenómenos y cosas observadas.<sup>57</sup>

La elección de este enfoque se considera pertinente, porque la metodología cualitativa ha ido ampliando poco a poco su red de influencia debido a que el campo social ofrece la posibilidad de acercarnos a la realidad para comprenderla, analizarla y transformarla. Los enfoques de carácter cualitativo en la investigación

---

57 CERDA H. Elementos de la investigación. Bogotá. Editorial el búho. 1992. Pág. 15-38.

en Pedagogía Social insisten en que su tarea principal no es elaborar teorías científicas que puedan contrastarse de modo experimental, sino interpretar la acción social y desvelar su significado.

Alguna de las características de este tipo de investigación se basan en la concepción múltiple de la realidad que pueden ser estudiadas de forma global, el principal objetivo científico será la comprensión de los hechos, investigador y objeto de investigación están interrelacionados, interaccionando e influyendo mutuamente; el objeto de la investigación es desarrollar un cuerpo de conocimientos ideográficos que describen los casos individuales. La simultaneidad de los fenómenos e interacciones mutuas el hecho educativo hacen imposible distinguir las causas de los efectos; además los valores están implícitos en la investigación, entre otros.<sup>58</sup>

En este sentido, los estudios cualitativos ponen mayor importancia en la valoración de lo subjetivo, lo vivencial y la interacción entre los sujetos de investigación; privilegian lo local, lo cotidiano y lo cultural para comprender la lógica y el significado que tienen los procesos sociales para los propios actores, que son quienes viven y producen la realidad sociocultural. La perspectiva holística, de este enfoque, le plantea al investigador valorar los escenarios, las personas, los contextos, los grupos y las organizaciones como un todo no reducible a variables; en este caso permite al investigador compartir con los deportistas mientras realizan la práctica del patinaje<sup>59</sup>.

## **5.2. MODELO**

El presente trabajo se fundamentó desde la interpretación, es decir, en la comprensión del fenómeno social como un todo y el significado que ello tiene para

---

58CERDA, H. Elementos de la investigación. Bogotá. Editorial el búho 1992. Pág. 15-38

59GALEANO, M. Estrategias de Investigación Social Cualitativa. El Giro en la Mirada. La Carreta Editores. Colección Ariadna. Medellín, Colombia.2009

sus participantes. La investigación cualitativa, se basa en el supuesto, de que cualquiera sea el ámbito donde los datos sean recolectados, el investigador solamente podrá entender los acontecimientos, si los sitúa en un contexto social e históricamente amplio.<sup>60</sup> Finalmente, la metodología cualitativa posee una lógica procesual en donde se busca interpretar, entendiendo a la interpretación como la explicación del significado, hecho o fenómeno a través de un proceso, en este caso el investigador explica con sus propias palabras las conductas donde surgen conclusiones de una observación o echo a partir de una causa o fundamento, donde el diseño metodológico está abierto a la creatividad, la obtención de datos permite el descubrimiento y finalmente el análisis permite la interpretación<sup>61</sup>.

### **5.3. ALCANCE**

De igual modo se planteó un alcance de nivel descriptivo, donde se miden, evalúan o recolectan datos sobre diversos conceptos, aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a estudiar; en un estudio descriptivo<sup>62</sup> se selecciona una serie de cuestiones y se mide o recolecta información sobre cada una de ellas, para así describir lo que se investiga.

Con dicha orientación, este trabajo buscó implementar una propuesta didáctica para incentivar hábitos saludables de hidratación en los deportistas de nivel avanzado de la Escuela de Patinaje *Trained Fighter*, donde la investigación fuera integradora y participativa para los niños, para permitir al maestro en formación aproximarse al conocimiento pedagógico en cuanto a la concepción que se tiene sobre hidratación en las prácticas deportivas y como ésta interfiere en la calidad de vida. Transversal a esto, se logre relacionar su contexto con el

---

60 ARAVENA, M. Et al. Investigación Educativa I. Convenio Interinstitucional. Universidad AFEFCE, Ecuador. Universidad ARCIS, Chile. 2006.

61 CASTRO, I. Diccionario Enciclopédico de Educación, Editorial CEAC Diccionarios, Barcelona-España. 2010.

62 HERNÁNDEZ, R. Et al. Metodología de Investigación, McGraw-Hill, Capítulo 9, Sección 7.1997

suministro de bebidas permitiendo el acercamiento a diferentes situaciones cotidianas, ayudando a la formación de ciudadanos capaces de asombrarse, observar y analizar lo que acontece a su alrededor y en su propio ser.

#### **5.4. FASES DE LA INVESTIGACIÓN**

El presente trabajo investigativo, se dividió en tres fases:

**5.4.1 Fase Inicial.** En esta fase, se planteó y presentó el presente proyecto, para su respectivo visto bueno por parte de la directora de la *Escuela de Patinaje Trained Fighter*. De igual modo se delimitó la población objeto de estudio y posteriormente se implementaron las técnicas e instrumentos iniciales. Se llevó a cabo la implementación de 2 instrumentos y de 1 técnica que permitieron fortalecer la identificación de la problemática con los niños. Es de tener en cuenta, que el diseño y estructura de estos instrumentos y de la técnica se validara con personas que conozcan la temática para que sea de gran apoyo en el proceso de recolección de información utilizando una estrategia metodológica que sea útil en la sistematización y el análisis de datos.

Se empleó la escala tipo Likert<sup>63</sup>, a partir de un rango de valores establecidos, permitiendo la medición de la escala de actitudes de acuerdo a la población. En cuanto al cuestionario se llevó a cabo a través del modelo de argumentación, adjudicando la existencia de normas universales que han de permitir la construcción y evaluación de los argumentos que están ligados a la lógica formal; a partir de un esquema el cual permite la recopilación de la información conllevando a la formulación de una tesis, justificándola a partir de razones fundamentadas (cuestionario) finalizando con una conclusión. La entrevista como técnica permitió la comprensión y establecimiento más conciso de la

---

<sup>63</sup>MARTÍNEZ, M. La investigación Cualitativa. En: Revista IIPSI. Facultad de Psicología UNMSM. Volumen 9. 2006. Pág. 123-146

representación social que se construye y se establece en la *Escuela de Patinaje Trained Fighter*.

La población objeto de estudio, son 14 deportistas pertenecientes al nivel Avanzado, los cuales consumen frecuentemente bebidas para hidratar durante el entrenamiento; éste universo se considera representativo porque da información necesaria de cómo se concibe en la *Escuela de Patinaje Trained Fighter* la hidratación, permitiendo la resolución de la problemática planteada.

**5.4.2 Fase Central.** En esta fase se implementó la Propuesta didáctica, con la población objeto de estudio, familiares de los deportistas y el talento humano de la *Escuela de Patinaje Trained Fighter*.

**5.4.3 Fase Final.** Se volvió a implementar las estrategias y técnicas aplicadas en la fase inicial; de igual modo el autor realiza análisis de resultados para la posterior socialización de los hallazgos y retroalimentación del proyecto con la comunidad de la *Escuela de Patinaje Trained Fighter*.

## **5.5 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

La recolección de información se basó en el empleo de observación participante, cuestionarios y escala de Likert, que están guiados para la selección e implementación de la metodología. En primer lugar se utilizó la observación, cuya transformación en técnica de investigación social se denota si se orientan, se planifican y se controlan sus fines.<sup>64</sup> En este trabajo de grado se relaciona directamente con la descripción y caracterización de la escuela de patinaje y del contexto local en donde se producen los hábitos de hidratación de los niños.

---

64 OLABUENAGA, J. Et al. La descodificación de la vida cotidiana. Bilbao: Universidad de Deusto. 1989

La observación participante se refiere a la práctica de vivir con los grupos de personas que se estudian, yendo a conocer su lenguaje y sus formas de vida a través de una interacción intensa y continua en la vida cotidiana. Esto significa conversar con la gente, trabajar con ella, estar presente en tanta situaciones como sea posible, y formas como se pueda. También es importante estar alerta a cualquier información que aparezca, para seguir y comprender cualquier evento o hecho que no ha sido anticipado o que parezca inexplicable. Las formas de realizar esto son a menudo sutiles y difíciles de definir.

La observación se realizó en las sesiones de entrenamiento de la Escuela de Patinaje Trained Fighter, permitiendo el establecimiento de categorías que den cuenta del dicho proceso observación que será registrado en un diario de campo.

En segundo lugar se realizó el empleo de cuestionarios los cuales generaron respuestas de tipo cerrado en la que se evaluó la calidad de las bebidas consumidas por los estudiantes para hidratarse durante la clase de educación física.

Por último se llevó a cabo el empleo de la escala tipo Likert la cual permitió el conocimiento de la escala de actitudes de la población, posibilitando el análisis y comprensión de la metodología manejada en las sesiones de entrenamiento dando cuenta de que tanto es más favorable o desfavorable una actitud.

**5.5.1 Técnica e instrumentos.** En el presente ítem se enuncia las técnicas e instrumentos utilizados para la elaboración del presente proyecto.

- **Cuestionario como instrumento:** El cuestionario consiste en un conjunto de preguntas, normalmente de varios tipos, preparado sistemática y cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación o evaluación, y que puede ser aplicado en formas variadas, entre las que destacan su

administración a grupos o su envío por correo.<sup>65</sup>La principal diferencia con la entrevista consiste en la poca relación existente de los sujetos con la persona que los aplica, puesto que está encargada de la aplicación, se limita a presentarlo en un grupo, a proporcionar determinadas pautas generales y a establecer un nivel de soltura que contribuya a la resolución sincera.

El cuestionario es un instrumento muy útil para la recolecta de datos, principalmente de aquellos de difícil acceso por la lejanía de los sujetos a los que interesa, o por la dificultad para reunirlos. Además, permite establecer un paralelismo con la entrevista, identificando y sugiriendo hipótesis y la validación de otros métodos.

Por lo tanto la finalidad del cuestionario es conseguir, de manera metódica y ordenada, información sobre la población con la que trabaja, sobre las variables de la investigación o evaluación. Fox considera que “al utilizar esta técnica, el evaluador y el investigador, tienen que considerar dos caminos metodológicos generales: estar plenamente convencido de que las preguntas se pueden formular con la claridad suficiente para que funcionen en la interacción personal que supone el cuestionario y dar todos los pasos posibles para maximizar la probabilidad de que el sujeto conteste y devuelva las preguntas.”<sup>66</sup>

Los cuestionarios aplicados en el presente trabajo tuvieron como objetivo, indagar los conocimientos que tienen sobre las bebidas hidratantes comerciales los deportistas de la Escuela de Patinaje Trained Fighter, se realizaron dos cuestionarios con el mismo contenido el inicial indaga información personal del deportista (*Ver anexo 1*), Mientras que el final se enfoca en el consumo de bebidas hidratantes por los deportistas. (*Ver anexo 2*).

---

65 PEREZ, J. Pedagogía Experimental. La Medida en Educación. Curso de Adaptación. 2005. Pág. 106.

66 FOX, D. El proceso de investigación en Educación. Eunsa, Pamplona. 2012

- **Escala tipo Likert como instrumento.** La escala tipo Likert es un tipo de instrumento de medición o de recolección de datos que se dispone en la investigación social para medir actitudes. Consiste en un conjunto de ítems bajo la forma de afirmaciones o juicios ante los cuales se solicita la reacción (favorable o desfavorable, positiva o negativa) de los individuos. Es un tipo de escala que mide actitudes, es decir, que se emplea para medir el grado en que se da una actitud o disposición de los encuestados sujetos o individuos en los contextos sociales particulares. El objetivo es agrupar numéricamente los datos que se expresen en forma verbal, para poder luego operar con ellos, como si se tratará de datos cuantitativos para poder analizarlos correctamente. Medir es el proceso de vincular conceptos abstractos con indicadores empíricos, mediante la clasificación y/o cuantificación, un instrumento de medición debe cubrir los requisitos de confiabilidad y validez.<sup>67</sup>

Las escalas de Likert empleadas en el presente trabajo de grado, tuvieron como objetivo indagar los hábitos de hidratación de los deportistas de nivel avanzado de la Escuela de Patinaje Trained Fighter. Se realizaron dos Escalas de Likert, una aplicada a la población objeto de estudio (*Ver anexo 3*), y la otra a los padres de familia de dichos deportistas (*Ver anexo 4*), es importante aclarar que este instrumento fue aplicado en la parte inicial y final.

- **Cuaderno de campo.** El cuaderno de campo es una herramienta usada para realizar anotaciones sobre el trabajo en campo, normalmente son libretas de apuntes, en las cuales se escribe o dibuja lo que se está observando. El cuaderno

---

<sup>67</sup>MARTÍNEZ, M. La investigación Cualitativa. En: Revista IIPSI. Facultad de Psicología UNMSM. Volumen 9. 2006. Pág. 123-146

de campo <sup>68</sup> se convierte en una herramienta fundamental para la labor investigativa del maestro en formación ya sea en el campo disciplinar como en el educativo, en este trabajo dicha herramienta brinda de manera precisa datos de carácter cualitativo y cuantitativo que después se convertirán en observaciones que pueden sustentar o invalidar argumentaciones propuestas, durante el análisis de los resultados. Es por esto, que los criterios para llevar una libreta de campo deben ser claros y rigurosos, pues son los datos consignados en esta los que nos llevarán a tener aciertos en las investigaciones que se haga en esta investigación.

El cuaderno de campo, ayudo en esta investigación para tomar nota que las inquietudes, datos y actividades que se evidenciaron durante la observación participante, las cuales aportaron a la comprensión de los hábitos de hidratación de los niños, de igual modo sirvió para identificar las dinámicas que aborden consumo de bebidas dentro y fuera del entrenamientos, por tanto su implementación fue constante durante la ejecución de este proyecto.

- **Observación participante.** La observación,<sup>69</sup> es un instrumento importante para conocer directamente el contexto en donde actúan y se mueven los individuos, en el caso; los deportistas del nivel Avanzado de la *Escuela de Patinaje Trained Fighter*, permitiendo el acceso a los hábitos de hidratación en los deportistas.

Sin embargo,<sup>70</sup> la observación ubica al investigador fuera de la sociedad, lo que le permite hacer una descripción y un registro detallado de lo que ve y escucha, al estilo de un espectador de momentos y eventos de la vida social. En este sentido, el autor menciona que, contraria a la observación, se encuentra la participación,

---

68 ROA, P y VARGAS, C. El cuaderno de campo como estrategia de enseñanza en el departamento de biología de la UPN. Documento Institucional. Universidad Pedagógica Nacional, Departamento de Biología. Bogotá D.C. 2010.

69 BONILLA, E y RODRÍGUEZ, P. Más allá del dilema de los métodos: La investigación en ciencias sociales. Tercera edición. Grupo editorial Norma: Bogotá. 2008.

70 GUBER, R. La etnografía, método, campo y reflexividad. Grupo Editorial Norma. Bogotá. 2011.

que pone énfasis en la experiencia que vive el investigador que está adentro del grupo social que estudia. No obstante, señala que el investigador puede observar controlada y sistemáticamente lo que ocurre a su alrededor, al tiempo que participa en las actividades del grupo de estudio, a lo cual se le denomina *Observación participante*.

Se considera entonces, a la observación participante, como la fase de producción, recogida o captación de datos sobre el terreno cumpliendo dos requisitos, que se haga de forma sistémica y no intrusiva, reconstruyendo la realidad en toda su complejidad, las relaciones internas y particularidades culturales.<sup>71</sup> La observación participante fue constante para el investigador, puesto que fue un acompañamiento en las sesiones de entrenamiento, lo que permite conocer directamente las prácticas de hidratación por estos atletas, e identificar por medio del dialogo, los conocimientos y saberes entorno a este tema.

## **5.6. TÉCNICA DE PROCESAMIENTO E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS**

Finalizada la aplicación de los instrumentos se procedió a tabular los datos recopilados para su posterior análisis e interpretación. La tabulación implicó el ordenamiento de ésta información, la cual fue procesada, ordenada y clasificada atendiendo a los objetivos. Para la interpretación de los datos en la investigación se utilizó la triangulación de datos, teniendo en cuenta que se aplicaron los mismos instrumentos antes de la propuesta y después de la misma.<sup>72</sup>

---

71 DELGADO, J. y GUTIÉRREZ, J. Métodos y Técnicas Cualitativas de Investigación en Ciencias Sociales, Editorial Síntesis: Madrid. 1999.

72 MARTÍNEZ, M. La investigación Cualitativa. En: Revista IIPSI. Facultad de Psicología UNMSM. Volumen 9. 2006. Pág. 123-146.

**5.6.1 Validez de los instrumentos de recolección de datos.** Para establecer la confiabilidad, objetividad y optimización de la información recopilada por medio del instrumento e recolección de datos, es necesario determinar la validez de los instrumentos utilizados, que para efectos del presente estudio son, los cuestionarios y la escala tipo Likert.<sup>73</sup> La validez es definida como el grado en que un instrumento mide lo que realmente pretende medir, es decir, ayuda a tener la certeza de conseguir los objetivos propuestos, así como establecer las posibles soluciones al problema. La validez de los instrumentos estará determinada por tres tipos de evidencia<sup>74</sup>:

- **La evidencia relacionada con el contenido:** se refiere al grado de dominio que refleja el contenido de un instrumento de lo que se mide; este será analizado por un experto en la materia del tema de investigación a desarrollar, quien se encargará de revelar si el instrumento contiene todos los ítems del dominio de las categorías a estudiar.
- **La evidencia relacionada con el criterio:** se refiere a la validez que tiene un instrumento de medición comparándola con algún criterio extremo.
- **La evidencia relacionada con otra manera consistente y que tiene lugar dentro del esquema teórico.** Ésta pretende que un experto en el contenido de la investigación pueda establecer y especificar la relación teórica, además correlacione los conceptos e interprete la evidencia de la formulación del instrumento.

---

<sup>73</sup>Ibíd.

<sup>74</sup> PELEKAIS, C. et al. Responsabilidad Social Compromiso de las Organizaciones Ediciones Astro Data S.A. Venezuela. 2007

**5.6.2 Categorías de análisis.** Categorizar es clasificar, conceptualizar o codificar mediante un término o expresión breve que sean claros e inequívocos, el contenido o idea central de cada unidad temática. Las categorías de análisis que conceptualizan la realidad emergen del estudio de la información que se recoja durante los procesos de “contrastación” y de “teorización”, es decir, cuando estas que se analicen, relacionen, comparen y contrasten entre sí. Concluyendo entonces que, en el proceso de categorización se va integrando y reintegrando constantemente el todo y las partes, a medida que se revisa el material y va emergiendo el significado de cada sector, evento, hecho o dato<sup>75</sup>.

En conclusión, el proceso de categorización, análisis e interpretación, esta guiado fundamentalmente por conceptos e hipótesis provenientes o emergentes de la información obtenida y de su contexto propio, que muy pudieran ser únicos. En este sentido, para Martínez la comparación y contrastación pudieran llevar hacia la reformulación, reestructuración, ampliación o corrección de construcciones teóricas previas, logrando un avance significativo en el área; es decir, que algunas teorizaciones ya existentes cumplirán en gran parte la función de proveer algunas líneas directrices para interpretar nuevos datos.

**5.6.3. Triangulación.** El análisis de los instrumentos y técnicas permite utilizar distintas técnicas de indagación para lograr hallazgos complementarios y desarrollar conocimiento relativo a un determinado objeto de estudio. A este proceso de combinación se le denomina triangulación. Una de las prioridades de la triangulación como estrategia de investigación es aumentar la validez de los resultados y mitigar los problemas de sesgo.

La extensión del concepto triangulación a las ciencias sociales implica, en consecuencia, que cuanto mayor sea la variedad de las metodologías, datos e

---

75MARTÍNEZ, M. La investigación Cualitativa. En: Revista IIPSI. Facultad de Psicología UNMSM. Volumen 9. 2006. Pág. 123-146

investigadores empleados en el análisis de un problema específico, mayor será la fiabilidad de los resultados finales. La triangulación no hace referencia literalmente a la utilización de tres tipos de medida,<sup>76</sup> sino a la pluralidad de enfoques e instrumentos de investigación. El principal objetivo de todo proceso de triangulación es incrementar la validez de los resultados de una investigación mediante la depuración de las deficiencias intrínsecas de un solo método de recogida de datos y el control del sesgo personal de los investigadores.

La triangulación permite mayor validez de los resultados, productividad en el análisis y recolección de datos, sensibilidad a los grados de variación no perceptibles con un solo método, síntesis de teorías y cercanía del investigador al objeto de estudio.<sup>77</sup>

---

76 OPPERMANN, M. **Triangulation-AMethodological discussion.** *International Journal of Tourism Research*. Vol. 2. N. 2. 2000. Pág. 141-146.

77DENZIN, N. *Sociological Methods: a Source Book*. Aldine Publishing Company. Chicago. 2000

## 5.7. CRONOGRAMA

Se presenta el siguiente cronograma el cual determinó las sesiones realizadas para la elaboración de este proyecto, se resalta que durante cada sesión se realizó la respectiva planeación (*Ver anexo 5*).

NUMERO DE SESIÓN	FASE	FECHA	TEMA	HORAS	ACTIVIDADES
1	F A S E  I N	20 DE AGOSTO	Viabilidad del Proyecto y Dialogo con la Directora	2 HORAS DE 10:30 – 12:30	Se realizó observación participante para indagar la viabilidad del proyecto
2		21 DE AGOSTO		2 HORAS DE 10:30 – 12:30	Se dialogó con la directora general para poder implementar dicha actividad.  La directora da carta de Autorización con la población de estudio. ( <i>Ver anexo 6</i> ).
3		27 DE AGOSTO	Presentación Del Proyecto	2 HORAS DE 10:30 – 12:30	Se realizó socialización del proyecto con padres, entrenadores y deportistas, se realizó aclaración de dudas

4	I C I A L	28 DE AGOSTO		Encuesta Escala de Likert a Padres y Deportistas	2 HORAS DE 10:30 – 12:30	Se aplicó encuesta con los deportistas, al igual que implementación de la escala de Likert donde se buscó indagar los hábitos de Hidratación de los deportistas. Y
5	F A S E  C E	3 DE SEPTIEMBRE	I M P L E M E N T	Conversatorio prácticas de Hidratación	2 HORAS DE 10:30 – 12:30	se realizó conversatorio con los padres y deportistas sobre las adecuadas prácticas de hidratación
6		4 DE SEPTIEMBRE		Elaboración de Cartelera sobre prácticas de Hidratación Saludable	2 HORAS DE 10:30 – 12:30	Con ayuda de los padres y deportistas se realizó charla sobre las prácticas de hidratación saludable y los efectos negativos que pueden tener la inadecuada ingesta de líquidos.
7		10 DE SEPTIEMBRE			2 HORAS DE 10:30 – 12:30	
8		11 DE SEPTIEMBRE		Divulgación de Panfletos sobre prácticas saludables de Hidratación	2 HORAS DE 10:30 – 12:30	Por medio de conversatorio se realizó socialización de Panfletos sobre las prácticas adecuadas de hidratación.

	<b>N</b>		<b>T</b>			Se socializó y respondieron dudas
<b>9</b>	<b>T</b>	17 DE SEPTIEMBRE	<b>A</b>	Conversatorio sobre Hidratación de las Competencias	2 HORAS DE 10:30 – 12:30	Se generó preguntas orientadoras donde se realiza reflexión con la comunidad sobre la importancia de una adecuada hidratación en competencias
<b>10</b>	<b>R</b>	18 DE SEPTIEMBRE	<b>C</b>	Conversatorio con los entrenadores y directivas sobre la importancia de la hidratación	2 HORAS DE 10:30 – 12:30	Se realizó retroalimentación sobre la importancia de manejar tiempos de hidratación durante el entrenamiento y las competencias.
<b>11</b>	<b>A</b>	24 DE SEPTIEMBRE	<b>O</b>	Prácticas de Hidratación Saludable,	2 HORAS DE 10:30 – 12:30	Se realizó observación participante para evidenciar las prácticas de hidratación de los deportistas, e implementó Escala de Likert y Cuestionario final.
	<b>L</b>		<b>N</b>	Aplicación de Escala de Likert y Cuestionario final		
<b>12</b>	<b>F</b>	09 DE OCTUBRE		Socialización de los hallazgos del proyecto con la comunidad.	2 HORAS DE 10:30 – 12:30	Se realizó retroalimentación con la comunidad, donde se socializó los resultados de los instrumentos aplicados.
	<b>I</b>					
	<b>N</b>					
	<b>A</b>					
	<b>L</b>					

## **6. PROPUESTA DIDÁCTICA *HIDRATÁNDOSE A CONSCIENCIA.***

### **6.1. INTRODUCCIÓN**

Los adultos son los responsables de promover y defender el ejercicio de los derechos de los niños en la familia, la escuela, la comunidad y la sociedad en general. De ellos depende alimentarlos, vestirlos, educarlos, darles afecto y todo lo necesario para favorecer su desarrollo, donde cultivar hábitos saludables desde la infancia contribuye a prevenir numerosas enfermedades en la vida adulta, de ahí que deba ser prioridad para padres de familia y demás personas encargadas de cuidar a niñas y niños.

Se pretende, mediante actividades lúdicas, que los niños de la escuela Trained Fighter, reconozcan los efectos de la ingesta de dichas bebidas, y así generar hábitos de hidratación saludable, para ello se trabaja con la comunidad en general, tanto deportistas, como entrenadores, directivas y familiares.

Las actividades planteadas, son para llevar a cabo en espacios de entrenamiento en los cuales, se potencialice las adecuadas prácticas de hidratación, buscando que por medio del juego se promueva el interés del niño para generar hábitos saludables de hidratación.

Teniendo el permiso escrito por la Directora de la escuela, las actividades que se desarrollan dentro de la propuesta, son conversatorios, carteleras, divulgación de Panfletos; donde en trabajo conjunto con la comunidad se pretende el aprovechamiento de los conocimientos impartidos y retroalimentación constante con la población de estudio.

## 6.2. JUSTIFICACIÓN

Una propuesta didáctica,<sup>78</sup> debe responder a una problemática relevante del contexto contribuyendo a solucionarla; se orienta esta propuesta desde el fortalecimiento de prácticas de hidratación saludable y reconocimiento de las bebidas comerciales junto con los efectos que estas ocasionan en el organismo, ya que; el agua es el principal componente del cuerpo humano y representa del 40% al 70% del peso corporal. Varias investigaciones prueban que una inadecuada hidratación durante el ejercicio puede producir una disminución en el rendimiento y un incremento en el riesgo de sufrir lesiones por calor.<sup>79</sup>

De igual modo, la ingesta inadecuada de este tipo de bebidas las cuales están compuesta en su mayoría de azúcares; puede afectar al organismo, puesto que dichas sustancias al ser procesadas; producen alguna reacción a nivel homeostático, las cuales en exceso pueden conllevar a problemas de salud como, espasmos musculares, alteraciones gastrointestinales y daños renales, anemia, fallo renal, niveles bajos de trombocitos en sangre, hemólisis o ruptura de glóbulos rojos y problemas hepáticos; presión arterial peligrosamente baja y muerte. Por ello, se pretende enseñar a los niños la importancia de la hidratación antes, durante y después de la práctica deportiva; educando desde la prevención y promoción de la salud, donde los niños tengan un mayor control sobre su propia salud y bienestar<sup>80</sup>.

Teniendo en cuenta que la hidratación hace parte de la dieta del ser humano, y esta última, puede determinar las condiciones en las cuales se encuentra el organismo; una alimentación inadecuada, puede traer graves consecuencias al organismo; una de las causas más frecuentes de ese fenómeno es el sobrepeso,

---

78MENDO, J. Educación, la Utopía Posible. Universidad de Grenoble, Francia. 2010-

79QUIROZ, Olga y KAMMERER, Maximiliano. Nutrición y Actividad Física. Medellín-Colombia. Medicina del deporte. Corporación de investigaciones biológicas. 2003. Cap. 11, Pág. 119-146

80ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA SALUD, Tema 6: Educación de adultos – medio ambiente, salud y población. 2007

el cual conlleva a problemas circulatorios que podrían afectar gravemente el cuerpo de la persona.

Es importante resaltar que la manipulación dietaria es un factor crucial que limita o potencia el desarrollo del niño, es decir el educando debe tener una nutrición que reponga al cuerpo el gasto energético que se tuvo durante la ejecución de este tipo de actividad física.<sup>81</sup> Por tal razón, esta propuesta es importante, ya que es una estrategia que busca prevenir y generar en los niños hábitos saludables de hidratación, promoviendo la práctica del deporte, ya que este mejora la condición física y salud del joven.

### **6.3 OBJETIVOS:**

**6.3.1 General.** Fomentar hábitos de hidratación saludable en los niños de 10-13 años, nivel avanzado de la escuela Trained Fighter, de Bogotá – Colombia

#### **6.3.2 Específicos.**

- Establecer prácticas de hidratación saludables que conlleve al bienestar del niño.
- Generar conocimiento entorno a los efectos que ocasiona las prácticas inadecuadas de hidratación en el organismo.
- Sensibilizar a la comunidad de la Escuela Trained Fighter, sobre la importancia de hábitos saludables de Hidratación.
- Evaluar el impacto de la propuesta sobre los hábitos saludables de Hidratación.

## 6.4. METODOLOGÍA DE LA PROPUESTA

Un aspecto importante para trabajar la propuesta es el trabajo colaborativo que se va a desarrollar con la comunidad, donde se buscó que el aprendizaje sea significativo para todos, mejorando los hábitos de hidratación saludable.

**6.4.1 Trabajo colaborativo.** El trabajo colaborativo es una estrategia de enseñanza-aprendizaje donde se organizan pequeños grupos de trabajo, donde se busca que el liderazgo sea grupal.

Este tipo de trabajo permite evidenciar que el docente en formación no es la fuente absoluta de la información, sino un promotor de conocimientos, el trabajo es distribuido entre todos los participantes del grupo donde se generan dinámicas de alta interacción para llegar al éxito en el objetivo planteado, ya que emerge interdependencia entre el equipo debido a que las actividades están diseñadas para exigir colaboración por encima de la competición, buscando que el conocimiento y aprendizaje sea significativo para cada uno de los sujetos que realizan el trabajo.<sup>82</sup>

**6.4.2 Aprendizaje significativo.** La presente propuesta se enfatiza desde el constructivismo, el cual sostiene que el aprendizaje es esencialmente activo. La persona que aprende algo nuevo, lo incorpora a sus experiencias previas y a sus propias estructuras mentales.

Cada información es asimilada y depositada en una red de conocimientos y experiencias que existen previamente en el sujeto, como resultado se puede decir

---

82 JIMÉNEZ, C. et al. ¿Qué es el trabajo Colaborativo? {En línea}. {24 de Septiembre del 2016}. Disponible en: <http://tecnologia-educativa-ucr.wikispaces.com/7QU%C3%89+ES+TRABAJO+COLABORATIVO>.

que el aprendizaje es un proceso subjetivo que cada persona va modificando constantemente desde las vivencias del sujeto.<sup>83</sup>

La presente propuesta se basa en el constructivismo y el aprendizaje significativo donde cada deportista a partir de sus experiencias significativas sobre los hábitos de hidratación saludable, genera conocimientos que le serán útiles para su vida, ya que al mejorar la ingesta de líquidos puede prevenir enfermedades en un futuro. Donde dicho conocimiento, se planteara desde sus vivencias y por dense significara algo para cada deportista.

**6.4.3 Estilos de enseñanza.** .La presente propuesta se fundamenta desde un enfoque constructivista, donde se pretende trabajar cada uno de los estilos de enseñanzas en diferentes ámbitos y situaciones con los deportistas, ya que estos son diferentes al aprendizaje y la enseñanza. Los estilos que se trabajan son la asignación de tareas y el descubrimiento guiado ya que en ambos estilos el niño tiene participación y fortalece su aprendizaje.

El constructivismo permite que el niño, a partir de la interacción con su entorno pueda generar conocimientos que permitan la aprensión de nuevos conceptos que pueden ser significativos para su vida, por ende la presente propuesta enfatiza sus actividades desde la construcción de conocimiento, donde el trabajo colaborativo oriente la adquisición del mismo.<sup>84</sup>

- **Asignación de tareas.** Este estilo permite la organización tanto en el de los grupos como individualmente, donde la autonomía y designación de tareas en equipo promueven el éxito en la ejecución de una actividad.

---

83 ABBOTT, J. **Constructing knowledge, reconstructing schooling. Educational Leadership**, Pág. 57.

84 CONTRERAS. J. **Didáctica de la Educación Física- Un enfoque constructivista. España. 1998. Pág. 283.**

- **Descubrimiento guiado.** Ofrece la característica de la dependencia que existe entre la respuesta que se espera del niño y los indicios que el maestro proporciona, El docente no da respuestas concretas, debe guiar al deportista hacia el conocimiento, donde él pueda inferir la respuesta a sus incógnitas, a la vez se debe generar un adecuado control sobre las posibles inferencias del educando.

El conocimiento guiado consiste en definir el tema objeto de aprendizaje, donde se busca fijar la secuencia de las etapas de forma que conduzcan ordenadamente a la solución final. Cada paso está basado en las respuestas dadas por el anterior, lo que supone que los indicios se formulan en la forma de las preguntas, debiendo ser cuidadosamente preparadas. Tal configuración estrategia denota una estructura interna de la materia objeto de enseñanza. Por otra parte los indicios mencionados deben sugerir el mínimo de respuestas posibles a fin de no dispersar las direcciones de búsqueda del alumno.<sup>85</sup>

**6.4.4. Contenidos de la Propuesta.** Los contenidos planteados para el desarrollo de la presente propuesta son:

- **Población.** La población a quienes se dirigió la propuesta didáctica son deportistas que se encuentran entre los 10-13 años de edad de La Escuela de Patinaje *Trained Fighter* correspondientes al grupo de Avanzado, con quienes se trabajó Sábados y Domingos desde el 27 de Agosto hasta el 24 de Septiembre de 2016 en el Parque Comunal Pinares de Suba Ubicado en la Localidad Once en la Calle 153 Carrera 96 A.
- **Temática Principal.** La hidratación es el tema principal de la presente propuesta didáctica donde se concibe el agua es el principal componente del cuerpo humano y representa del 40% al 70% del peso corporal, gran número de

---

85ABBOTT, J.OP. cit. Pág. 57

deportistas conoce la importancia de beber abundantes líquidos y reconocer los beneficios de mantenerse bien hidratados. Una inadecuada hidratación durante el ejercicio puede producir una disminución en el rendimiento y un incremento en el riesgo de sufrir lesiones por calor.

Para ello se genera en el organismo un balance hídrico, el cual es la relación entre las entradas de agua sobre las pérdidas de agua. Esta debe mantenerse en equilibrio sobre todo en población infantil y tercera edad, donde la entrada de agua puede muchas veces ser inferior a la pérdida, aunque no se realice práctica de ejercicio, por falta de consumo de agua o de bebidas con un alto contenido en agua.

En este caso el consumo habitual de bebidas refrescantes con bajo contenido calórico y de los zumos es muy recomendable. La eliminación de agua se realiza por tres vías: respiratoria, cutánea y renal. Cuando las temperaturas exteriores son muy elevadas y el grado de humedad es muy bajo las pérdidas de agua por vía respiratoria y cutánea adquieren una importancia vital, sobre todo porque también va acompañada de la eliminación de sales tan importantes como el sodio y el potasio. Según, Arboleda<sup>86</sup>, las variaciones de la temperatura corporal están condicionadas por la cantidad de líquido existente en el organismo; el grado de sudoración de una persona depende de diversos factores, dentro de los que se incluye el estrés térmico ambiental (ej.: temperatura, humedad y radiación solar).

El sudor está compuesto principalmente de agua y minerales en concentraciones variables. A medida que se pierden fluidos, por medio del sudor, también se pierden minerales, en términos generales la mayoría de las personas pierden

---

86ARBOLEDA, A. Alimentación sana, Fuente de vida, Cap. 2-7, Ed. Voluntad S.A, Santa fe de Bogotá, D.C-Colombia. 1993. Pág. 25-27, 295-322

mayores cantidades de sodio y cloro que cualquier otro tipo de electrólito.<sup>87</sup>La concentración de sodio y cloro varía con la velocidad de sudoración. De acuerdo con Quintero,<sup>88</sup>a medida que aumenta la velocidad de la sudoración, aumenta paralelamente la pérdida de estos electrólitos; resulta bastante difícil restituir las pérdidas altas de sudor mediante la ingestión de líquidos durante el entrenamiento y la competencia, por lo cual, Marins.<sup>89</sup>Recomiendan una rehidratación completa luego del ejercicio, el deportista debe ingerir más cantidad de fluidos de los que se han perdido por el sudor, ya que cierta cantidad de líquido se sigue perdiendo durante la producción de orina.

La amplitud del espectro de la pérdida de agua es atribuible a variaciones como:

- Temperatura ambiental
- Humedad relativa
- Duración de ejercicio
- Indumentaria del atleta
- Intensidad de la actividad
- Acondicionamiento del deportista

La composición de las bebidas con las que se hidrata, deben reponer el agua, sustratos y electrolitos perdidos durante el ejercicio; la industria ha creado bebidas hidratantes comerciales que buscan suplir la ausencia que se genera en el organismo por culpa de la actividad física, la publicidad y promoción de las mismas, influyen abruptamente en el consumo de estas bebidas en el ámbito deportivo.

---

87LÓPEZ, F. Desarrollo afectivo y social. Editorial Pirámide D.L. Madrid. 1999. Pág. 17-32.

88 QUINTERO. M. Medicina del deporte. Cap. 15, Pág. 167-172. Actividad física y salud. Corporación de investigaciones biológicas, Medellín-Colombia. 2006

89MARINS, J. et al. Actividad Física y Salud, Art. 62, pág. 48-55, (Variaciones del sodio y potasio plasmáticos durante el ejercicio físico: factores asociados), Revista Apunts, España. 2000

- **Hidratación para la salud.** El hombre necesita hidratarse para vivir, pero no con cualquier líquido. Hoy en día se sabe que el desarrollo intelectual y físico, la prevención de enfermedades, el estado de salud, las expectativas de vida y la calidad de la misma están muy influenciados por la dieta. Por tanto, la dieta va a tener una influencia fundamental sobre la forma física y asimilación del ejercicio físico, donde está conformada no solamente por los alimentos ingeridos si no por las bebidas que el sujeto utiliza para suplir sus necesidades de agua y demás macronutrientes necesarios para el óptimo funcionamiento del organismo.<sup>90</sup>

Es fundamental mantener siempre una buena hidratación. Es necesario beber la cantidad necesaria para mantener una buena salud, ya que el agua que aportan las diversas bebidas y los alimentos intervienen en muchos procesos fisiológicos como la digestión, la termorregulación o la respiración

- **Nutrición e hidratación en la educación física.** El rendimiento físico está condicionado por varios factores en los cuales se incluye el entrenamiento, la motivación, las condiciones físicas, genéticas, el medio ambiente en el que se encuentra el deportista, además de la hidratación y nutrición. Cada aspecto cumple un papel relevante para el logro de los objetivos.

La manipulación dietaría es un factor crucial que limita o potencia el desempeño deportivo. En el deportista de alto rendimiento cuyo propósito es mejorar marcas, la alimentación e hidratación debe estar orientada a cubrir las necesidades energéticas nutricionales durante toda la preparación y no solamente en el período pre o competitivo como lo hacen en la práctica muchos deportistas. Por lo tanto ésta debe estar conjuntamente integrada dentro del plan de entrenamiento<sup>91</sup>. Solo

---

90MÁRQUEZ, R y GARATACHEA, N. Actividad Física y Salud Cap. 26-31, (Principios generales de Nutrición), Ed. Díaz de Santos. España. 2009

91 QUIROZ. Olga& KAMMERER. Maximiliano, Nutrición y Actividad Física. Medellín-Colombia. Medicina del deporte. Corporación de investigaciones biológicas. 2003. Cap. 11, Pág 119-146

una alimentación e hidratación con un adecuado contenido calórico y de nutrientes, acorde con el tipo de ejercicio, garantizará un funcionamiento óptimo del organismo y por ende el bienestar en este caso del estudiante.

**6.5.3 Recursos e Insumos.** Para la implementación de la presente propuesta didáctica se necesitó:

- Cámara.
- Marcadores.
- Diario de Campo.
- Grabadora de Voz.
- Papel Periódico por pliegos.
- Panfletos.
- Tiempo durante las sesiones de entrenamiento.

## **6.6 ACTIVIDADES**

Las actividades de esta propuesta están enfatizadas en los objetivos propuestos, donde se tienen en cuenta la participación activa de toda la comunidad de La Escuela de Patinaje Trained Fighter; los contenidos de disponen de la siguiente manera:

**9.6.1 Conversatorio Prácticas de Hidratación.** Por medio de un diálogo con Padres de Familia y Deportistas, se realizó indagación sobre los saberes en torno a la Hidratación en el deporte, posteriormente se generó platica buscando fortalecer el conocimiento reflexivo entorno a la hidratación y problemáticas que pueden estar ligadas a este, de igual modo se dialogó sobre la importancia de la misma en la vida cotidiana y las prácticas deportivas.

**Ilustración 1. Conversatorio Prácticas de Hidratación, Tomada por Lizeth Vargas, 3 de Septiembre de 2016.**



**9.6.2 Elaboración de Carteleros sobre prácticas de Hidratación Saludable.** Con el grupo de Estudio, se realizaron carteleros sobre lo que ellos consideraban prácticas adecuadas de Hidratación, se realizó retroalimentación con los deportistas, aclaración de dudas y socialización de las carteleros con sus demás compañeros y padres de familia.

**Ilustración 2. Elaboración de Carteleros Sobre Hidratación, Tomada por Lizeth Vargas, 10 de Septiembre de 2016.**



**9.6.4 Conversatorio Sobre Hidratación en las competencias.** Mediante la elaboración de preguntas que surgieron con la población de estudio, después de exponer el tema del conversatorio, se realizó dialogo sobre las adecuadas prácticas de hidratación en el periodo competitivo, la importancia de controlar la ingesta de macronutrientes que no son necesarios para el organismo y las enfermedades que pueden ocasionar dichos componentes al encontrarse en exceso dentro del organismo.

**Ilustración 3. Competencia Escuela Trained Fighter, Tomada por Leonardo Correa**



**6.6.5. Divulgación de Panfletos sobre prácticas saludables de Hidratación.** Por medio de conversatorio se realizó socialización de Panfletos sobre las prácticas adecuadas de hidratación, y respondieron dudas.

Ilustración 4 Panfleto Hidratación



# HIDRATACIÓN

**Antes del ejercicio:**  
Es recomendable ingerir agua para comenzar el entrenamiento bien hidratado, esto te ayudara a disminuir la percepción del esfuerzo.

**Durante el ejercicio:**  
Tiene como finalidad la ingesta de líquidos a intervalos regulares en el tiempo de 20-25 Minutos, esto ayudara a reponer el agua y los electrolitos perdidos mediante el sudor.

**Hidratación después del ejercicio:**  
La rehidratación después del ejercicio es tan importante como la hidratación antes y durante el mismo. Este proceso debería comenzar lo antes posible, posibilitando una óptima y rápida recuperación.

**¿LO ESTAS HACIENDO BIEN?**

ELABORADO POR: LEONARDO CORREA NIETO, ESTUDIANTE DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA, CON ENFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE.

**6.6.7 Conversatorio con los entrenadores y directivas sobre la importancia de la hidratación.** Después de realizar indagación al plan metodológico y pedagógico de la Escuela de Patinaje Trained Fighter, se convocó a reunión a las directivas de la escuela y entrenadores, con el fin de realizar un dialogo entre pares potencializando la implementación de estrategias que permitan trabajar desde las sesiones de entrenamiento los hábitos saludables de Hidratación.

Ilustración 5. Junta Directiva Escuela Trained Fighter, Tomada por Leonardo Correa



**6.6.6 Prácticas de Hidratación Saludable.** Como última actividad, se planteó salida al Parque Mirador de Los Nevados, donde se realizaron actividades de lúdica deportiva con los niños objeto de estudio, donde ellos deciden si llevar o no líquidos para hidratar y las bebidas que consideraban adecuadas para dicho proceso, evidenciando de manera positiva que los deportistas, disminuyen el consumo de bebidas con altas composiciones de azúcares, minerales y demás macronutrientes que en exceso pueden afectar la salud del joven deportista. Se realizó retroalimentación con la población.

**Ilustración 6. Prácticas de Hidratación, Tomada por Lizeth Vargas el 24 de**



## 7. ANÁLISIS DE RESULTADOS.

### 7.1 ANÁLISIS A ESCALA DE LIKERT APLICADA A LOS DEPORTISTAS.

En el presente ítem, se realizó el análisis a partir de graficas sobre los hallazgos descubiertos en los diversos instrumentos aplicados.

**Ilustración 7. ¿Vas frecuentemente a tus entrenamientos?**



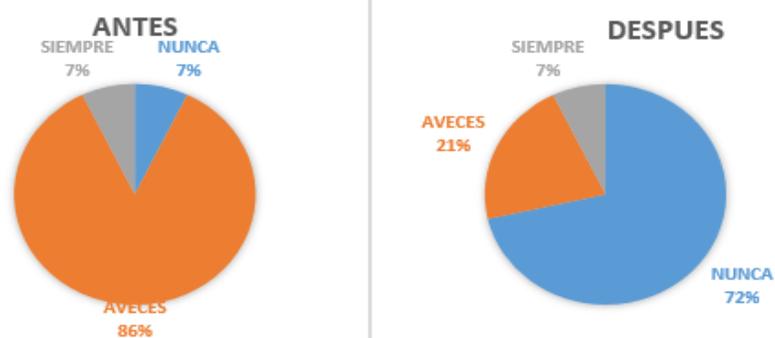
**ANÁLISIS:** Se evidencia que el 93%, de los deportistas que hacen parte del grupo de estudio, asisten frecuentemente al entrenamiento lo que permitió tener mejores resultados. El 7% de deportistas que noasistía seguido era porque se encontraba realizando la primera comunión en su colegio, lo que le impedía realizar las sesiones de entrenamiento. Durante la observación participante se evidenció que los chicos llegan puntualmente a sus entrenamientos y realizan la totalidad las actividades propuesta por su entrenador.

**Ilustración 8. ¿Llevas hidratación a las sesiones de entrenamiento?**



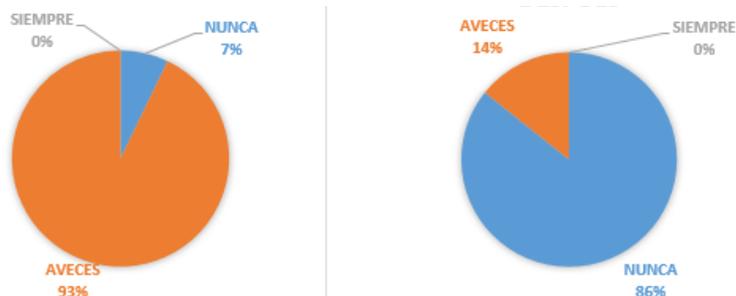
**ANÁLISIS:** Se evidencia que en la primera aplicación de la Escala de Likert, los deportistas realizan procesos de hidratación en el entrenamiento; sin embargo una minoría equivalente al 7%, no se hidrata. Después de la aplicación de la propuesta se evidencia que dicho resultado cambia a un 100%, ya que los niños hacen procesos de hidratación. Se percibe desde la observación participante que los atletas lo realizan como un proceso indispensable para su entrenamiento, puesto que piden pautas para ingerir líquidos, y recuerdan a sus compañeros llevar hidratante al entrenamiento.

**Ilustración 9. ¿Tus padres te compran bebidas hidratantes cuando tienes práctica deportiva?**



**ANÁLISIS:** Se analizo que durante la primera aplicación de la Escala de Likert, el 86% de los deportistas hidratan con bebidas comerciales que sus padres les compran para tomar durante el entrenamiento, lo que permite inferir con ayuda de la observación participante inferir que esto se debe a que los padres por cuestiones de tiempo, prefieren comprar líquidos para que sus hijos hidraten que prepararlos en casa. Sin embargo después de la propuesta didáctica este resultado disminuye a un 21%, ya que en su gran mayoría 72%, traen su hidratación de las casas, realizadas por sus padres.

**Ilustración 10. ¿Consumes gaseosas, jugos en caja o botella cuando realizas ejercicio?**



**ANÁLISIS:** Se observa que en la primera escala de Likert, los deportistas (93%), consumen cualquier tipo de líquidos para hidratar, desconociendo que no todos son actos para dicho proceso. Esto debido a que algunas tienen elevadas proporciones de azúcares, gases, y sustancias que no son necesarias para el organismo. De igual modo, después de la aplicación de la propuesta, 84% de los deportistas disminuyen el consumo de dichas sustancias, donde su mayor fuente de hidratación, son las bebidas realizadas en casa o agua.

Durante la observación participante se evidenció que después de la aplicación de la propuesta, los niños prefieren consumir agua que otras bebidas, evitando consumir bebidas comerciales que no son adecuadas para una hidratación en la práctica deportiva, debido a su composición y elevadas cantidades de azúcar.

**Ilustración 11. ¿Te gusta tomar agua?**



**ANÁLISIS:** Se evidencia que el gusto del agua en los deportistas mejora significativamente en la primera intervención y la última, incrementando en un 14%. Esto indica que los niños, según lo evidenciado en la observación participante, empiezan a reconocer este fluido como un líquido indispensable para su cuerpo. Comprenden que el agua les permite hidratar durante la práctica del deporte y que aporta a su cuerpo los fluidos perdidos durante la práctica del ejercicio físico.

### Ilustración 12. ¿Prefieres consumir bebidas hidratantes comerciales que agua?

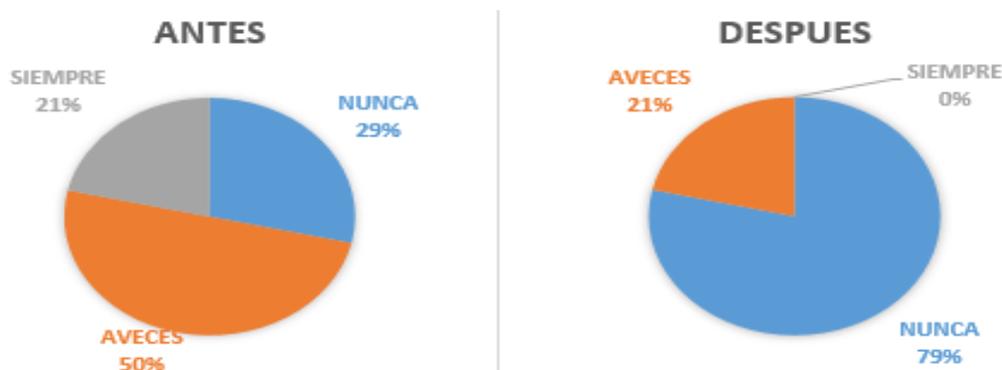


**ANÁLISIS:** El porcentaje inicial de niños que prefieren consumir agua a bebidas hidratantes en la etapa inicial es muy poca, correspondiente a un 21%. Como se pudo evidenciar en la observación participante los niños prefieren consumir estas bebidas hidratantes comerciales por su sabor dulce, ya que no encuentran un sabor en el agua.

Después de la intervención se observó que el porcentaje de niños que prefiere el consumo de agua antes que bebidas hidratantes comerciales, aumenta hasta el 86%.

Esto posiblemente gracias a que se indagó mediante los conversatorios que estas bebidas tienen componentes que no son necesarios para su cuerpo y que por el contrario puede generarles alteraciones a nivel metabólico que les pueden generar enfermedades que perjudiquen su salud.

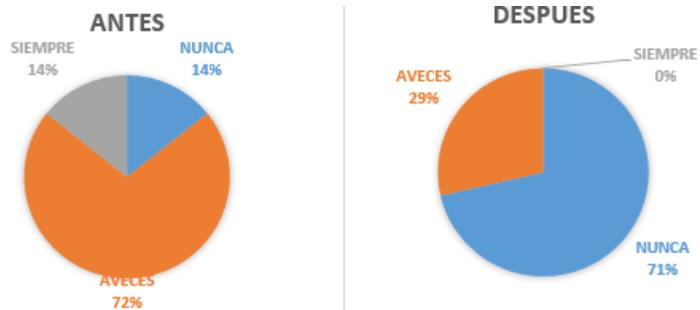
### Ilustración 13. ¿Prefieres tomar gaseosa que agua para quitar la sed?



**ANÁLISIS:** Se evidencia una mejoría en los resultados obtenidos, ya que los deportistas que siempre consumían bebidas gaseosas correspondían al 21%, y a veces el 50%. Después de la propuesta didáctica dicho resultado se modifica de manera positiva ya que el consumo de estos líquidos es mejor siendo espontáneamente y correspondiendo a un

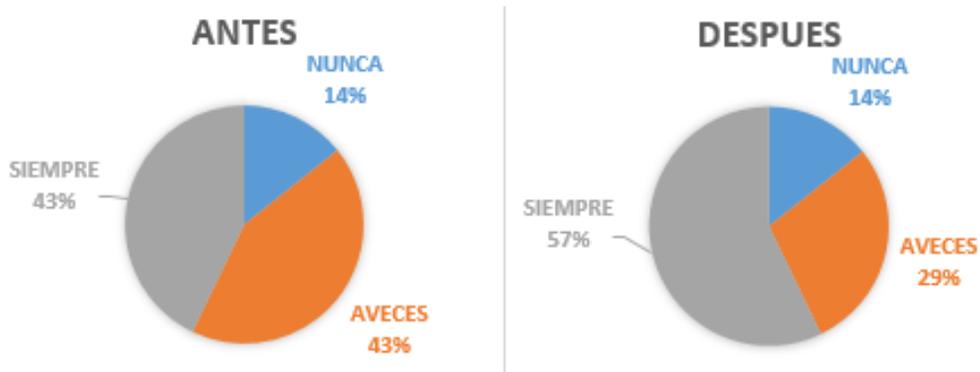
21%. Ello permite identificar desde la observación participante que los atletas evitan el consumo de estos fluidos, lo que sin duda va a disminuir el consumo excesivo de azúcar y gases que pueden afectar su cuerpo, y no permiten realizar adecuadamente los procesos de hidratación.

**Ilustración 14. ¿Prefieres tomar jugos que agua para quitar la sed?**



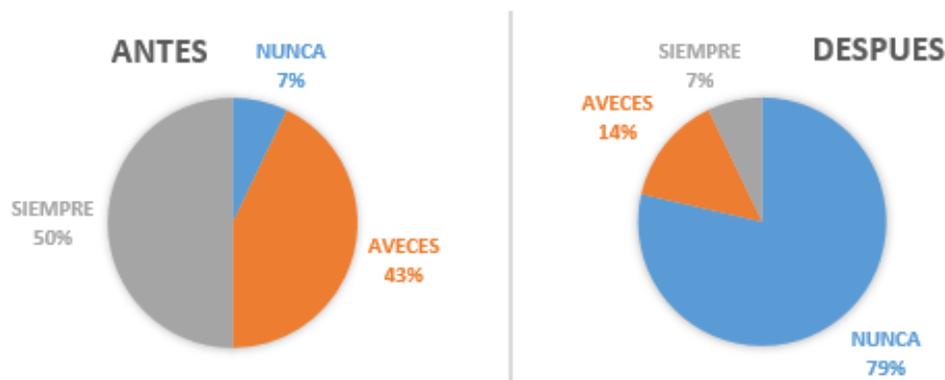
**ANÁLISIS:** Durante la observación participante, se evidenció que al inicio de la intervención por parte del investigador, los niños consumían frecuentemente jugos de caja, como hidratantes para la práctica deportiva. Se observó en la intervención inicial que el 86% de los niños consumían dichos líquidos habitualmente, después de la propuesta didáctica. Se observa que solamente el 29%, consumen dichos fluidos, lo que demuestra una mejoría en sus hábitos de hidratación ya que los niños no están consumiendo estos productos en los cuales sus componentes pueden generar problemas de salud, ya que algunos colorantes y endulzantes pueden afectar la salud de cada deportista.

**Ilustración 15. ¿Las bebidas hidratantes son esenciales para tener buen rendimiento deportivo?**



**ANÁLISIS:** Inicialmente el 43% de los niños dicen que las bebidas hidratantes son esenciales para el buen rendimiento deportivo; sin embargo, se genera confusión puesto que algunos niños según la observación participante piensa que las bebidas hidratantes son las comerciales, no las realizadas en casa. Esto, con base en que al pedirles que expliquen que es este tipo de líquidos indica que son las bebidas isotónicas que se venden en el comercio. Se realiza aclaración por parte del investigador, durante la propuesta, y al momento de volver aplicar la escala se encuentra que los chicos que consideran las bebidas hidratantes indispensables para el ejercicio son un mayor porcentaje (57%). También se indica que estas bebidas corresponden también a las realizadas en casa; sin embargo una minoría aun considera que el término *Bebidas Hidratantes*, hace alusión a las realizadas artificialmente. Por tal razón, estos chicos el 14% que corresponde a que dichos líquidos no son necesarios para el buen rendimiento deportivo.

**Ilustración 16. ¿Tus padres prefieren comprarte algo de tomar en la tienda que hacerlo en casa?**



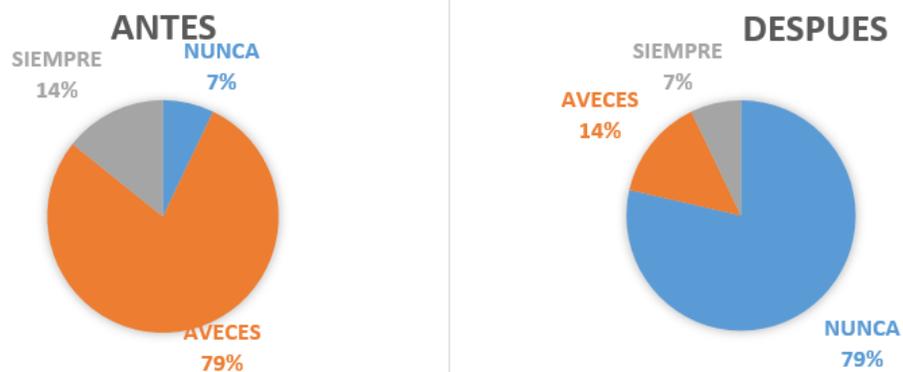
**ANÁLISIS:** Al principio de la intervención, los niños dicen que sus padres prefieren comprar algo. Se identificó durante la observación participante que esto se pudo dar por practicidad al momento de suministrar a sus hijos productos para la práctica de la hidratación. Solamente el 7% de los niños indica que su acudiente envía bebidas realizadas en casa. Después de realizar la propuesta didáctica, se observa que este resultado mejora significativamente donde el 79%, de los padres empaacan a sus hijos líquidos para la hidratación. Esto permite evidenciar que la propuesta mejoró los hábitos de hidratación de los chicos ya que los padres empezaron a realizar las bebidas en casa,

lo que disminuye la ingesta desmedida de azúcares y componentes que pueden afectar la salud del joven deportista.

## 7.2. ANÁLISIS ESCALA DE LIKERT APLICADA A PADRES DE FAMILIA.

En el presente apartado se realiza el análisis de los resultados de la Escala de Likert que se aplicó a los padres de Familia de los niños objeto de estudio, perteneciente a la *Escuela de Patinaje Trained Fighter*.

**Ilustración 17. ¿Le compras bebidas comerciales para la práctica deportiva?**



**ANÁLISIS:** Se evidencia que antes de la aplicación de la propuesta didáctica, los padres esporádicamente le daban a sus hijos bebidas comerciales para la práctica deportiva (79%). Según la observación participante, éstas correspondían a bebidas gaseosas, te, jugos de caja y bebidas isotónicas, entre otros. Después de dicha propuesta se puede evidenciar un cambio en cuanto a la ingesta de líquidos para las sesiones de entrenamiento lo que permite evidenciar que la gran mayoría de padres (79%), prefiere preparar en casa las bebidas que comprarlas en la tienda, lo que permite evidenciar hábitos de hidratación más saludables en los jóvenes atletas.

**Ilustración 18. ¿Le compras gaseosas, jugos en caja o botella cuando realiza ejercicio?**



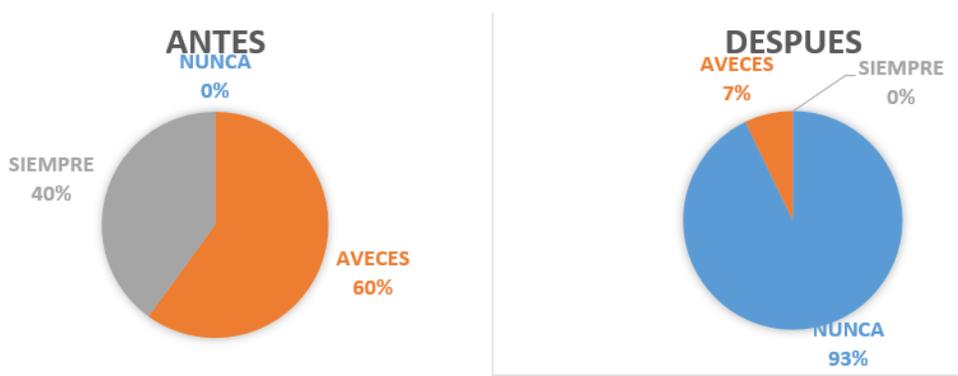
**ANÁLISIS:** Se evidencia que la preferencia de los padres por los líquidos con los que hidratan sus hijos ha mejorado significativamente, puesto que en la primera intervención se observó que el 100% le compraba esporádicamente a sus hijos bebidas comerciales. Y en la segunda intervención, el 93% de los padres indica que no le compra dichos productos a sus hijos, lo que permite evidenciar que se los chicos hidratan con bebidas caseras.

**Ilustración 19. ¿Te gusta que tu hijo hidrate con agua?**



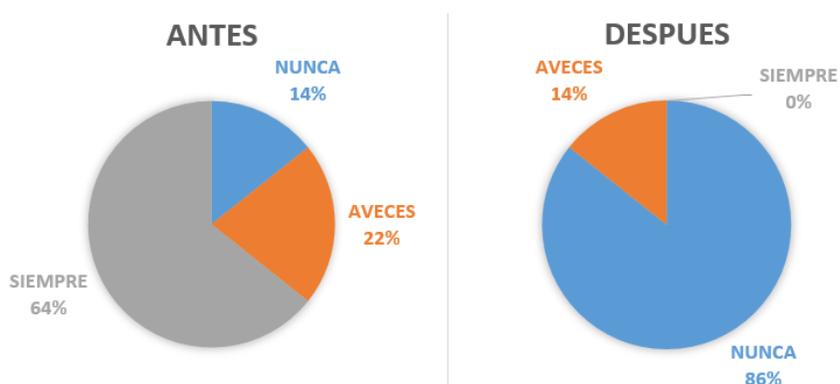
**ANÁLISIS:** Durante la primera intervención se logró evidenciar que el 64 % de los padres a veces les gusta que su hijo hidrate con agua, puesto que según la observación participante los padres indican que el agua no les aporta los nutrientes necesarios para realizar el proceso de hidratación. En la segunda intervención se observó que dicho resultado cambia puesto que disminuye a un 21 %, ya que el 43 % que cambiaron de opinión según lo evidenciado en la observación participante. Finalmente entendieron que una adecuada y equilibrada alimentación junto con la ingesta de agua para realizar la hidratación en el entrenamiento, permite al niño mantener su rendimiento deportivo y garantizar su bienestar.

**Ilustración 20. ¿Prefieres darle a tu hijo bebidas comerciales que agua?**



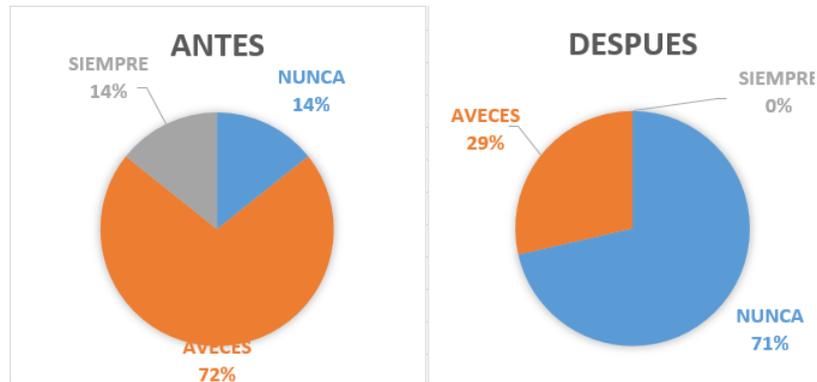
**ANÁLISIS:** Se evidencia que antes de la aplicación de la propuesta didáctica, los padres prefieren en un 40%, darle bebidas comerciales a sus hijos que agua, después de la aplicación se evidencia que este resultado disminuye a un 0 %. Esto permite determinar que se generó un cambio significativo en las preferencias al momento de elegir el líquido con el cual se pretende que el deportista hidrate.

**Ilustración 21. ¿Prefieres darle a tu hijo gaseosa que agua para quitar la sed?**



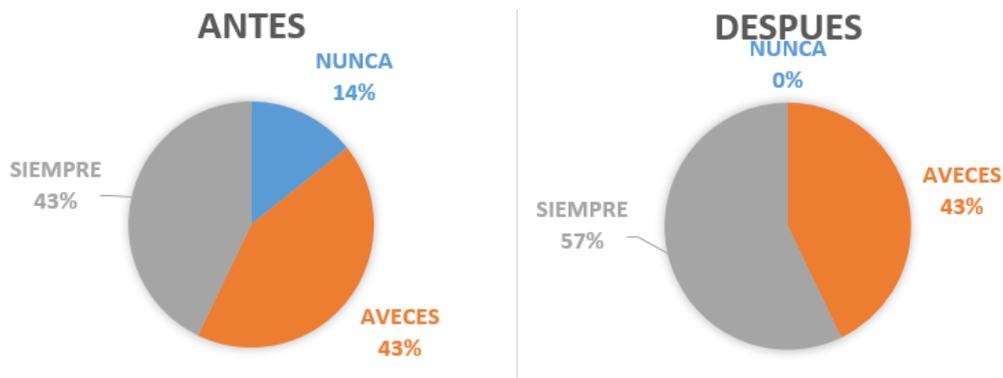
**ANÁLISIS:** Se observa que inicialmente los padres que corresponde a un porcentaje del 64% prefieren darle a su hijo gaseosa para quitar la sed, puesto que según lo evidenciado en la observación participante, el gusto por el sabor dulce de la gaseosa permite que los deportistas realicen la ingesta de estas bebidas con agrado durante el entrenamiento. Se pudo evidenciar que después de la aplicación de la propuesta este porcentaje disminuye significativa al 0%, donde los jóvenes atletas ya no consumen estas bebidas durante las sesiones de entrenamiento.

**Ilustración 22. ¿Prefieres darle a tu hijo jugos comerciales que agua para quitar la sed?**



**ANÁLISIS:** Se observa que en la etapa inicial el 72% de los padres esporádicamente le dan jugos comerciales a sus hijos para realizar el proceso de hidratación. Según la observación participante, estos líquidos que tienen sabor son más agradables para los chicos que la ingesta de agua. En la etapa final se observa que este resultado disminuye dado que solo el 21 % de los padres le dan a sus hijos jugos comerciales esporádicamente este tipo de bebidas.

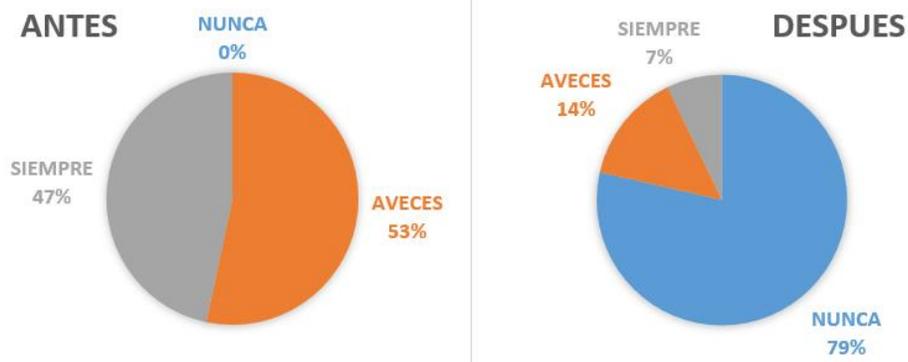
**Ilustración 23. ¿Las bebidas hidratantes son esenciales para tener buen rendimiento deportivo?**



**ANÁLISIS:** Se evidencia que inicialmente solo el 43% de los padres indican que la hidratación es esencial para tener buen rendimiento deportivo, resultado que cambia

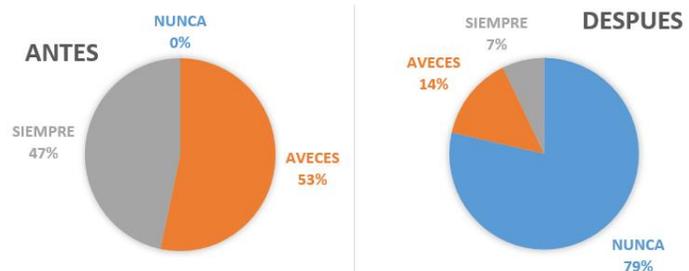
después de la aplicación de la propuesta donde este resultado mejora ya que el 57% de los padres consideran que dicho proceso es vital para poder tener buen rendimiento, lo que permite interpretar que los procesos de hidratación empiezan hacer importantes para los padres.

**Ilustración 24. ¿Prefieres comprarle a tu hijo algo de tomar en la tienda que hacerlo en casa?**



**ANÁLISIS:** Se evidencia que inicialmente el 47% de los padres siempre compraba a su hijo algo de tomar en la tienda que realizarlo en casa, después de la aplicación de la propuesta didáctica este resultado cambia ya que solamente el 7% de los padres realiza este proceso. Se pudo evidenciar en la observación participante al dialogar con el padre, que él sigue comprando líquidos a su hijo en tienda ya que dispone de muy poco tiempo para realizar las bebidas en casa.

**Ilustración 25. ¿Los estereotipos comerciales influyen en tu decisión al comprar la hidratación de tu hijo?**



**ANÁLISIS:** Se evidencia que inicialmente los padres admiten estar influenciados por los estereotipos comerciales (47%), según la observación participante esto se debe debido a que grandes deportistas reconocidos a nivel nacional e internacional consumen cierto tipo de bebidas. Por tal razón, algunos padres acuden a comprarlas pensando que son adecuadas para los procesos de hidratación de sus hijos. Después de la aplicación de la propuesta didáctica, se logró evidenciar que solamente el 7%, se deja influenciar de dichos estereotipos, se infiere que el 40% de padres que cambiaron de decisión. Esto indica que los deportistas consumen menos estas bebidas y por tanto la ingesta de macronutrientes no necesarios para una hidratación adecuada disminuye, garantizando el bienestar del joven deportista.

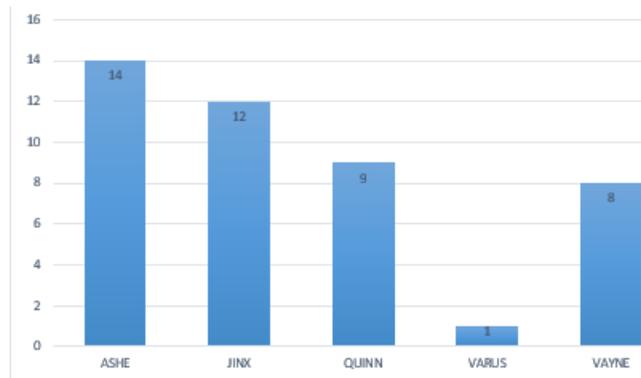
### 10.3. ANÁLISIS CUESTIONARIO APLICADO A LOS NIÑOS

(Los nombres asignados a estas bebidas no son los originales, son apodos utilizados para la investigación; agradezco que los utilizaras en el resto del cuestionario)

**Ilustración 26. Bebidas Hidratantes Comerciales.**

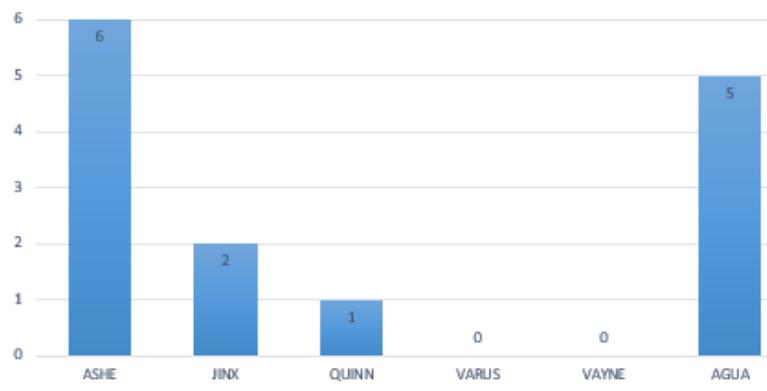


- **¿Cuáles de las anteriores bebidas has consumido, antes, durante o después del entrenamiento?**



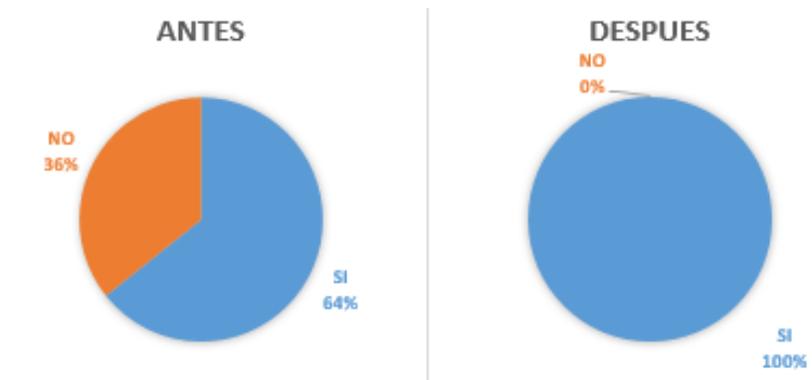
**ANÁLISIS:** Se logra evidenciar que la Bebida correspondiente al nombre “Ashe”, es una de las más reconocidas por los niños al igual que la Bebida “Jinx”, ya que sus promotores realizan abundante publicidad de las mismas. De igual modo, algunos protagonistas de dichas propagandas son patinadores reconocidos por los niños. Lo que motiva al consumo de las mismas.

- **¿Cuál es tu favorita bebida hidratante comercial favorita?**



**ANÁLISIS:** Se evidencia que la bebida comercial hidratante “Ashe”, es favorita entre los niños, ya que su precio es asequible para que los padres puedan adquirirla y es reconocida por los deportistas que son la imagen de la misma. Así mismo, es de fácil adquisición, puesto que está disponible en la gran mayoría de las tiendas.

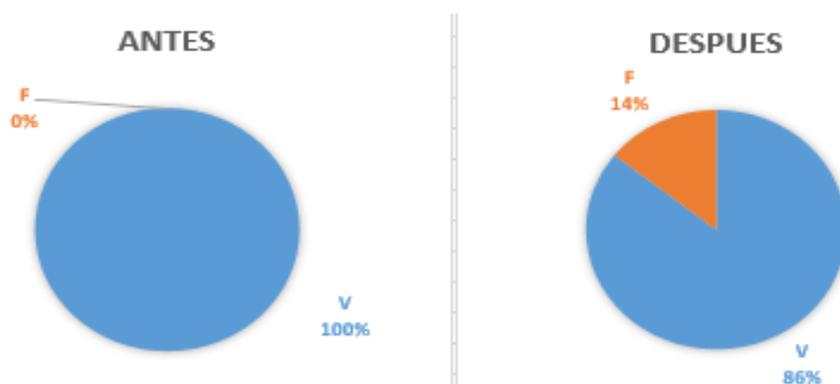
**Ilustración 27. ¿Conoces qué hacen esas bebidas en tu cuerpo?**



**ANÁLISIS:** Se puede evidenciar que inicialmente el 36% de los niños no conocen los efectos de estas bebidas en el cuerpo, y el 64% que dice conocer al momento de preguntarles en la observación participante, indican que les da energías y ayuda a su rendimiento deportivo. Después de la aplicación de la propuesta se puede evidenciar el 100% de los deportistas conocen los efectos de estas bebidas en su organismo.

**Marca falso o verdadero, frente a las oraciones que encontrarás a continuación.**

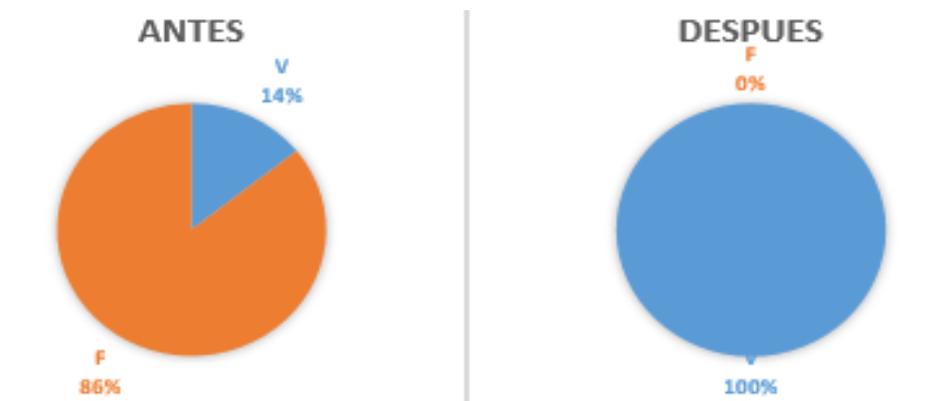
- Las bebidas hidratantes quitan la sed, ya que reponen el agua perdida por mi cuerpo (F) (V).



**ANÁLISIS:** Inicialmente el 100 % de la población de estudio indica que las bebidas quitan la sed y reponen el agua perdida por el cuerpo, después de la aplicación de la propuesta didáctica. Se evidencia que el 14% de los niños cambia de opinión, al momento de

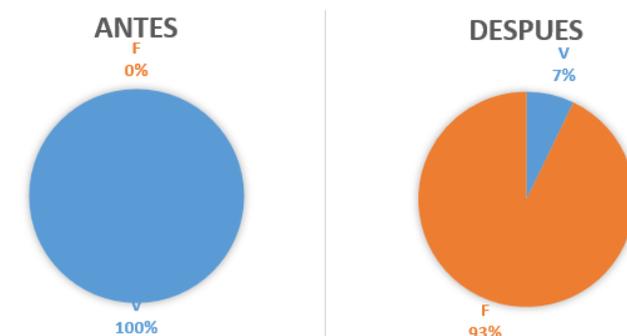
preguntar en la observación participante, se logró identificar que los chicos al preguntarles por bebidas hidratantes, entienden las mismas como las bebidas comercialmente, indicando que estas bebidas si quitan la sed pero no ayudan a reponer adecuadamente el agua perdida por el cuerpo.

- **Debido a sus componentes, pueden enfermarme, puesto que sus componentes son nocivos a mi edad. (F) (V).**



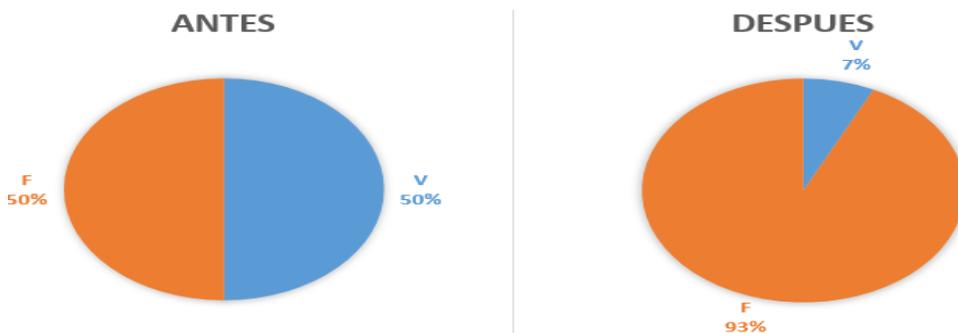
**ANÁLISIS:** Se observa que inicialmente el 86% de los niños indican que estas bebidas no son dañinas para el cuerpo. Al momento de preguntar las razones los chicos indican que si son bebidas que se venden comercialmente para hidratar durante el entrenamiento no pueden ser dañinas. Después de aplicar la propuesta didáctica se logra evidenciar que el 100% indica que sus componentes pueden ser dañinos, ya que no son necesarios para el organismo y puede generar enfermedades que afecten su bienestar.

- **Las bebidas hidratantes comerciales, están hechas para ayudarme a ser mejor en mi deporte (F) (V).**



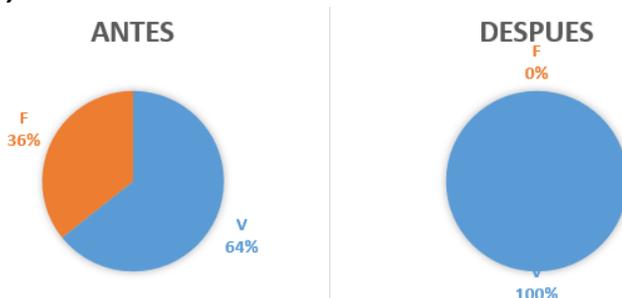
**ANÁLISIS:** Se evidencia que inicialmente que la totalidad de los niños dicen que estas bebidas les pueden ayudar a ser mejores en el deporte. Sin embargo, después de la aplicación de la propuesta didáctica, se evidencia que el 93% de los niños indican que esto no es cierto, puesto que el buen rendimiento deportivo, se obtiene con disciplina, hábitos saludables y perseverancia.

- **Debo consumir bebidas hidratantes, porque sin ellas no puedo ser bueno patinando (F) (V).**



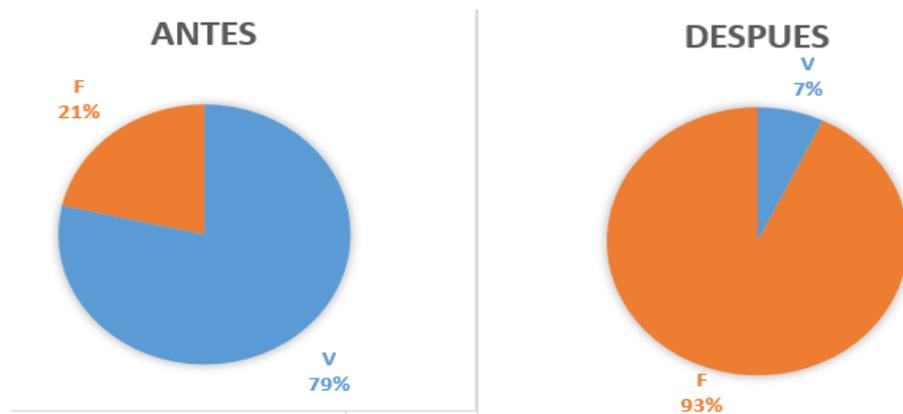
**ANÁLISIS:** Se evidencia que inicialmente los deportistas en un 50%, indican que estas bebidas son indispensables para ser bueno en el patinaje, al momento de indagar en la observación participante indican que grandes estrellas de este deporte las consumen y por ende influyen en su rendimiento deportivo. Después de la aplicación de la propuesta didáctica, se evidencia que solamente el 7%, conserva dicho pensamiento el otro 93% de deportistas indican que esta afirmación es falsa, puesto que estas bebidas pueden dañar su bienestar y perjudicar su rendimiento en el patinaje.

- **No es necesario hidratar con bebidas hidratantes comerciales, ya que algunos líquidos que me dan mi familia me ayudan a no tener sed y no dañan mi cuerpo (F) (V).**



**ANÁLISIS:** Inicialmente el 36% de los niños indican que las bebidas caseras no reponen adecuadamente las sustancias perdidas por el cuerpo, asegurando que estas bebidas no son dañinas. Sin embargo, después de la aplicación el 100% de los niños aseguran que las bebidas que realizan el casa son suficientes para realizar el proceso de hidratación sin afectar contra la salud de su cuerpo.

- **En cada competencia a la que voy debo consumir algún tipo de bebida comercial para poder ganar la carrera (F) (V)**



**ANÁLISIS:** Inicialmente los deportistas 21%, consideran que para tener un buen resultado en las competencias es indispensable la ingesta de bebidas hidratantes comerciales, puesto que grandes estrellas de este deporte las consumen. Se observa que después de la aplicación de la propuesta didáctica, este resultado cambia significativamente donde solamente el 7% de la población de estudio considera esta afirmación

## 8. CONCLUSIONES.

Los niños de la escuela *Trained Fighter* relacionan la hidratación como la ingesta de fluidos para reponer líquidos y energía gastada por el cuerpo durante la ejecución de la actividad deportiva, sin saber que existen múltiples causantes que pueden hacer que un organismo se deshidrate, como la temperatura ambiental y humedad relativa, no se evidencia que relacionen la intensidad de la actividad física, acondicionamiento del deportista y duración del ejercicio con la pérdida de agua en el organismo, lo que puede generar malos hábitos de hidratación, que les puede producir una disminución en el rendimiento y un incremento en el riesgo de sufrir lesiones por calor.

Los estereotipos comerciales empleados por las marcas productoras de bebidas comerciales ejercen presión sobre la decisión de los padres de familia al momento de comprar líquidos a sus hijos, ya que durante la caracterización de los mismos se encontró que su elección está influenciada por campañas publicitarias, donde se promueve el consumo de estas bebidas a partir de los beneficios que aparentemente tienen para el deportista; sin tener en cuenta los daños a nivel biológico y deportivo que puedan generar las mismas.

Los niños de la Escuela *Trained Fighter* decían que las bebidas comerciales son productos con sabor dulce, que da energía y quita la sed ya que reponen el agua perdida por el cuerpo durante la actividad deportiva, mejorando su nivel deportivo, sin saber los efectos negativos de estas bebidas y olvidando que el óptimo estado de salud y máximo rendimiento físico es el resultado de los hábitos alimentarios mantenidos durante mucho tiempo y de manera especial durante el período de entrenamiento y competencia, a partir de una adecuada rutina de entrenamiento y prácticas saludables de hidratación

La ingesta de bebidas comerciales por niños, conlleva a una dosificación inapropiada de carbohidratos, cloro, magnesio, potasio, sodio y calcio, que contienen dicho líquido, ya que el gasto energético no requiere de la suplencia que ofrece el producto; llegando a ocasionar problemas dentro del organismo que son producidos por el exceso de dichos componentes; como arritmias cardíacas, problemas a nivel renal, hipertensión arterial y accidentes cerebro vasculares o cardíacos, entre muchas más complicaciones

Después de la implementación de la Propuesta Didáctica se evidencio cambio en los hábitos de Hidratación de los deportistas donde se disminuyó el consumo de bebidas comerciales, ya que estos fluidos conlleva a una dosificación inapropiada de carbohidratos, cloro, magnesio, potasio, sodio, calcio y colorantes, entre otros, que pueden ocasionar problemas dentro del organismo producidos por el exceso de dichos componentes; como Arritmias cardíacas, problemas a nivel renal, hipertensión arterial y accidentes cerebro vasculares o cardíacos, entre otras complicaciones.

De igual modo, se incrementó la ingesta de líquidos realizados en casa o agua, los atletas reconocen la hidratación como un proceso vital para su rendimiento deportivo y bienestar general, donde se observó que solicitan pautas para hidratar y exigen a sus padres jugos caseros o agua para realizar dicho proceso.

Los estudios cualitativos permiten valorar lo subjetivo y vivencial, a partir de la interacción entre los sujetos de investigación; privilegiando lo local, lo cotidiano y lo cultural para comprender la lógica y el significado que tienen los procesos sociales para los propios actores, que son quienes viven y producen la realidad sociocultural. Es importante reconocer que se deben generar estrategias como la presente propuesta didáctica, que promuevan la integridad física, el bienestar del atleta, los derechos a la vida, la integridad física y la salud de los menores de

edad, ya que de acuerdo con la ley N° 1098 del 2006, se debe asegurar el derecho a la salud de estos jóvenes; diseñando y desarrollado programas de prevención en salud, suplementarían nutricional, vigilancia del estado nutricional y mejoramiento de hábitos alimentarios relacionados en este caso, a la ingesta inapropiada de bebidas hidratantes comerciales, y practicas saludables de hidratación, generando cambios sustanciales que busquen prevenir afecciones futuras al joven deportista, fortaleciendo así los hábitos adecuados promoviendo el bienestar del niño.

## 9. BIBLIOGRAFÍA.

ABBOTT, J. Constructing knowledge, reconstructing schooling. Educational Leadership. 1999.

AGENCIA EJECUTIVA EN EL ÁMBITO EDUCATIVO AUDIOVISUAL Y CULTURAL. La educación física y el deporte en los centros escolares de Europa. Oficina de Publicaciones de la Unión Europea. 2013.

ARAVENA, M. Et al. Investigación Educativa I. Convenio Interinstitucional. Universidad AFEFCE, Ecuador. Universidad ARCIS, Chile. 2006.

ARBOLEDA, A. Alimentación sana, Fuente de vida, Cap. 2-7, Ed. Voluntad S.A, Santa fe de Bogotá, D.C-Colombia. 1993.

ARCOS, F. Propuesta educativa de nutrición escolar a partir del estudio de las representaciones sociales de escolares sobre sus prácticas alimentarias. 2006.

ARDILA, Rubén. Calidad de vida: una definición integradora. En: Revista Latinoamérica de psicología, Vol. 35, Nº 2. Bogotá: 2003.

ARDILA, L. Calidad de vida: una definición integradora, Universidad Nacional de Colombia, Revista Latinoamérica de psicología, Vol. 35, Nº 2, 2003. [En línea] [15 de Mayo del 2016], Disponible en <http://www.redalyc.org/pdf/805/80535203.pdf>.

ARISTIZÁBAL, J. Et al. Efectos de la ingesta ad libitum de bebidas hidratantes sobre el peso corporal, la frecuencia cardíaca y el volumen plasmático durante una actividad física de alta intensidad y larga duración -Informe preliminar, Revista Médica Universidad De Antioquia, Vol. 17, núm. 3, Bogotá D.C. 2006.

BAECHLER, R. et al. Psicología con aplicaciones para educadores. Editorial Mac Graw-Hill, México. Los Primeros Años de Mi Hijo. Editorial Andrés Bello. 1999.

BONILLA, E y RODRÍGUEZ, P. Más allá del dilema de los métodos: La investigación en ciencias sociales. Tercera edición. Grupo editorial Norma: Bogotá. 2008.

CARRILLO, L. et al. Estilos de vida saludable de las enfermeras, docente de la escuela de enfermería de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Biblioteca Las Casas. 2006.

CARVAJAL, M. La didáctica en la educación. Fundación Académica de Dibujo Profesional, 2005.

CASTRO, I. Diccionario Enciclopédico de Educación, Editorial CEAC Diccionarios, Barcelona-España. 2010.

CERDA, H. Elementos de la investigación. Bogotá. Editorial el búho 1992.

CHOPITEA, Iván. Fundamentación pedagógica para propuestas curriculares educativas. En. Fundamentación pedagógica Universidad Central de Bolivia. 2010.

CHOPITEA, I. Fundamentación pedagógica para propuestas curriculares educativas. Fundamentación pedagógica Universidad Central de Bolivia. {En Línea}. {13 de Agosto de 2016}, Disponible en <http://www.unicen.edu.bo/modulos/archivos/articulos/chopitea9.pdf>

CONSTITUCIÓN POLÍTICA COLOMBIANA; Artículo 44.

CONTRERAS, J. Didáctica de la Educación Física- Un enfoque constructivista. España. 1998.

COTE, M. et al. Bebidas energizantes: ¿Hidratantes o estimulantes? Universidad Nacional de Colombia, Revista Facultad de Medicina. vol. 59 no. 3 Julio/Septiembre. Bogotá-Colombia. 2011.

DECLARACIÓN UNIVERSAL DE DERECHOS HUMANOS. Artículo 25. {En línea} {26 de Abril del 2016}. Disponible en [http://www.ichrp.org/es/articulo\\_25\\_dudh](http://www.ichrp.org/es/articulo_25_dudh)

DELGADO, J. y GUTIÉRREZ, J. Métodos y Técnicas Cualitativas de Investigación en Ciencias Sociales, Editorial Síntesis: Madrid. 1999

DENZIN, N. Sociological Methods: a Source Book. Aldine Publishing Company. Chicago. 2000

ELIZONDO, L. y CID, A. Principios básicos de salud (2003). México: Editorial Limusa, S.A. de C.V. y Grupo Noriega Editores. 1999.

FERNÁNDEZ, A. Importancia de la nutrición en el atleta de tercera Generación – veterano. Lecturas Ef. y Deportes. 8.58. 2003. {En línea}. {12 de Febrero del 2016}, Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd58/nutri.html>.

FONDO DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA INFANCIA, Formación de hábitos alimenticios y estilos de vida saludables. [En línea] [10 de noviembre de 2015] Disponible en <http://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>. 2015.

FOX, D. El proceso de investigación en Educación. Eunsa, Pamplona. 2012

GALEANO. M. Estrategias de Investigación Social Cualitativa. El Giro en la Mirada. La Carreta Editores. Colección Ariadna. Medellín, Colombia. 2009

GUBER, R. La etnografía, método, campo y reflexividad. Grupo Editorial Norma. Bogotá. 2011.

HERNÁNDEZ R. et al. Metodología de Investigación. McGraw-Hill, Capítulo 9, Sección 7. 1997

INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE. RESOLUCIÓN No. 299 de julio 14 de 2009, {En línea}. 16 de Julio del 2009. {15 de Mayo del 2016}

Disponible

en

<http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=37411>

JESSUP, M y PULIDO DE CASTELLANOS, R. Los estudios de calidad de vida: alternativa de educación basada en la investigación, Revista Tecne, episteme y didaxis, Bogotá, 1996.

JIMÉNEZ, C. et al. ¿Qué es el trabajo Colaborativo? {En línea}. {24 de Septiembre del 2016}. Disponible en: <http://tecnologia-educativa-ucr.wikispaces.com/7QU%C3%89+ES+TRABAJO+COLABORATIVO>.

LEY GENERAL DE LA NACIÓN, MINISTERIO DE EDUCACIÓN, Ley 115 de Febrero 8 de 1994.

LÓPEZ, F. Desarrollo afectivo y social. Editorial Pirámide D.L. Madrid. 1999.

MALLART, J. Didáctica: concepto, objeto y finalidad. Didáctica general para psicopedagogos. {En línea}. {28 de Septiembre del 2016}. Disponible en: <http://www.xtec.cat/~tperulle/act0696/notesUned/tema1.pdf>

MARINS, J. et al. *Actividad Física y Salud*, Art. 62, pág. 48-55, (Variaciones del sodio y potasio plasmáticos durante el ejercicio físico: factores asociados), Revista Apunts, España. 2000.

MÁRQUEZ, R y GARATACHEA, N. *Actividad Física y Salud*. Cap. 26-31, (Principios generales de Nutrición), Ed. Díaz de Santos, España. 2009.

MARTÍNEZ, M. La investigación Cualitativa. En: Revista IIPSI. Facultad de Psicología UNMSM. Volumen 9. 2006.

MAX-NEEF, Manfred. F. et. al. *Salud Pública*. Editorial Mc-Graw Hill Interamericana. Madrid. 1993.

MENJO, J. Educación, la Utopía Posible. Universidad de Grenoble, Francia. 2010.

MIÑANA, L. et al. Rehidratación oral con bebidas refrescantes. Riesgo de yatrogenia. Departamento de Salud Pública. Universidad de Valencia, España. (2001). Pág. 15-62.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL, “Serie de Lineamientos Curriculares. Educación Física, Recreación y Deporte. 1996. {En línea} {3 de Agosto del 2016}. Disponible en [http://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-339975\\_recurso\\_10.pdf](http://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-339975_recurso_10.pdf)

MINISTERIO DE EDUCACIÓN REPUBLICA DE PERÚ. Guía para la promoción de estilos de vida saludables en educación secundaria. 2016.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN, “LEY 80 DE 1993”, {En línea} { 24 de Mayo del 2016}, Disponible en [http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85593\\_archivo\\_pdf4.pdf](http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85593_archivo_pdf4.pdf)

OLABUENAGA, J. et al. La descodificación de la vida cotidiana. Bilbao: Universidad de Deusto. 1989

OPPERMANN, M. Triangulation-A Methodological discussion. International Journal of Tourism Research. Vol. 2. N. 2. 2000.

ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA SALUD, Tema 6: Educación de adultos – medio ambiente, salud y población. 2007.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. [En línea] [25 de Septiembre del 2016], Disponible en [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf)

ORGANIZACIÓN MUNDIAL PARA LA SALUD, Nutrición, {En línea}. {30 de Abril de 2016}. Disponible en <Http://www.hrea.net/learn/guides/ONU.html>.

PELEKAIS, C. et al. Responsabilidad Social Compromiso de las Organizaciones Ediciones Astro Data S.A. Venezuela. 2007.

PÉREZ J, R. Pedagogía Experimental. La Medida en Educación. Curso de Adaptación. 2005.

POLÍTICA NACIONAL DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL, Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PSAN). 2008.

PORRAS. L, Guías Alimentarias para la población mayor de dos años. 2007.

PRECIADO. E. Elaboración de una bebida energizante a base de plantas naturales que ayude a recuperar energías en los jóvenes del área de salud del curso v02 de nivelación de la Universidad técnica de Machal. Sistema Nacional de Nivelación y Admisión, Universidad técnica de Machala, El oro- Ecuador. 2014.

PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR EN MÉXICO. Estudio de calidad: para deportistas (Mas rápido, Mas alto, Mas Electrólitos), {En línea} {15 de Marzo del 2016} Disponible en <http://revistadelconsumidor.gob.mx/wp-content/uploads/2011/11/bebidas-hidratantes.pdf>. 2011.

QUINTERO. M. Medicina del deporte. Cap. 15, Pág. 167-172. Actividad física y salud. Corporación de investigaciones biológicas, Medellín-Colombia. 2006.

QUIROZ. Olga y KAMMERER. Maximiliano, Nutrición y Actividad Física. Medellín-Colombia. "Medicina del deporte". Corporación de investigaciones biológicas. 2003.

RAMOS. D. Cambios hidroelectrolíticos con el ejercicio: el porqué de la hidratación. {Documento de Investigación}. Editorial Universidad del Rosario. Bogotá. 2007.

ROA, P y VARGAS. C. El cuaderno de campo como estrategia de enseñanza en el departamento de biología de la UPN, Documento Institucional, Universidad Pedagógica Nacional, Departamento de Biología, Bogotá D.C. 2010.

SALINAS J. et al. “Marco normativo para promover una alimentación saludable en escuelas básicas de Chile”, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), Universidad de Chile. Santiago, Chile. 2013.

SECRETARIA DE EDUCACIÓN NACIONAL. Proyecto de Alimentación Escolar. {En línea}. Disponible en [http://www.mineducacion.gov.co/cvn/1665/articulos-315395\\_archivo\\_pdf.pdf](http://www.mineducacion.gov.co/cvn/1665/articulos-315395_archivo_pdf.pdf). 2012

TERRADOS, Nicolás. “La Fatiga del Deportista”, En Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias-Fundación Deportiva Municipal de Avilés. Madrid: Ed. Gymnos. 2004.

TRAINED FIGHTER. Plan Metodológico y Pedagógico Escuela De Patinaje Trained Fighter. 2016.

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA, Licenciatura en Básica con Énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes. Objetivos. [En línea] [24 de Abril del 2016], Disponible en [http://www.unilibre.edu.co/CienciasEducacion/educacionFisica/index.php?option=com\\_content&view=article&id=19&Itemid=117](http://www.unilibre.edu.co/CienciasEducacion/educacionFisica/index.php?option=com_content&view=article&id=19&Itemid=117). 2016.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN A DISTANCIA. “Guía Nutricional, principios básicos sobre nutrición y salud” Bogotá. 2014.

VELÁSQUEZ S. “Salud Física Y Emocional”, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Sistema de Educación Virtual” {En línea} { 15 de Mayo del 2016}, Disponible en [http://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI\\_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf](http://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf)

## 10. ANEXOS.

### 10.1. ANEXO 1. CUESTIONARIO INICIAL.

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA  
TRABAJO DE GRADO  
ESCUELA DE PATINAJE TRAINED FIGHTER  
CUESTIONARIO INICIAL  
BEBIDAS HIDRATANTES

**OBJETIVO:** Indagar los conocimientos que tienen sobre las bebidas hidratantes comerciales, los deportistas de Nivel Avanzado de la Escuela de Patinaje Trained Fighter, Bogotá .Colombia.

**El cuestionario realizará a niños de 10-13 años, pertenecientes a la escuela deportiva enfocado en la formación física desde el patinaje de velocidad sobre ruedas.**

¡Hola!, Mi nombre es Leonardo Correa quisiera que me ayudaras a responder unas preguntas, ¡Gracias!

¿Cuántos años tienes? \_\_\_\_\_.

¿En qué estrato vives?\_\_\_\_\_.

¿Desde hace cuánto tiempo patinas? \_\_\_\_\_.

Cuándo estas entrenando, ¿Quién te acompaña? \_\_\_\_\_,

Ahora, quisiera que me contaras, ¿Cuáles de estas bebidas comerciales, son comunes para ti? (Los nombres asignados a estas bebidas no son los originales, son apodos utilizados para la investigación; agradezco que los utilizaras en el resto del cuestionario)



¿Cuáles de las anteriores bebidas has consumido, antes, durante o después del entrenamiento?

---

---

¿Cuál es tu favorita bebida hidratante comercial favorita? \_\_\_\_\_

¿Conoces qué hacen esas bebidas en tu cuerpo?

---

---

Marca falso o verdadero, frente a las oraciones que encontraras a continuación.

- a. Las bebidas hidratantes quitar la sed, ya que reponen el agua perdida por mi cuerpo (F) (V)
- b. Debido a sus componentes, pueden enfermarme, puesto que sus componentes son nocivos a mi edad. (F) (V)
- c. Las bebidas hidratantes comerciales, están hechas para ayudarme a ser mejor en mi deporte (F) (V)
- d. Debo consumir bebidas hidratantes, porque sin ellas no puedo ser bueno patinando (F) (V)
- e. No es necesario hidratar con bebidas hidratantes comerciales, ya que algunos líquidos que me dan mi familia me ayudan a no tener sed y no dañan mi cuerpo (F) (V)
- f. En cada competencia a la que voy debo consumir algún tipo de bebida comercial para poder ganar la carrera (F) (V)

¿Sabes qué es la hidratación?, \_\_\_\_\_, De ser afirmativa tu respuesta.

¿Podrías \_\_\_\_\_ explicarme?

---

\_\_\_\_\_¿Cómo hidratas, durante tu  
entrenamiento?\_\_\_\_\_

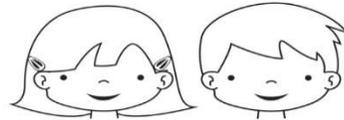
\_\_\_\_\_

¿Qué es lo que más te gusta o te gustaría tomar cuando realizas ejercicio físico?

\_\_\_\_\_¿Hay alguna pregunta que quieras hacer? \_\_\_\_\_ ¿Cuál?

---

**Marca con una X, Si eres niño o niña.**



ELABORADO POR: LEONARDO CORREA NIETO, ESTUDIANTE DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA, CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE.

## **10.2. ANEXO 2. CUESTIONARIO FINAL.**

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA  
TRABAJO DE GRADO  
ESCUELA DE PATINAJE TRAINED FIGHTER  
CUESTIONARIO FINAL  
BEBIDAS HIDRATANTES

**OBJETIVO:** Indagar los conocimientos que tienen sobre las bebidas hidratantes comerciales, los deportistas de Nivel Avanzado de la Escuela de Patinaje Trained Fighter, Bogotá .Colombia.

**El cuestionario realizará a niños de 10-13 años, pertenecientes a la escuela deportiva enfocado en la formación física desde el patinaje de velocidad sobre ruedas.**

¡Hola!, Mi nombre es Leonardo Correa quisiera que me ayudaras a responder unas preguntas, ¡Gracias!

¿Cuáles de estas bebidas comerciales, son comunes para ti? (Los nombres asignados a estas bebidas no son los originales, son apodos utilizados para la investigación; agradezco que los utilizaras en el resto del cuestionario)



¿Conoces qué hacen esas bebidas en tu cuerpo? \_\_\_\_\_

Marca falso o verdadero, frente a las oraciones que encontraras a continuación.

- a. Las bebidas hidratantes quitar la sed, ya que reponen el agua perdida por mi cuerpo (F) (V)
- b. Debido a como están hechas, pueden enfermarme, puesto que sus componentes son nocivos a mi edad. (F) (V)
- c. Las bebidas hidratantes comerciales, están hechas para ayudarme a ser mejor en mi deporte (F) (V)
- d. Debo consumir bebidas hidratantes, porque sin ellas no puedo ser bueno patinando (F) (V)

- e. No es necesario hidratar con bebidas hidratantes comerciales, ya que algunos líquidos que me dan mi familia me ayudan a no tener sed y no dañan mi cuerpo (F) (V)
- f. En cada competencia a la que voy debo consumir algún tipo de bebida comercial para poder ganar la carrera (F) (V)

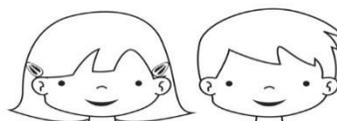
¿Sabes qué es la hidratación?, \_\_\_\_\_, De ser afirmativa tu respuesta.  
¿Podrías \_\_\_\_\_ explicarme?

¿Cómo hidratas ACTUALMENTE, durante tu entrenamiento?

¿Qué es lo que más te gusta o te gustaría tomar cuando realizas ejercicio físico?

¿Qué aprendiste durante las actividades realizadas sobre hábitos de Hidratación saludable?

**Marca con una X, Si eres niño o niña.**



ELABORADO POR: LEONARDO CORREA NIETO, ESTUDIANTE DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA, CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

### **10.3. ANEXO 3. ESCALA DE LIKERT DEPORTISTAS.**

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA  
TRABAJO DE GRADO  
ESCUELA DE PATINAJE TRAINED FIGHTER  
ESCALA TIPO LIKERT

#### **HÁBITOS DE HIDRATACIÓN**

**OBJETIVO:** Indagar los hábitos de Hidratación de los deportistas de Nivel Avanzado de la Escuela de Patinaje Trained Fighter, Bogotá .Colombia.

**La Escala de Likert realizará a niños de 10-13 años, pertenecientes a la escuela deportiva enfocado en la formación física desde el patinaje de velocidad sobre ruedas.**

**POR FAVOR MARCA CADA PUNTO CON X SEGÚN TE PAREZCA**

SIEMPRE   AVECES  NUNCA

N.	ASPECTOS			
1.	¿VAS FRECUENTEMENTE A TUS ENTRENAMIENTOS?			
2.	¿LLEVAS HIDRATACIÓN A LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO?			
3.	¿TUS PADRES TE COMPRAN BEBIDAS HIDRATANTES CUANDO TIENES PRACTICA DEPORTIVA?			
4.	¿CONSUMES GASEOSAS, JUGOS EN CAJA O BOTELLA CUANDO REALIZAS EJERCICIO?			
5.	¿TE GUSTA TOMAR AGUA?			
6.	¿PREFIERES CONSUMIR BEBIDAS HIDRATANTES COMERCIALES QUE AGUA?			
7.	¿PREFIERES TOMAR GASEOSA QUE AGUA PARA QUITAR LA SED?			
8.	¿PREFIERES TOMAR JUGOS QUE AGUA PARA QUITAR LA SED?			
9.	¿LAS BEBIDAS HIDRATANTES SON ESENCIALES PARA TENER BUEN RENDIMIENTO DEPORTIVO?			
10.	¿TUS PADRES PREFIEREN COMPRARTE ALGO DE TOMAR EN LA TIENDA QUE HACERLO EN CASA?			

**Marca con una X, Si eres niño o niña.**



ELABORADO POR: LEONARDO CORREA NIETO, ESTUDIANTE DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA, CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE.

#### 10.4. ANEXO 4. ESCALA DE LIKERT PADRES DE FAMILIA.

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA  
 TRABAJO DE GRADO  
 ESCUELA DE PATINAJE TRAINED FIGHTER  
 ESCALA TIPO LIKERT  
 HÁBITOS DE HIDRATACIÓN

**OBJETIVO:** Indagar los hábitos de Hidratación de los deportistas de Nivel Avanzado de la Escuela de Patinaje Trained Fighter, Bogotá .Colombia.

La Escala de Likert realizará a padres de familia de los niños objeto de estudio, pertenecientes a la escuela deportiva enfocado en la formación física desde el patinaje de velocidad sobre ruedas.

**POR FAVOR MARCA CADA PUNTO CON X SEGÚN TE PAREZCA**



SIEMPRE



AVECES



NUNCA

N.	ASPECTOS			
1.	¿LE COMPRAS BEBIDAS COMERCIALES PARA PRACTICA DEPORTIVA?			
2.	¿LE COMPRAS GASEOSAS, JUGOS EN CAJA O BOTELLA CUANDO REALIZA EJERCICIO?			
3.	¿TE GUSTA QUE TU HIJO HIDRATE CON AGUA?			
4.	¿PREFIERES DARLE A TU HIJO BEBIDAS COMERCIALES QUE AGUA?			

5.	¿PREFIERES DARLE A TU HIJO GASEOSA QUE AGUA PARA QUITAR LA SED?			
6.	¿PREFIERES DARLE A TU HIJO JUGOS COMERCIALES QUE AGUA PARA QUITAR LA SED?			
7.	¿LAS BEBIDAS HIDRATANTES SON ESENCIALES PARA TENER BUEN RENDIMIENTO DEPORTIVO?			
8.	¿PREFIERES COMPRARLE A TU HIJO ALGO DE TOMAR EN LA TIENDA QUE HACERLO EN CASA?			
9.	¿LOS ESTEREOTIPOS COMERCIALES INFLUYEN EN TU DECISIÓN AL COMPRAR LA HIDRATACIÓN DE TU HIJO?			

ELABORADO POR: LEONARDO CORREA NIETO, ESTUDIANTE DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA, CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE.

## 10.5. ANEXO 5. PLANEACIONES SESIONES DE INTERVENCIÓN.

**10.5.1. Sesión # 1 y 2. Tema:** Viabilidad del Proyecto y Dialogo con la Directora  
**¿Qué aprendizaje espera que la comunidad desarrolle?** Se pretende que la comunidad y las directivas implementen en su proceso formativo los hábitos de vida saludable para una mejor calidad de vida y un óptimo rendimiento deportivo

**¿Qué contenidos espera que la comunidad desarrolle?** El uso y manejo adecuado de la hidratación de los deportistas de la escuela Trained Fighter

**¿Qué metodología utiliza para alcanzar los objetivos?** Observación participante y dialogo con la comunidad.

### **Actividad a desarrollar:**

- Se realiza observación participante para indagar la viabilidad del proyecto
- Se dialoga con la directora general para poder implementar la propuesta didáctica.
- La directora da carta de Autorización con la población de estudio.

**Tiempo:** dos horas por sesión

**Recursos:**

- Escenario
- Computador
- Recurso humano

**Evaluación:** Que las directivas entiendan la importancia de la hidratación y de una vida saludable, para cualquier práctica deportiva.

**10.5.2. Sesión # 3. Tema:** Presentación Del Proyecto

**¿Qué aprendizaje espera que la comunidad desarrolle?** Que los padres de familia, deportistas y entrenadores se intriguen sobre lo importante que es hidratar, los tiempos en los cuales se debe realizar dicho proceso y los daños que se pueden originar al introducir a su organismo bebidas comerciales que alteren el estado físico.

**¿Qué contenidos espera que la comunidad desarrolle?** La Importancia del agua en el organismo, importancia de las frutas con altos contenidos de agua, en qué momento del entrenamiento se debe hidratar y en las cantidades recomendadas, de igual modo reconocer los efectos negativos de la ingesta de bebidas hidratantes comerciales.

**¿Qué metodología utiliza para alcanzar los objetivos?** Charla pedagógica.

**Actividad a desarrollar:** Se realiza socialización del proyecto con padres, entrenadores y deportistas, se realiza aclaración de dudas

**Tiempo:** 2 horas

**Recursos:**

- Escenario
- Computador
- Recurso humano

**Evaluación:** Darles a entender a los padres y deportistas que las bebidas comerciales no son la mejor opción de hidratación y mirar los métodos que utilizan los entrenadores para generar hábitos de hidratación, ¿Cuándo se debe? y ¿Cómo hacerlo?

**10.5.3. Sesión # 4. Tema:** Encuesta y Escala de Likert a Padres y Deportistas

**¿Qué aprendizaje espera que la comunidad desarrolle?** Que la comunidad este alerta de lo que se está ingiriendo.

**¿Qué contenidos espera que la comunidad desarrolle?** Información del uso adecuado de la hidratación en una práctica deportiva.

**¿Qué metodología utiliza para alcanzar los objetivos?** Encuesta, Escala de Likert

**Actividad a desarrollar:** Se aplica encuesta con los deportistas escala de Likert donde se busca indagar los hábitos de Hidratación de los deportistas.

**Tiempo:** 2 horas

**Recursos:**

- Encuestas
- Escala
- Esferos
- Recurso humano

**Evaluación:** Tabulación de la Escala de Likert.

**10.5.4. Sesión # 5. Tema:** Conversatorio prácticas de Hidratación

**¿Qué aprendizaje espera que la comunidad desarrolle?** Que padres y deportistas vean la importancia de la hidratación en una práctica deportiva y como los medios influyen con las bebidas comerciales.

**¿Qué contenidos espera que la comunidad desarrolle?** Importancia del agua en el cuerpo, porcentajes de agua que debe tener el cuerpo, y como por medio del deporte promocionan las bebidas para que sean compradas.

**¿Qué metodología utiliza para alcanzar los objetivos?** Charla dirigida.

**Actividad a desarrollar:** Se realiza conversatorio con los padres y deportistas sobre las adecuadas prácticas de hidratación

**Tiempo:** 2 horas

**Recursos:**

- Esferos
- Recurso humano

**Evaluación:** Se indaga lo que el deportista consume y lo que entiende sobre hidratación y se explicara lo importante que es para el cuerpo la hidratación y recuperación.

**10.5.5. Sesión # 6 y 7. Tema:** Elaboración de Carteleras sobre prácticas de Hidratación Saludable

**¿Qué aprendizaje espera que la comunidad desarrolle?** Que la población objeto de estudio empiece a mejorar sus hábitos de hidratación, buscando el bienestar de la persona.

**¿Qué contenidos espera que la comunidad desarrolle?** Importancia de la práctica de la hidratación saludable y los procesos adecuados para hidratar.

**¿Qué metodología utiliza para alcanzar los objetivos?** Asignación de tareas, descubrimiento guiado.

**Actividad a desarrollar:** Con ayuda de los padres y deportistas se realiza charla sobre las prácticas de hidratación saludable y los efectos negativos que pueden tener la inadecuada ingesta de líquidos, de igual modo se realiza entre padres y deportistas carteleras alusivas a adecuados hábitos de hidratación, se realiza socialización de las mismas.

**Tiempo:** 2 horas

**Recursos:**

- Papel periódico
- Marcadores
- Colores
- Recurso humano

**Evaluación:** Por medio de las carteleras se pretende generar conocimiento reflexivo donde se indague sobre la importancia de los hábitos de hidratación y lo importante que es estar saludable.

**10.5.6. Sesión # 8 Tema:** Divulgación de Folletos sobre prácticas saludables de Hidratación.

**¿Qué aprendizaje espera que la comunidad desarrolle?** Que la comunidad en especial los deportistas implementen y divulguen los buenos hábitos de hidratación saludable.

**¿Qué contenidos espera que la comunidad desarrolle?** ¿Qué es hábito saludable?, ¿Porque es importante hidratar?, ¿porque el cuerpo necesita la ingesta de líquidos?

**¿Qué metodología utiliza para alcanzar los objetivos?** Panfletos y charla pedagógica.

**Actividad a desarrollar:** Por medio de conversatorio se realiza socialización de Panfletos sobre las prácticas adecuadas de hidratación. Se socializa y responden dudas.

**Tiempo:** 2 horas.

**Recursos:**

- Panfletos
- Escenarios
- Recursos humanos

**Evaluación:** Se dialogara sobre la importancia de la hidratación en el cuerpo.

**10.5.7. Sesión # 9. Tema:** Conversatorio sobre Hidratación de la competencia

**¿Qué aprendizaje espera que las directivas desarrollen?** Que comprendan la importancia de la hidratación en una competencia por el desgaste de la misma.

**¿Qué contenidos espera que la comunidad desarrolle?** ¿Cómo se debe hidratar?, ¿Qué dosis es la adecuada durante la competencia?, ¿Que se debe hacer cuando estoy en competencias?

**¿Qué metodología utiliza para alcanzar los objetivos?** Charla pedagógica, resolución de problemas, descubrimiento guiado.

**Actividad a desarrollar:** Se generan preguntas orientadoras donde se realiza reflexión con la comunidad sobre la importancia de una adecuada hidratación en competencias

**Tiempo:** 2 horas

**Recursos:** Recurso humano

**Evaluación:** Se generan preguntas que fomenten debate sobre los hábitos de hidratación saludable.

**10.5.8. Sesión # 10. Tema:** Conversatorio con los entrenadores y directivas sobre la importancia de la hidratación

**¿Qué aprendizaje espera que las directivas y entrenadores desarrollen?** Que las directivas y entrenadores aprendan la importancia de mantener a sus deportistas bien hidratados, los procesos de hidratación q que debo tener antes durante y después del entrenamiento y en qué momento es bueno hidratar.

**¿Qué contenidos espera que la comunidad desarrolle?** Como saber cuándo un deportista tiene sed, cuando es necesario hidratar, según la actividad, cuanto debo ingerir.

**¿Qué metodología utiliza para alcanzar los objetivos?** Charla pedagógica, descubrimiento guiado.

**Actividad a desarrollar:** Se realiza retroalimentación sobre la importancia de manejar tiempos de hidratación durante el entrenamiento y las competencias

**Tiempo:** 2 horas

**Recursos:** Recurso humano

**Evaluación:** Se realiza debate con los entrenadores buscando realizar una retroalimentación sobre los hábitos adecuados de hidratación.

**10.5.9. Sesión # 11. Tema:** Prácticas de Hidratación Saludable, aplicación escala de Likert y cuestionario final

**¿Qué aprendizaje espera que la comunidad desarrolle?** Que la comunidad haya generado conocimiento reflexivo sobre la hidratación saludable y la importancia de la misma.

**¿Qué contenidos espera que la comunidad desarrolle?** Practica de hidratación, dosificación del líquido, resultados y avances del hábito.

**¿Qué metodología utiliza para alcanzar los objetivos?** Asignación de tareas

**Actividad a desarrollar:** Se realiza observación participante para evidenciar las prácticas de hidratación de los deportistas e implementa escala de Likert y cuestionario final.

**Tiempo:** 2 horas

**Recursos:**

- Escalas de Likert
- Cuestionario Final
- Esferos
- Recursos didácticos

**Evaluación:** Se busca lograr evidenciar el cambio de hábito de hidratación saludable de la comunidad con respecto al que llevaban.

**10.5.10. Sesión # 12. Tema:** Socialización de los hallazgos del proyecto con la comunidad

**¿Qué aprendizaje espera que la comunidad desarrolle?** Que la comunidad haya logrado un cambio que sepa toda la importancia sobre los hábitos de hidratación y lo importante que es estar saludable

**¿Qué contenidos espera que la comunidad desarrolle?** Divulgación de resultados ante las directivas, entrenadores, deportistas y padres de familia.

**¿Qué metodología utiliza para alcanzar los objetivos?** Charla con la comunidad

**Actividad a desarrollar:** Se realiza retroalimentación con la comunidad, donde se socializan los resultados de los instrumentos aplicados

**Tiempo:** 2 horas

**Recursos:**

- Computador
- Escenario
- Material didáctico

**Evaluación:** Se realiza retroalimentación con la comunidad, y resolución de dudas de la misma.

**10.6 ANEXO 6. CARTA VISTO BUENO DIRECTORA ESCUELA TRAINED FIGHTER.**



**TRAINED FIGHTER**  
**ESCUELA DE PATINAJE DE VELOCIDAD**



*EL SUSCRITO REPRESENTANTE LEGAL Y DIRECTOR GENERAL DE LA ESCUELA DE PATINAJE DE VELOCIDAD TRAINED FIGHTER NIT 1015441851-9*

**CERTIFICA:**

Que se da Visto Aprobatorio para la realización de Trabajo de Grado del Señor Leonardo Correa Nieto, Identificado con Número de Cedula 1.016.042.932 con los deportistas de la Escuela de Patinaje Trained Fighter, para optar el Título de Licenciado en Básica Con Énfasis en Educación Física, Recreación y Deporte de La Universidad Libre de Colombia.

Se expide a solicitud al interesado a los veintiuno (21) días del mes de Agosto de Dos Mil diez y Seis (2016).

**LIZETH LORENA VARGAS ASUAZACO**  
Representante Legal.  
Directora General.

*Escuela De Patinaje Trained Fighter  
Correo: trainedfighter@hotmail.com  
Sede Administrativa: Calle 133 Eiv # 155 - 85  
Tel: 3112485648*