

Propuesta didáctica de intervención para favorecer estilos de vida saludable desde la perspectiva de la Educación Física, para los niños de educación básica de grados 1° a 3° de primaria de la Institución Educativa Distrital Nueva Constitución

**Proyecto de grado Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Física
Recreación y Deporte**

Mónica Luz Silva Vivas

Edilberto Emerson Rincón Rico

Director: Lida Esperanza Rodríguez Mora



**Universidad Libre
Facultad De Ciencias De La Educación
Programa Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Física Recreación y
Deporte
Bogotá, Junio de 2018**



**UNIVERSIDAD LIBRE
CENTRO DE INVESTIGACIONES Y
COMITÉ DE PRÁCTICA PEDAGÓGICA**

FORMATO TRABAJO DE GRADO COMITÉ DE PRÁCTICA PEDAGÓGICA

Título	PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA FAVORECER ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DESDE LA PERSPECTIVA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, PARA LOS NIÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE GRADOS 1° A 3° DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL NUEVA CONSTITUCIÓN		
Programa	LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE		
Semestre	IX SEMESTRE		
Línea de Investigación			
Duración en meses			
Lugar Ejecución	NUEVA CONSTITUCIÓN		
Tipo de Institución	INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL		
Ciudad	BOGOTÁ		
Dirección	Carrera 107 B No. 74B – 31		
Teléfono	4312660		
Dirección electrónica			
Nombre Representante legal	EDGAR GALVIS ROMERO		
Estudiantes	C.C.	TEL	CORREO ELECTRÓNICO
MÓNICA LUZ SILVA VIVAS	1110450199	310 783 7720	moniluvi22@gmail.com
EDILBERTO EMERSON RINCÓN RICO	79965770	310 340 5610	emer0130@gmail.com

Dedicatoria

Este proyecto está dedicado al Dios eterno
quien nos dio la fuerza, la sabiduría y la salud
para concluir este trabajo
y a nuestras familias por su comprensión,
apoyo y sacrificio incondicional en este camino.

Agradecimientos

Los autores expresan sus agradecimientos:

Al profesor Pedro Nel González R. por su apoyo y direccionamiento en cada una de las etapas del proceso, que nos permitieron tomar las decisiones más pertinentes y llevar a feliz término este proyecto.

A la profesora Sandra Liliana Amaya por su paciencia y sus sugerencias respetuosas y claras, que nos permitieron hacer oportunas modificaciones.

A nuestros compañeros de práctica docente, por su apoyo en las actividades realizadas durante las jornadas pedagógicas.

A las directivas de las I.E.D Nueva Constitución, en cabeza del señor Rector y sus coordinadores académicos por respaldar y apoyar las jornadas planeadas para los niñ@s, al igual que a los docentes por su disposición y participación en las mismas.

Tabla de contenido

Introducción	10
Capitulo Uno: Planteamiento del problema.....	12
Descripción del problema	12
Pregunta de Investigación.....	13
Objetivos.....	13
Objetivo General.....	13
Objetivos Específicos.....	13
Justificación	14
Antecedentes del problema	15
Antecedentes de la Investigación.....	18
Marco Conceptual.....	23
Primaria.....	23
Educación física	24
Estilos de vida saludable.....	26
Hábitos	27
Modelo Transteórico del Comportamiento.....	29
Actividad física	30
Marco Institucional.....	33
Ubicación de la Institución	33
Filosofía de la Institución.....	33
Misión	35
Visión	35
Perfil del Estudiante:.....	35
Capítulo Dos: Metodología de Investigación	36
Enfoque metodológico	36
Metodología de la Investigación.....	38
Instrumentos Para La Recolección De Información.....	39

Ficha de observación.....	40
Entrevistas.....	42
Alcance o Resultados Esperados	44
Propuesta didáctica	45
Titulo.....	45
Introducción	45
Justificación	46
Objetivos.....	47
Metodología	48
Contenidos	50
Fases de los contenidos.....	50
Recursos.....	56
Capítulo Final: Análisis y Discusión de Resultados.....	56
Análisis Test de entrada a niños sobre Estilos de Vida Saludable (EVS)	56
Fichas de Observación Entrada.....	60
Análisis general del diagnóstico inicial	65
Encuesta docentes	66
Análisis encuesta docente	67
Análisis Fichas de Observación – Salida.....	69
Grados Primero	69
Grados Segundo	72
Entrevista a docentes.....	78
Análisis entrevista a docentes.	82
Conclusiones.....	83
Recomendaciones	86
Bibliografía	88
Apéndice	91

Lista de tablas

Tabla 1 Escritos, textos, trabajos y/o tesis de investigación	22
Tabla 2 Conceptos de Educación Física	25
Tabla 3 Tabulación Diagnóstico profesores	67

Lista de ilustraciones

Ilustración 1 Componentes de las Actitudes	28
Ilustración 2 Etapas Modelo Transteórico	30
Ilustración 3 PEI I.E.D Nueva Constitución	34
Ilustración 4 Pasos de la Investigación Cualitativa.....	37
Ilustración 5 Etapas de Proceso de Investigación	39
Ilustración 6 Canales de Implementación	53
Ilustración 7 Análisis Encuesta HEVS grado 1°	57
Ilustración 8 Análisis Encuesta HEVS grado 2°	58
Ilustración 9 Análisis Encuesta HEVS grado 3°	58
Ilustración 10 Análisis Encuesta HEVS Totales.....	59
Ilustración 11 Resultados Ficha de Observación de entrada-A Grados 1°	60
Ilustración 12 Resultados Ficha de Observación de entrada-B Grados 1°	60
Ilustración 13 Resultados Ficha de Observación de entrada-A Grados 2°	62
Ilustración 14 Resultados Ficha de Observación de entrada-B Grados 2°	62
Ilustración 15 Resultados Ficha de Observación de entrada-A Grados 3°	63
Ilustración 16 Resultados Ficha de Observación de entrada-A Grados 3°	64
Ilustración 17 Resultados Encuesta Docente entrada	66
Ilustración 18 Resultados Ficha de Observación de Salida-A Grados 1°	69
Ilustración 19 Resultados Ficha de Observación de Salida-B Grados 1°	70
Ilustración 20 Resultados Ficha de Observación de salida-A Grados 2°	72
Ilustración 21 Resultados Ficha de Observación de salida-B Grados 2°	74

Ilustración 22	Resultados Ficha de Observación de salida-A Grados 3°	75
Ilustración 23	Resultados Ficha de Observación de salida-B Grados 3°	77

Introducción

El mundo se encuentra cada vez más globalizado, variable y revolucionado en varios aspectos, que han propiciado cambios sustanciales en el comportamiento humano, como por ejemplo la dependencia de la tecnología y su uso excesivo; otros factores son los Tratados de Libre Comercio que generan una alta demanda de producción de alimentos, muchos de ellos ultra procesados a nivel industrial, con gran contenido de saborizantes y azúcares o el incremento del suministro de energía alimentaria, son algunos de los elementos que fomentan la inactividad física que conllevan a malos hábitos de vida, al respecto el Dr. Vivian Heyward menciona, “La inactividad física conduce a un aumento de la incidencia de las enfermedades crónicas. La falta de ejercicio regular eleva el riesgo de sufrir trastornos crónicos, como enfermedad coronaria, hipertensión, hipercolesterolemia, cáncer, obesidad y alteraciones músculo esqueléticas” (Heyward, 2006, pág. 2); situación que desemboca en uno de los más grandes males del siglo XXI, como lo son las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT).

Lo anteriormente manifiesto es solo parte de una gran problemática, un indicador que ha puesto en alerta al mundo y que ha planteado un enorme desafío a las entidades públicas de salud y a los entes gubernamentales, debido no solo a las altas tasas de enfermedad y mortalidad, sino también a los enormes gastos fiscales que se derivan de este panorama, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) los comportamientos no sanos, son responsables de 36 millones de muertes al año, una cifra que podría alcanzar los 55 millones para el año 2030 sino se detiene su expansión (DOCSALUD, 2013). Los niños no son ajenos a este flagelo, los hábitos de vida no saludables como la mala alimentación, el consumo de tabaco (activo o pasivo) y/o alcohol y el consumo de sustancias psicoactivas, se han transferido a las nuevas generaciones y dejaron de ser

un problema exclusivo de población adulta. Según un artículo publicado en el diario ABC de España en 2016 y con base en un informe presentado a la OMS en Ginebra (OMS, 2016), alrededor de 41 millones de niños sufren de obesidad en el mundo, principalmente en países de mediano y bajo ingreso, además, el informe arroja otros datos preocupantes, como el hecho de que el número de infantes obesos se duplicó en los países en desarrollo, pasando de 7,5% a 15,5% (ABC, 2016); sin duda una cifra alarmante y que advierte las dimensiones reales del problema, la responsable del informe la Dra. Sanis Nishtar, argumenta: “el sobrepeso y la obesidad tienen consecuencias importantes en la calidad de vida de los niños, tanto psicológicas como físicas, porque les impide llevar una vida normal y, además, con frecuencia esta situación se prolonga en la vida adulta “ (ABC, 2016). Estas consecuencias son derivadas de comportamientos no saludables, razón por la cual se hace necesario tomar acciones de intervención escolar en pro de mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Estos referentes dan cuenta de una problemática no solo mundial sino nacional, que conllevó a que este trabajo se enfocara en el medio local y específicamente en la Institución Educativa Distrital Nueva Constitución, con el objetivo de construir una estrategia didáctica contextualizada en el ambiente de los niñ@s de 1° a 3° de primaria de dicho establecimiento. Aunque no hace parte del objetivo general de esta investigación, también se buscó tener alcances en el ámbito micro social del niño (padres de familia y docentes), mediante el uso de herramientas lúdicas y espacios para sensibilizar al respecto; teniendo en cuenta que estas figuras sociales son un factor altamente influyente en las acciones y decisiones cotidianas del niño que repercutirán en su salud.

Capítulo Uno: Planteamiento del problema

Descripción del problema

La Institución Educativa Distrital (I.E.D) Nueva Constitución, no es ajena a esta problemática, incide en ella lo ya mencionado, sumado a la ausencia de un programa específico que sea un referente a seguir en la promoción de estilos y hábitos de vida saludable; sin embargo, la presencia de practicantes del programa de Educación Física de la universidad Libre, es la oportunidad de intervenir y estructurar proyectos que beneficien a los estudiantes y por ende a la institución.

Mediante la observación y el análisis en la I.E.D Nueva Constitución realizado durante las práctica docente, se evidenciaron algunos comportamientos en los niños de primaria del colegio Nueva Constitución que insinuaban la ausencia de hábitos saludables, como por ejemplo, el consumo limitado de agua en las clases de educación física o el consumo frecuente de alimentos de paquete y comidas rápidas durante las hora del recreo donde además la actividad recreativa y/o juego se tornaba restringida ya fuera por algunos grupos reunidos en torno a un celular o porque el medio mismo de interacción recreativa como lo es el patio, no brinda opciones diferentes a las ofrecidas por una cancha de microfútbol y baloncesto. Estas razones, generaron cuestionamientos que desembocaron en la factibilidad de hacer una investigación y buscar soluciones viables mediante una intervención didáctica a través de las posibilidades de la educación física como medio.

La I.E.D Nueva Constitución cuenta con 17 grupos de niños que conforman la primaria y un total de 27 docentes incluyendo a los de preescolar, sin embargo, al indagar respecto al tema, se encontró un antecedente investigativo realizado en el grupo de preescolar en 2015 por dos

educadores físicos practicantes de la Universidad Libre, titulada “Intervención didáctica para el enseñanza y el aprendizaje de hábitos de vida saludable con niños de transición” (Ovalle & Morales, 2015), el objetivo de esta investigación se hacía evidente en algunos de los comportamientos de los niños de preescolar, por tal razón el enfoque de este proyecto se encaminó a realizar un trabajo con niños de primaria y específicamente con los grupos de grados 1° a 3°, buscando intervenir por medio de estrategias didácticas la promoción de adecuados hábitos de vida saludables y suministrando las herramientas más convenientes para que los niños se desarrollen en un ambiente que los incite a realizar actividad física de manera periódica, a mejorar la ingesta de alimentos saludables y a evitar el consumo de sustancias psicoactivas, alcohol y tabaco.

Pregunta de Investigación

¿Cómo favorecer la promoción de estilos de vida saludables en los niños grados 1° a 3° de primaria del Colegio Nueva Constitución desde la perspectiva de la educación física?

Objetivos

Objetivo General

Diseñar una estrategia didáctica de estilos de vida saludables en los niños de grados 1° a 3° de primaria del Colegio Nueva Constitución desde la perspectiva de la educación física.

Objetivos Específicos

- Diagnosticar el estado de los hábitos y estilos de vida, en los niños de grados 1° a 3° de primaria y cuáles son los factores que influyen en sus comportamientos.
- Implementar una estrategia adecuada para la promoción de estilos de vida saludable en la población objetiva.

➤ Evaluar el impacto de la estrategia implementada en la promoción de estilos de vida saludable.

Justificación

Un estilo de vida saludable puede ser definido como “ Los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida” (Maya, 2001); esta definición indica que el estilo de vida saludable es un proceso que está no solo determinado desde lo individual sino también desde el factor social, también es de vital importancia resaltar que muchas de las acciones que realiza el individuo de manera personal están delimitadas y preestablecidas desde su ámbito social más cercano y dentro de un contexto que encamina y caracteriza de cierto modo el actuar de todo aquel que se encuentre inmerso en este.

Con base en lo anterior, esta investigación buscó evidenciar en la I.E.D Nueva Constitución aquellos factores individuales y sociales que predominan en el comportamiento de los niños y que fomentan hábitos malsanos, a través de una encuesta realizada a los niños se hallaron varias cosas interesantes, una de ellas fue el hecho de que los niños conocen aspectos saludables como el distinguir comida sana de aquella que no lo es tanto, también un gran porcentaje de ellos en una pregunta de selección, prefirió elegir sitios recreativos como el parque por encima de prácticas como ver televisión, jugar videojuegos o dormir; sin embargo en la pregunta subsiguiente se indagaba sobre los hábitos diarios al salir de estudiar y en un porcentaje muy alto respondieron que veían televisión o dormían, este hecho contradictorio es un indicio de que si bien es cierto el niño tiene un gusto marcado por escenarios donde pueda tener actividad física, las posibilidades de

hacerlo se ven truncadas por factores externos como por ejemplo la no presencia de los padres por razones laborales y quienes no permiten la salida de los niños en su ausencia por motivos de seguridad. En la encuesta realizada a los padres de familia, la mayor tendencia se vio reflejada en dos aspectos, el primero muestra a padres que les parece muy importante educar sobre hábitos de vida saludable en la escuela y que también en su mayoría lo enseñan con regularidad a sus hijos, en contraste, un gran porcentaje suministra comida rápida más de dos veces al mes y casi la mitad no realiza practicas recreativas en su tiempo libre; esta contradicción es la muestra de la falta de información adecuada sobre lo que significa un estilo de vida saludable y esa falta de claridad los conlleva a elegir las opciones menos convenientes para sus hijos.

Es por lo anterior que se hizo evidente la importancia de encaminar este proyecto de investigación al diseño e implementación de una propuesta didáctica de intervención para buscar promover buenas prácticas de vida saludable desde la perspectiva de la educación física, para los niños de primaria de la I.E.D Colegio Nueva Constitución, además, fomentar el cumplimiento de las políticas distritales y nacionales como, la ley 934 de 2004 que oficializa la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física; la ley 1355 de 2009 donde se define la obesidad y las Enfermedades Crónicas No Transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención; y la ley 181 de 1995 que habla de las disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte; como políticas que buscan prevenir la proliferación de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles.

Antecedentes del problema

Con base en los datos introductorios de este trabajo, se puede inferir que a nivel mundial los estilos y hábitos de la sociedad han cambiado drásticamente y con ellos la salud pública ha declinado notablemente, este fenómeno ha desafiado a los gobiernos a tomar medidas raudas y efectivas para reducir esta problemática y generar conductas más sensatas y saludables. La escuela es el escenario más propicio para vislumbrar un futuro diferente y esperanzador, y esto se evidencia en los procesos que algunas naciones han iniciado en lo que respecta a la promoción de la salud en niños.

Un antecedente reciente se encuentra en México, donde según la Encuesta Nacional de Salud, Ensanut; más del 30% de los niños y adolescentes padecen sobrepeso y obesidad, condición que evidencia la falta de hábitos saludables (ENSANUT, 2012), con este indicador, el gobierno federal mexicano y su Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, procedió a tomar medidas a través de un programa llamado “Programa Nacional de Activación Física Escolar”, con el objetivo de fortalecer la actividad física por medio de la educación física, además, el Instituto Nacional de Pediatría mexicano identificó las tendencias presentes en los niños como el elevado número de horas en la televisión o en los videojuegos, navegando en internet además de su excesiva ingesta calórica por malos hábitos alimenticios (CONADE, 2008, pág. 5).

El homónimo en Colombia de esta encuesta es la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN), la más reciente realizada en 2015 y que deja datos preocupantes, estos son precisados más adelante; también las políticas públicas en Colombia referentes a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y programas de promoción de hábitos de vida saludable, han aumentado notablemente en los últimos años, se han sancionado normas como la ley de obesidad 1355 de 2009, que busca prevenir y tomar medidas respecto a esta problemática, también entes como el Instituto de Recreación y Deporte, Coldeportes, Ministerio de Educación entre otras,

no han restado importancia al tema y han trabajado en procura de promover estrategias, normas, programas y actividades que sensibilicen a la población y generen espacios de acción para contrarrestar su impacto. Sin embargo, en el ambiente escolar persisten dificultades que limitan una eficaz tarea, una de ellas es la baja intensidad horaria de la educación física en el pensum académico, otro condicionante es el hecho de que las instituciones distritales no cuentan con licenciados en educación física contratados de planta, asignando la responsabilidad a docentes de otras áreas que con buena voluntad pero con limitados saberes y herramientas respecto al campo de la educación física, se remiten a realizar clases de corte conductual y poco objetivas en aspectos indispensables como el desarrollo motor, la concientización del cuidado del cuerpo y lo que ello implica, aunado a esto también se presentan modelos e imaginarios sociales que invitan al niño a imitar conductas perjudiciales, como la mala alimentación, los vicios, el sedentarismo, el tabaquismo, la violencia entre otros factores que atentan contra la salud y el bienestar; también hechos como el de los entornos obesogénicos (entorno que fomenta la ingesta calórica elevada y el sedentarismo), que han aumentado su presencia en la cotidianidad del niño, facilitan el suministro de alimentos con altos contenidos calóricos y poco nutritivos, con gran variedad de productos y precios relativamente económicos. De la misma manera el hogar, los parques, centros comerciales y desde luego la escuela (sitio donde reside la mayor parte de su tiempo), son lugares que representan “despensas” sociales a través de las cuales los niños asumen variados comportamientos y hábitos alimenticios que fortalecen o perjudican su salud y por ende su bienestar.

Por estos motivos, es necesario buscar aportar soluciones, para investigar de modo focalizado, cuáles podrían ser las herramientas didácticas y pedagógicas que por medio de la educación física, la recreación y el deporte contribuirían a mermar el impacto de esta situación, el escenario escolar demanda que se tomen medidas pertinentes y apremiantes, se requiere de un

proceso didáctico-pedagógico de concientización y formación para que el entorno que rodea al niño influya positivamente y le facilite tomar las decisiones más acertadas posibles respecto a su salud y sus hábitos de vida en apropiadas condiciones, que garanticen un desarrollo corporal saludable.

La responsabilidad social con el propósito de aminorar este escenario nocivo para los niños, recae en gran medida sobre la educación y específicamente la educación física, la actividad física y el deporte, establecida por la carta de la UNESCO para el servicio del desarrollo humano, y que además indica uno de sus párrafos: “Los programas de educación física, actividad física y deporte han de concebirse de tal modo que respondan a las necesidades y características personales de quienes practican esas actividades a lo largo de toda su vida” (UNESCO, 1978, pág. 3). Por ende, ante la necesidad de buscar mejorar los estilos de vida, se hace indispensable contextualizar esta tarea en pro de los niños de nuestro medio social y puntualmente de la escuela local.

En la I.E.D Nueva Constitución, la situación no difiere de esta problemática, no se encuentran programas o estrategias que contrarresten el consumo de alimentos no saludables situación evidenciada en la tienda escolar, lugar donde se ofertan comidas rápidas, de paquete y bebidas artificiales con alto contenido de azúcares; tampoco se hace énfasis en la práctica diaria de estilos de vida saludables, aunado a esta situación, la ausencia de un docente permanente de educación física, impide que haya un apersonamiento permanente para orientar un cambio y prevenir los factores de riesgo; razones que justifican una propuesta de intervención y promoción sobre los estilos de vida saludable.

Antecedentes de la Investigación

Promocionar los estilos de vida saludable es una consigna de preocupación mundial, con un objetivo claro, controlar y prevenir las Enfermedades Crónicas No Transmisibles, una de las más

preocupantes es la obesidad infantil, tanto así que la Organización Mundial de la Salud en 2014, estableció una comisión para buscar terminar con este flagelo social y desarrollo un proyecto al que llamo “Acabar con la obesidad infantil” (OMS, 2016), su función radicaba en examinar las normas y estrategias vigentes para evaluarlas y poder resolver las carencias de las mismas. Esta comisión elaboró un conjunto de recomendaciones para poder combatir con eficacia la obesidad en la infancia y la adolescencia en diferentes contextos del mundo, algunas de ellas muy interesantes y de gran relevancia respecto al objetivo de la presente investigación, por ejemplo la gran susceptibilidad de los niños en edad escolar debido a la constante promoción de alimentos malsanos y de bebidas azucaradas, la presión de sus compañeros y las percepciones de una imagen corporal ideal; pero también se enfatiza en las bondades de inculcar hábitos saludables de alimentación y la participación en actividades físicas en edad de escolarización, para prevenir que en la etapa adulta persistan condiciones de obesidad, de igual modo se destaca como una forma de prevención de este flagelo, las intervenciones dirigidas a niños y adolescentes en entornos escolares (OMS, 2016, pág. 30).

Otro campo de preocupación es el consumo de tabaco, que en niños también ha dado muestras de crecimiento, un informe de la Sociedad Americana de Cáncer cita: “El consumo de tabaco es un problema de ámbito mundial: hay casi mil millones de hombres y 250 millones de mujeres que fuman en el planeta. Se calcula que cada día empiezan a fumar entre 82 000 y 99 000 jóvenes; muchos de ellos son niños de menos de 10 años y la mayoría vive en países de ingresos bajos y medios” (Mackay J, 2006, pág. 88).

Esta es otra de las tantas cifras que aterran y que deberían sensibilizar a la sociedad, además de los entornos obesogénicos, los niños están expuestos al consumo pasivo de tabaco por parte de familiares, amigos o simples desconocidos que fuman cerca de ellos, construyendo imaginarios

erróneos de comportamiento y promoviendo de modo directo o indirecto su consumo. La publicidad ha sido y seguirá siendo un arma poderosa de influencia social y en ese campo de batalla, los niños son los más vulnerables; la promoción de alimentos con alto contenido calórico y poco nutritivos también invaden hogares y escuelas; saborizantes e ingredientes químicos que estimulan casi de manera adictiva el consumo de alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas se masifica e incluso se abaratan, facilitando su adquisición para la gente de bajos recursos; poco se ha conseguido incluso con políticas de impuestos para buscar desestimular su consumo.

En Colombia el panorama no es alentador, según la Encuesta Nacional de Situación Nutricional en Colombia (ENSIN 2015), el sobrepeso se encuentra en rangos del 16,9% y la obesidad en 7,6% en niños de 5 a 12 años, además los niveles de actividad física en menores se ha reducido, debido a factores como el tiempo frente a pantallas, hábito que se encuentra en porcentajes del 67,6% a nivel nacional y que aumento 9% en comparación a la ENSIN realizada en 2010 con cifras 56,3% (ENSIN, 2010 , 2015); es de resaltar que la ciudad de Bogotá tuvo los más altos índices con un 78,4%. Colombia cuenta con leyes para tratar de contrarrestar este flagelo, como la ley de obesidad 1355 de 2009, antes como Coldeportes redactó la ley 934 de 2004, que oficializa políticas de desarrollo nacional de la educación física, o programas más locales y recientes como el propuesto por el Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD) Llamado “Muévete Bogotá”, definida así:

“Muévete Bogotá es una estrategia pedagógica, promocional y de intervención que busca modificar los comportamientos frente a la actividad física de los habitantes de Bogotá a través de la inclusión en la rutina diaria de por lo menos 150 minutos semanales de intensidad moderada a vigorosa en adultos, 1 hora/día de intensidad moderada a vigorosa en niños y adolescentes y disminuir los

comportamientos sedentarios en la primera infancia con el propósito de aportar en el mejoramiento de la calidad y expectativa de vida” (IDRD, 2017).

Esta estrategia, está más ligada al objetivo de esta investigación, que pretende hacer una intervención didáctica en la Institución Educativa Distrital Nueva Constitución, aunque es de resaltar que en este establecimiento, se han realizado intervenciones en nivel transición de preescolar (Ovalle & Morales, 2015), y con el cuerpo docente de primaria (Moreno & Mayorga, 2013), investigaciones que permiten contextualizar de manera puntual algunas problemáticas respecto a los comportamientos cotidianos de los estudiantes y que promueven la adquisición y práctica de hábitos no saludables, sin embargo, el marco de trabajo y aplicabilidad se ha limitado a un grupo específico y no a un contexto institucional más global que involucre a otros escolares, a este respecto, y procurando alinear el presente proyecto con los lineamientos vigentes no solo internacionales sino nacionales como Coldeportes y locales como el Instituto Distrital de Recreación y Deporte, es imperante consolidar estrategias, actividades y ejercicios de concientización, de tal modo que sea un programa de fuerte adherencia pedagógica y que se acople al eje transversal del PEI para que se garantice su continuidad.

A continuación se delimitan los escritos, textos, trabajos y/o tesis de investigación que son vinculantes con las pretensiones del presente proyecto, buscando lineamientos útiles y ahondar en las fortalezas y/o carencias de las mismas, para intervenir con propuestas didácticas que incrementen la efectividad en su aplicación.

Tabla 1 Escritos, textos, trabajos y/o tesis de investigación

TÍTULO	OBJETIVOS	RELEVANCIA
Tesis- ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE CON NIÑOS DE TRANSICIÓN DE LA IED NUEVA CONSTITUCIÓN. UNILIBRE BOGOTA, 2015	Implementar una estrategia didáctica facilitadora de la enseñanza - aprendizaje de hábitos de vida saludable en niños de transición del IED Nueva Constitución.	Tesis investigativa que contextualiza la problemática de la falta de hábitos saludables en niños de manera específica en el Institución Nueva Constitución promoviendo estrategias de intervención.
Tesis: PROPUESTA DIDÁCTICA PARA PROMOVER ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS PROFESORES DE PRIMARIA DEL COLEGIO NUEVA CONSTITUCIÓN. UNILIBRE BOGOTA, 2013	Generar una propuesta didáctica para promover estilos de vida saludables en los profesores de primaria del I.E.D Nueva Constitución jornada mañana.	Tesis investigativa que contextualiza las carencias pedagógicas y de hábitos saludables en los docentes de primaria de la Institución Nueva Constitución, educando y promocionando al respecto.
INFORME DE LA COMISIÓN PARA ACABAR CON LA OBESIDAD INFANTIL. OMS, 2015	Proporcionar recomendaciones normativas a los gobiernos para evitar que los lactantes, los niños y los adolescentes sufran obesidad, y detectar y tratar la obesidad preexistente en los niños y los adolescentes	Documento de gran valor investigativo y propositivo para proceder activamente en población joven e infantil en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.
PROGRAMA NACIONAL DE ACTIVACION FÍSICA ESCOLAR, MEXICO-2012	Promover la Actividad Física en los entornos escolar, laboral, comunitario y recreativo	Programa internacional dispuesto como modelo de intervención y promoción de hábitos de vida saludable en el país de México, considerado el estado con más casos de obesidad infantil en el mundo.
LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES: COMPONENTE DE LA CALIDAD DE VIDA, Maya Luz Helena, 1997	Desarrollar conceptos sobre estilos de vida saludable, necesidades y calidad de vida.	Documento de índole conceptual, que permite establecer definiciones claras respecto a estilos de vida.

Construcción propia

Marco Conceptual

Es importante establecer claridad de los conceptos más relevantes para la presente investigación, tomando como punto de partida sus definiciones básicas y con base en referentes bibliográficos o institucionales según sea el caso, y que permitan contextualizar al lector; a continuación se relacionan:

Primaria

De acuerdo al Ministerio de Educación Nacional (MEN), la educación se define como primaria a los 6 primeros años de formación posteriores a la etapa preescolar, esta está comprendida entre los 6 y 12 años promedio de edad. De acuerdo a los parámetros establecidos por el MEN, la finalidad en esta fase es facilitar a los niños y niñas aprendizajes en áreas como la expresión, comprensión oral, lectura, escritura, cálculo, adquisición de nociones básicas de cultura, convivencia, sentido artístico, creatividad, afectividad, estudio, trabajo, todo lo anterior con la finalidad de garantizar una formación integral que aporte al desarrollo personal y tengan bases para lo que será su formación profesional (MEN, 1996) .

La educación en la etapa de primaria, está organizada en asignaturas y deben ser orientadas por maestros competentes en las respectivas áreas, para el caso de la música, los idiomas extranjeros y la educación física (MEN, 1996). De lo anterior cabe resaltar que como docentes en formación se ha podido evidenciar en algunas de las instituciones oficiales de práctica, que no se cuenta con docentes de planta para el área de educación física; sin embargo el MEN en sus Lineamientos de la Educación Física establece que en esta etapa no se debe dejar al niño sin un proceso guiado por un docente capacitado de acuerdo a sus necesidades para evitar que sus potencialidades se pierdan,

además la educación física es la base de su formación integral y esto incluye los aprendizajes que inciden en su salud por medio de sus comportamientos y hábitos (MEN, 1996, pág. 24).

Desarrollo cognitivo

La primaria coincide con el estadio de las operaciones concretas (de 7 a 11 años) según los planteamientos de Piaget es donde se establece que para estas edades el niño empieza a utilizar operaciones mentales y la lógica para analizar y/o reflexionar sobre objetos y hechos que ve o suceden en su entorno más cercano esto le posibilita desarrollar características concretas como:

- Menor rigidez y mayor flexibilidad en su pensamiento.
- Pensamiento menos centralizado y egocéntrico.
- Atención a varias características de un estímulo.
- Juicios en más que la apariencia.
- Seriación (orden de los objetos en progresión lógica).
- Clasificación (simple: agrupación de objetos en función de alguna característica.
Múltiple: varios objetos simultáneamente en función de 2 dimensiones).
- Conservación: Capacidad de razonamiento sobre los problemas (Linares, 2008).

Por tal razón, esta etapa es propicia para motivar e instruir a los niños sobre los estilos de vida y estimular sus procesos reflexivos de tal manera que incidan en su comportamiento y comience a producir cambios en aquellos hábitos no saludables y los modifique gradualmente desembocando en estilos de vida saludables.

Educación física

La educación física abarca un sin número de aspectos y por ende una cantidad considerable de conceptos. Se parte desde la misma definición que planteó el filósofo Platón para quien la Educación Física es “una disciplina cuyos resultados no se limitan solo al cuerpo, sino que pueden proyectarse aún al alma misma” (Bird Arizmendi, 1995, págs. 23,24).

Algunos de otros Conceptos sobre Educación física se sintetizan en el siguiente cuadro:

Tabla 2 Conceptos de Educación Física

AUTOR	CONCEPTO
Nixon & Jewllet, (1980, p.28):	“aquella fase del proceso total educativo que concierne al desarrollo y utilización de las capacidades de movimiento voluntarias y con propósito definidos, incluyendo respuestas directamente relacionadas con las dimensiones mentales, emocionales y sociales. Las modificaciones del comportamiento estables resultan de estas repuestas centralizadas en el movimiento, de manera que el individuo aprende a través de la educación física”.
Wuest & Bucher, (1999, p.8):	“Un proceso educativo que emplea la actividad física como un medio para ayudar a los individuos a que adquieran destrezas, aptitud física, conocimiento y actitudes que contribuyen a su desarrollo óptimo y bienestar”
Baley & Field, (1976, p.4):	“Proceso a través del cual se adquieren adaptaciones y aprendizajes favorables (orgánicos, neuromusculares, intelectuales, sociales, culturales emocionales y estéticos) que resultan y proceden mediante la selección de actividades físicas bastante vigorosas”.

Construcción propia

Partiendo y tomando en cuenta las anteriores definiciones del concepto de “Educación Física” se debe reiterar nuevamente la importancia que tiene ésta en cuanto al papel que cumple siendo uno de los criterios y/o herramientas más importantes para la promoción de un estilo de vida físicamente activo en el estado de la salud tanto física como mental.

Con respecto a lo ya mencionado ésta propuesta de investigación enfatiza la promoción de estilos de vida saludable desde la perspectiva de la educación física, entendiéndola no solo cómo proceso educativo de formación dirigido a la acción de desarrollo motriz sino desde una mirada orientada a la salud, de manera generalizada que se extienda a lo comportamental teniendo en cuenta todos aquellos elementos que influyen en la construcción de hábitos y por ende estilos de vida saludables (Actividad física, alimentación e higiene).

Estilos de vida saludable

De acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), se hace una definición amplia y completa de lo que es hábitos y estilos de vida saludable donde el peso adecuado resultado de una sana y balanceada alimentación, la buena higiene personal, un ambiente limpio de tabaco y sustancias psicoactivas y la práctica regular de actividad física son los factores más importantes e influyentes para la salud no solo física sino psicosocial y mental (FAO, 2017).

El Ministerio de Educación de Colombia (MINEDUCACIÓN) define “estilos de vida saludable” como el desarrollo habilidades y actitudes de los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo (MINEDUCACIÓN, 2017).

Al respecto Mendoza define estilos de vida como “un conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo” (Mendoza, 1990, pág. 17). El autor también expresa que no existe un único estilo “ideal” de vida saludable dentro de una sociedad, sino varios, sin importar que definición se tenga de salud y que al darse esta relatividad el término “estilo de vida saludable” se identifica simplemente si este genera o mantiene la salud, añadiendo “años a

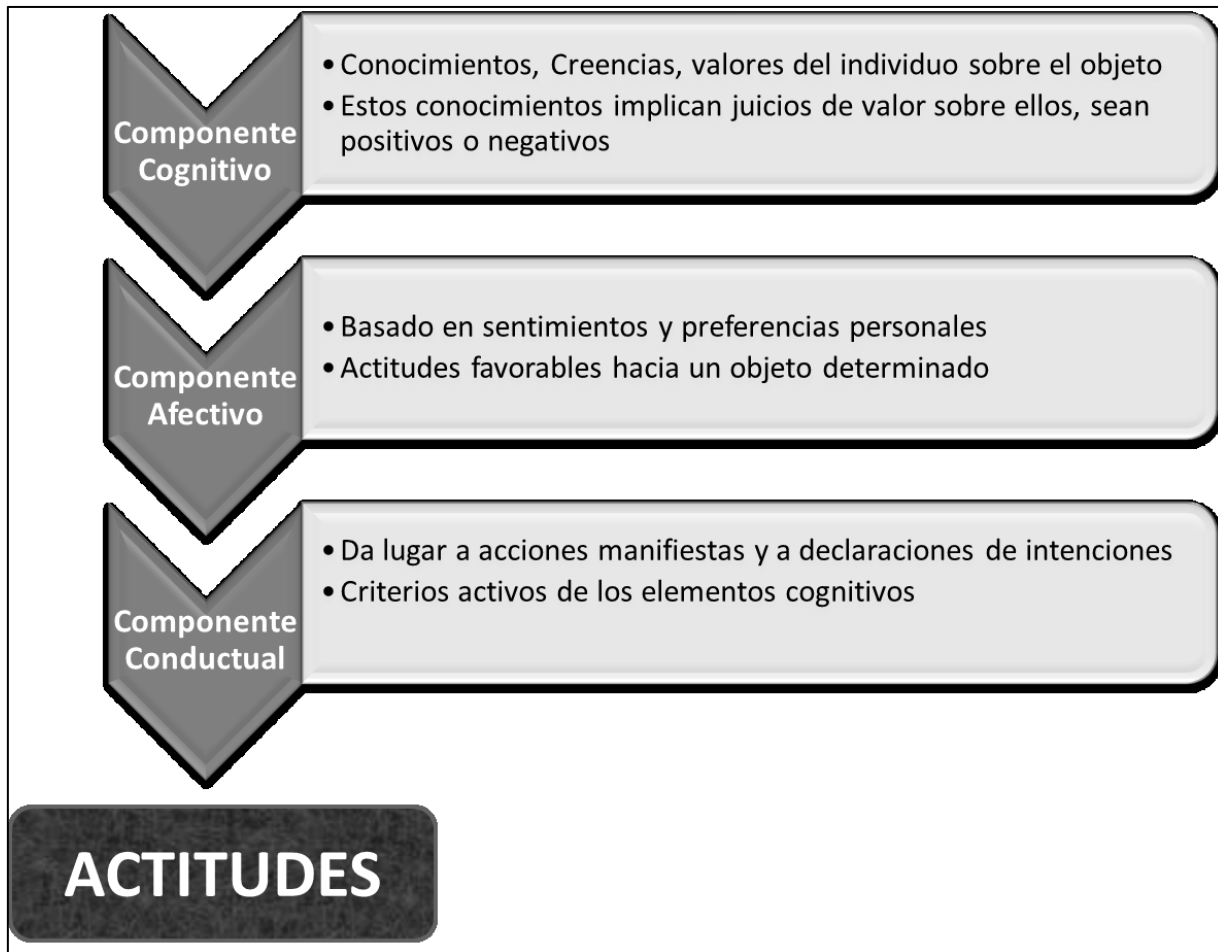
la vida y vida a los años” (Mendoza, 1990, pág. 18). Esta postura indica que no hay caminos absolutos establecidos para intervenir una población en particular, por el contrario, el acierto de la intervención dependerá de identificar apropiadamente las deficiencias o necesidades específicas del contexto social y/o los individuos con base en sus prácticas de vida.

Hábitos

Se considera hábito como “el modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos y/o conductas iguales o semejantes” (Tercedor & Delgado, 2002, pág. 60), en esta definición es importante resaltar el término “repetición de conductas”, lo que significa que tener un hábito implica tener comportamientos que no cambian fácilmente, porque se realizan de forma cotidiana y su constante práctica pueden estar condicionados por la frecuencia de tareas o actividades en ambientes similares. El termino también se relaciona con la palabra “actos”, que se refiere a las actitudes de las personas, consideradas preámbulos de una conducta y que sumado a la repetición de las mismas produce un hábito. Pero para poder comprender aún más la esencia del cómo se consolida una actitud, es importante citar el modelo multidimensional, que considera que el carácter valorativo de la actitud es importante pero no suficiente para delimitarla y que el hecho de que una persona esté a favor o en contra de algo no supone que se conozca su verdadera actitud hacia el objeto que se está valorando. (Tercedor & Delgado, 2002, pág. 61)

Por consiguiente, bajo la premisa de este modelo, se establecen tres componentes básicos y que se describen en la siguiente gráfica:

Ilustración 1 Componentes de las Actitudes



Construcción propia adaptado de libro “Estrategias de Intervención en educación para la salud desde la Educación Física”

Estos componentes que desembocan en una actitud, evidencian los aspectos que son decisivos en el individuo a la hora de ejercer un comportamiento personal y social, de la misma forma, como el niño se encuentra en una fase de aprendizaje sensible, es importante promover

acciones que le permitan concebir conceptos favorables respecto a las bondades de tener hábitos saludables en pro de su salud.

Modelo Transteórico del Comportamiento

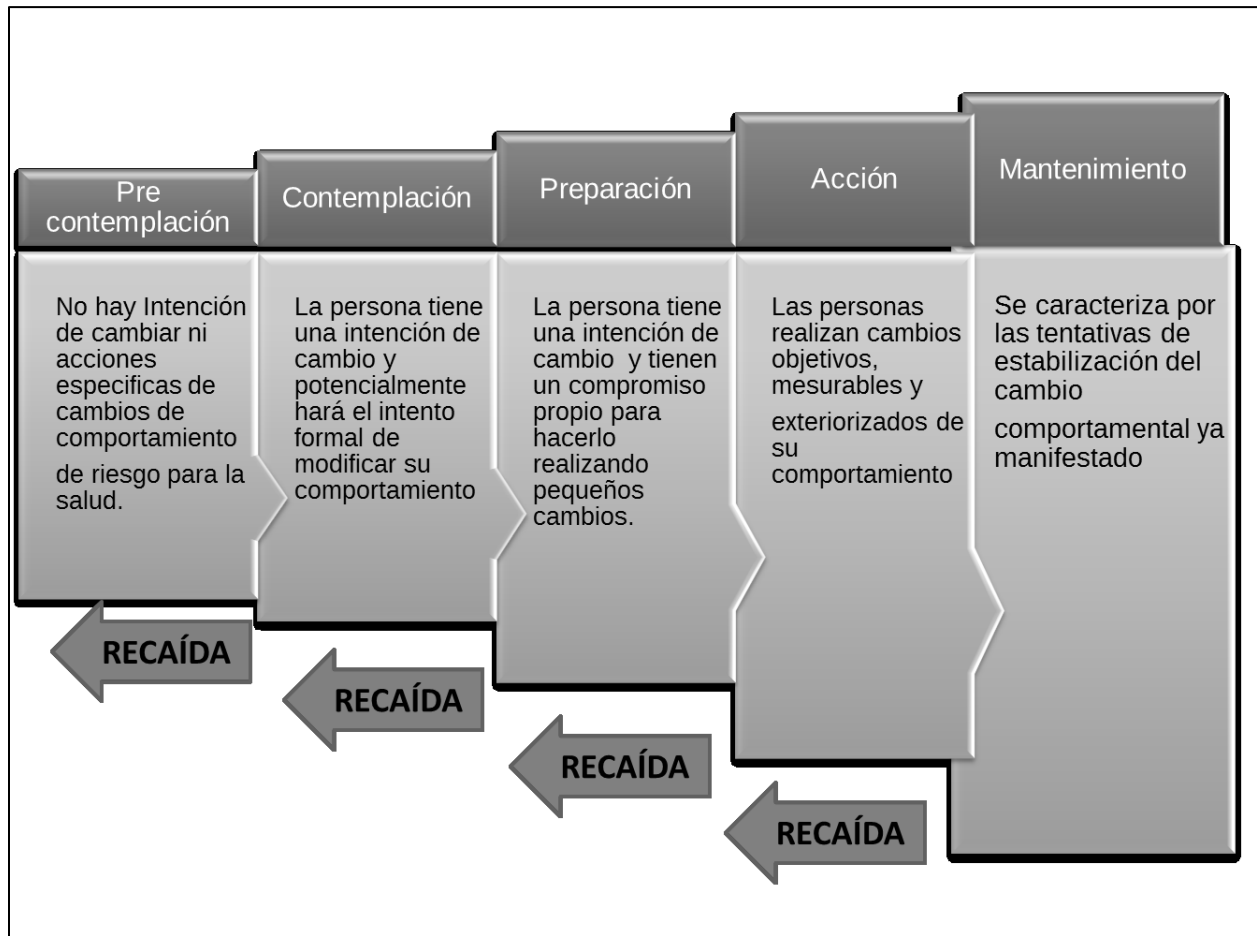
La promoción de la salud en la educación requiere de intervenciones que promuevan cambios trascendentes y que suplan las necesidades puntuales de un grupo determinado en un contexto específico, por lo tanto, debe ser lo más confiable posible para que esos cambios sean visibles, progresivos y permanentes en la medida de las posibilidades; pero también deben estar contextualizada, porque las necesidades y/o problemáticas de cada población son diferentes y el éxito de la intervención dependerá de un asertivo proceder. Por consiguiente, el Modelo Transteórico que se fundó a finales de los años 70 en la búsqueda de explicar los eventos de comportamiento relacionados con la salud, se consolidó como el modelo más importante para tales objetivos, por ello a mediados de los 90 fue incorporado progresivamente en investigaciones e intervenciones de comportamientos reconocidos como de riesgo para la salud.

La premisa principal sobre la que se fundamenta este modelo dice:

“El cambio comportamental es un proceso y que las personas tienen diversos niveles de motivación, de intención de cambio, de esta manera. Esto es lo que permite planear intervenciones y programas que responden a las necesidades particulares de los individuos dentro de su grupo social o contexto natural comunitario u organizacional” (Prochaska J, 1997, págs. 38,48)

El Modelo Transteórico sugiere el cambio por medio de la progresión con cinco etapas claves, aunque es importante tener claro que la amenaza de recaída esta siempre latente en cada una de ellas y por ello es vital su mantenimiento, esta condición se representa en la siguiente gráfica:

Ilustración 2 Etapas Modelo Transteórico



Adaptado de El modelo Transteórico del comportamiento en salud, revista Facultad Nacional de Salud Pública

Actividad física

De acuerdo a la definición de actividad física dada por la OMS se considera que actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. De igual manera debe aclararse que la "actividad física" no debe confundirse con el

"ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea. Así mismo la OMS como una de las mayores entidades y autoridades en la promoción y vigilancia en temas de salud recomienda que los niños y jóvenes entre 5 y 17 años deben realizar como mínimo 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa de esta manera se evidenciarán mayores beneficios para la salud como:

- Desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano.
- Desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano.
- Aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos).
- Mantener un peso corporal saludable.
- Efectos psicológicos beneficiosos en los niños, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión.
- Contribuir al desarrollo social de los niños fomentando la expresión, la autoconfianza, la interacción y la integración.
- Los niños activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar.

De igual modo éstas mismas premisas están siendo promovidas a nivel local por el Instituto de Recreación y Deporte de Bogotá “IDRD” y Coldeportes, quienes de forma constante y activa buscan la implementación de programas que van en pro de la mejora de la práctica de actividad física. El primero de ellos con su programa de muévete Bogotá y el segundo con un programa denominado HEVS “hábitos y estilos de vida saludables” que trabajan en pro de fortalecer e incentivar la creación de programas que fomenten la práctica regular de la actividad física y la promoción de hábitos y estilos de vida saludables.

Sumado a lo anterior de acuerdo a los aportes del Licenciado Onofre R. Contreras Jordán, quien en su libro Didáctica de la Educación física refiere el término de “Educación para la Salud” donde propone una transversalidad del tema ligado directamente a la educación física dando en esta una nueva definición de salud a la que define como “ La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social y que no consiste solamente en la ausencia de enfermedades” (Contreras Jordán, 2004); esta definición nos lleva a las siguientes conclusiones en nuestro actuar educativo:

- La salud como parte esencial en el proceso de desarrollo de la personalidad, es objeto de educación y por ende puede y debe estar presente en los procesos de enseñanza y aprendizaje en la escuela. Lo anterior argumenta y respalda nuestro interés en desarrollar una propuesta de intervención que de manera didáctica sea puesta en práctica desde la perspectiva de la educación física, la cual se pretende sea parte fundamental y no menos importante de las demás materias que hacen parte del currículo de la institución, todo lo anterior buscando paralelamente realizar un aporte significativo al PEI de la institución que busca la formación integral de sus educandos.

- La educación para la salud debe tener como objetivo principal ayudar a los alumnos y alumnas a convertirse en sujetos activos y responsables de su proyecto de vida saludable y que adquieran la capacidad de elegir las mejores opciones saludables en su cotidianidad y en ello la educación física tiene una incidencia directa, real y protagónica (Contreras Jordán, 2004).

Marco Institucional

Ubicación de la Institución

Esta propuesta didáctica se llevó a cabo en el COLEGIO NUEVA CONSTITUCIÓN I.E.D, ubicado en la zona noroccidente de Bogotá barrio Garcés Navas de la Localidad de Engativá Cra. 105A # 74B-15. Tel 4312660, su funcionamiento es de carácter público y su oferta va desde los niveles de preescolar, básica primaria, básica secundaria, media y educación para adultos, todas las anteriores en calendario B y de género mixto en jornada mañana y tarde.

La implementación de la propuesta se llevó a cabo con los cursos de grado primero a tercero; primero cuenta con dos grupos, segundo y tercer grado con cuatro grupos cada uno, con un promedio en cada uno de ellos de 30 niños aproximadamente por grado, éstos grupos oscilan en unas edades entre 6 y 9 años con un docente asignado por grupo.

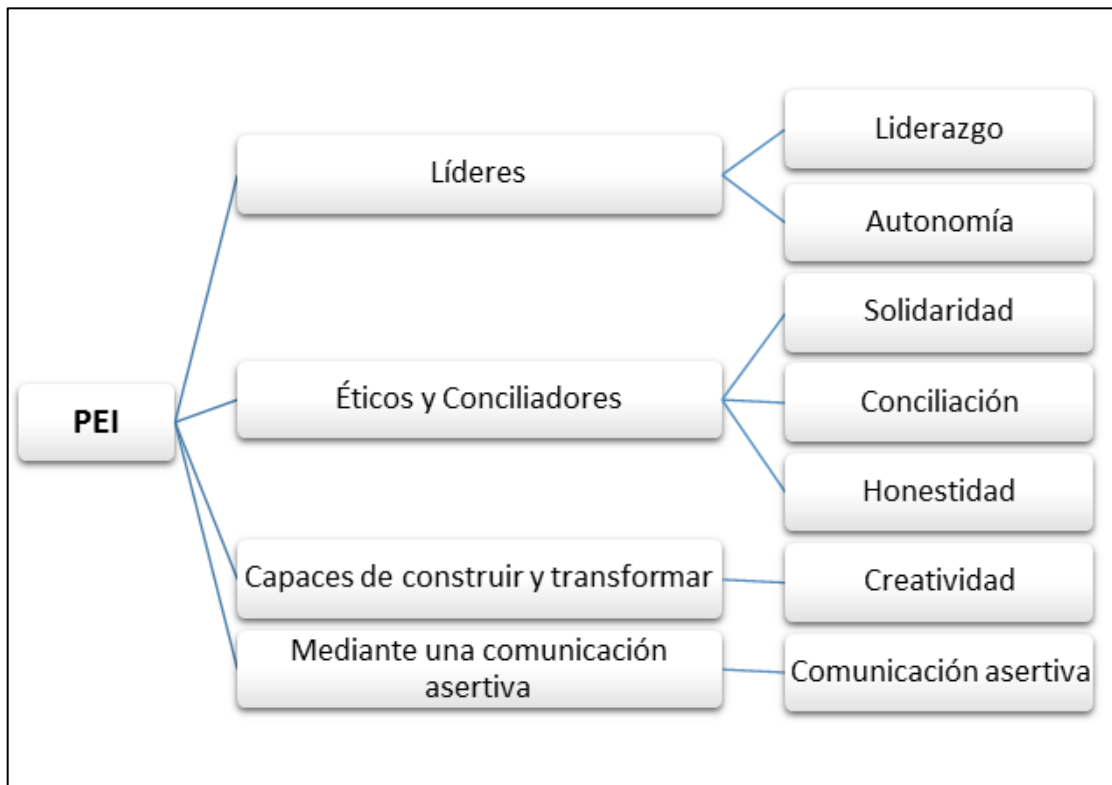
Filosofía de la Institución

Con su nuevo énfasis: “Líderes éticos y conciliadores, capaces de construir y transformar mediante una comunicación asertiva”, apoya y fomenta una formación integral basada en los valores que faciliten hallar un equilibrio consigo mismo, con la naturaleza y con el otro, y así

promover una sana convivencia que le permitan interactuar, compartir, respetar las diferencias y vivir en sociedad (I.E.D Nueva Constitución , 2017)

De lo anterior se puede constatar que el presente proyecto de investigación apoya esta filosofía y aporta herramientas en la construcción de estilos y hábitos de vida saludable por medio de la actividad física siendo las anteriores parte fundamental en la formación integral de todo individuo además de ser parte vital en la promoción de una convivencia sana aunando y facilitando un equilibrio en el sujeto en formación que para este tenemos como protagonistas a los niños de los grados primero, segundo y tercero, sin dejar de lado el protagonismo de los padres de familia y docentes encargados como agentes referentes de influencia para los niños.

Ilustración 3 PEI I.E.D Nueva Constitución



Construcción Propia adaptada del manual de convivencia I.E.D Nueva Constitución

Misión

El Colegio Nueva Constitución I.E.D. desarrolla procesos de Educación en los niveles de Preescolar, Básica y Media a niños, niñas, jóvenes en la jornada diurna y adultos en la jornada nocturna, para su formación integral a través de la enseñanza, aprendizaje y fortalecimiento de competencias desde el ser, el hacer y el saber que permitan el crecimiento personal y la construcción de su proyecto de vida (Nueva Constitución I.E.D, 2017).

Visión

En el año 2022 el Colegio Nueva Constitución I.E.D. será una institución educativa reconocida por promover la formación integral de calidad en sus estudiantes, su exitosa articulación con la educación superior para su vinculación productiva a la sociedad, con un equipo de trabajo ético, sólido y competente acorde con las necesidades sociales, políticas, ambientales, económicas y tecnológicas del momento (I.E.D Nueva Constitución , 2017).

Perfil del Estudiante:

El estudiante del Colegio Nueva Constitución debe caracterizarse por ser una persona capaz de asumir una actitud crítica y reflexiva en su entorno familiar y escolar, cimentado en los principios y valores institucionales con un alto sentido de pertenencia, responsabilidad y compromiso con sus deberes como ciudadano, utilizando la comunicación asertiva para comprender las situaciones que la vida le presente (I.E.D Nueva Constitución , 2017).

Capítulo Dos: Metodología de Investigación

Enfoque metodológico

El enfoque metodológico de este proyecto tiene su base en la descripción para lograr singularizar los elementos a estudiar y su desarrollo dentro de un ambiente específico, que permita deducir aspectos concretos y dispares para su comprensión.

Por las características de los objetivos descritos en el proyecto, se hace pertinente la investigación –acción, a través de la cual se pretende suscitar alteraciones favorables en un medio específico; con esa finalidad el aspecto práctico toma un rol más protagónico que el teórico y que a la par es vinculante con el aspecto investigativo, para posteriormente generar soluciones que subsistan y prosigan.

El enfoque cualitativo será el método de mayor énfasis en este proyecto, sin embargo, algunos datos requieren ser recolectados y redactados de manera cuantitativa, es decir el uso del método será de carácter mixto, teniendo en cuenta que inicialmente se realizó un diagnóstico general con herramientas cualificables y cuantificables de aspectos físicos y comportamentales, que permitan clarificar los hechos de la manera más exacta posible.

Para tal fin, se toma como base metodológica 7 pasos que se fundamentan en la búsqueda la información del asunto de interés, la observación del sujeto y su entorno, que será un evento de repetidas ocasiones recopilando la información mediante diferentes herramientas para recolectar la información, estos datos deben ser los más significativos y relevantes con relación a la problemática que permita un criterio de acción significativo y eficiente por parte del investigador, contrastando su investigación con la de otros investigadores para cerciorarse de cuáles pueden ser los procedimientos

más convenientes para finalmente llegar a una apreciación más objetiva que desemboque en acciones puntuales y efectivas (Rodríguez, 1996, págs. 39-59).

Ilustración 4 Pasos de la Investigación Cualitativa



Adaptado de Rodríguez, G. – (Rodríguez, 1996)

Los grupos seleccionados para la presente investigación son los cursos de primaria de 1° a 3° en la jornada de la mañana de la I.E.D Nueva Constitución y que están distribuidos así: dos grupos de grado 1°, cuatro grupos de grado 2° y cuatro grupos de grado 3°, para un total de 10 grupos que suman 280 estudiantes, esta intervención tiene como núcleo de trabajo el establecimiento del colegio que cuenta con un auditorio cubierto y un amplio patio, factores de gran

potencial para desarrollar e implementar algunas de las estrategias didácticas propuestas en el cronograma de actividades.

Metodología de la Investigación

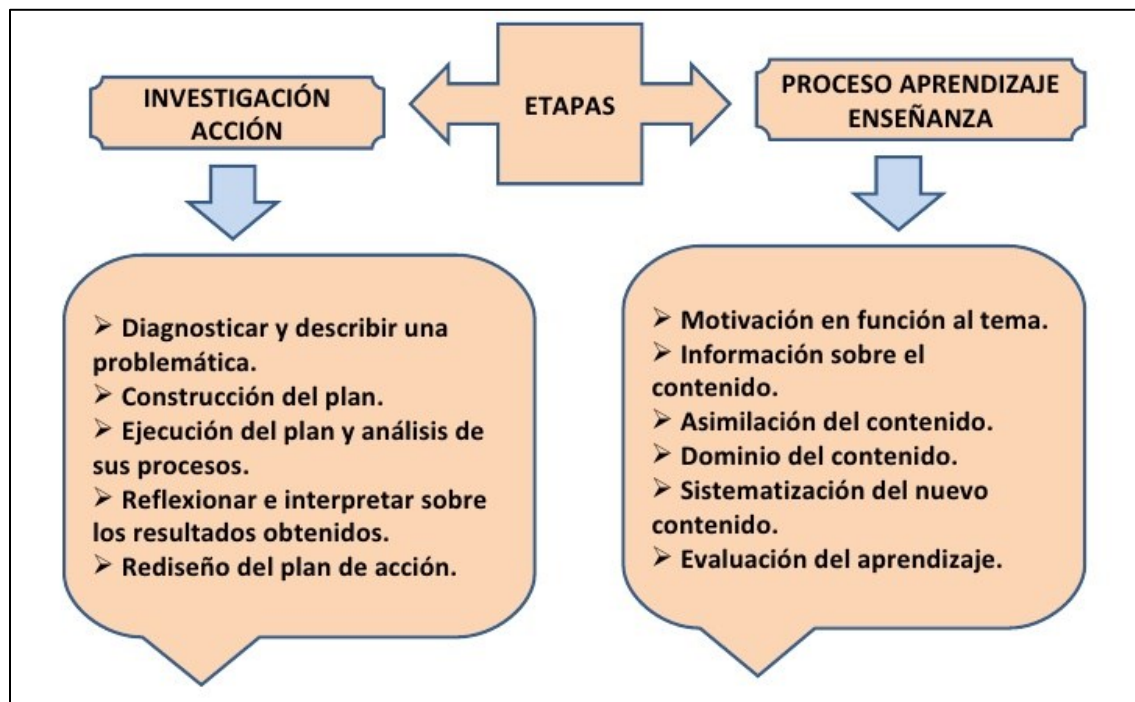
Para el desarrollo de esta propuesta el método utilizado fue INVESTIGACIÓN ACCIÓN, que se define como “la reflexión relacionada con el diagnóstico” (Elliott, 2005, pág. 4), para quien cuyas características se pueden definir de la siguiente manera:

1. Análisis de las acciones humanas y las situaciones sociales (problemáticas, contingentes, prescriptivas)
2. Propósito (profundización – diagnóstico)
3. Adopción de una postura teórica.
4. Construcción del tema en mención de manera contextualizada.
5. Interpretación de lo que ocurre desde la mirada de los protagonistas.
6. Contextualización en el lenguaje de los participantes de manera común.
7. Contemplación de los problemas desde el punto de vista de quienes están implicados en ellos (autorreflexión).
8. Flujo libre de información entre los investigadores, acceso a todas las fuentes de información de la investigación (Elliott, 2005, pág. 24).

De lo anterior se pudo inferir las pautas más pertinentes como guía para la inmersión en el desarrollo de esta investigación pues esta permite por medio de una propuesta didáctica, lograr unos resultados que pretenden un cambio en la situación encontrada de la problemática en la población y que para este caso trata directamente la intervención de manera didáctica en los estilos de vida de los niños de primero a tercero de primaria de la I.E.D. Nueva Constitución.

La metodología de investigación acción tiene como finalidad lograr un cambio significativo positivo que beneficie a la población antes mencionada apoyados en unos referentes teóricos y una serie acciones que de manera pedagógica generen conciencia en los estilos de vida saludable.

Ilustración 5 Etapas de Proceso de Investigación



Tomado de (<https://es.slideshare.net/proeduca2010/s2-inv-acción>, 2010)

Instrumentos Para La Recolección De Información

Dentro del desarrollo de esta investigación se utilizarán varias técnicas que permitan no solo recopilar datos para diagnosticar y evaluar sino también como apoyo didáctico en las diferentes actividades que se desarrollarán a lo largo de este proyecto en busca de alcanzar los objetivos propuestos con anterioridad, éstos instrumentos deberán en gran medida resolver interrogantes del porqué de la investigación, el cómo y el para qué.

Por lo anterior su busca que éstos instrumentos brinden información contextualizada y real que posibiliten de manera asertiva la interpretación de hábitos y comportamientos. Para ello se utilizará toda fuente confiable que brinde información del contexto, éste tendrá un enfoque cualitativo principalmente con ayuda de manera mínima de instrumentos de orden cuantitativo.

Ficha de observación

La ficha de observación es una herramienta que hace parte de una de las principales técnicas o métodos para la obtención de información en el desarrollo del proceso de investigación, la confiabilidad de ésta de dependerá de la asertividad en la elección de la herramienta y la población objeto de estudio (aplicación sobre los mismos sujetos de la población investigada).

Partiendo de lo anterior se puede definir la observación como el registro sistemático, válido y confiable de comportamientos y/o conductas de quienes hacen parte de la población de estudio, evidenciadas en las observaciones por parte de quien hace de investigador quien observa, registra y analiza hechos de interés o responderá de acuerdo a preguntas que pueden ser orientadoras para el tema que se pretende investigar (Fernández Núñez, 2005)

Esta herramienta permite el desarrollo de varios enfoques dependiendo del tipo de investigación:

- El registro puede realizarse en el momento o posterior con ayuda de grabadoras, medios escritos u otros.
- Puede estructurarse bajo un marco conceptual predeterminado u organizado previamente de acuerdo al contexto, es decir puede ser flexible.
- Puede ser considerada la interacción en los hechos del estudio por parte del investigador o quedarse simplemente como observador.

Es importante tener en cuenta que existen varios aspectos que se consideran claves al realizar la observación:

- El momento adecuado.
- Diseño de una ficha de observación con criterios coherentes y precisos.
- Orden en la organización del registro de los datos.
- Registro de lo más relevante de manera puntual.
- Tener en cuenta datos de la población de estudio como: Edad, sexo, grupo étnico, comportamientos, otras características etc. Se deben seleccionar cuáles de estos u otros datos serán relevantes para la investigación.
- Determinar si es necesario apoyarse en otros instrumentos de investigación (Fernández Núñez, 2005)

De acuerdo a lo anterior para el diseño de la ficha de observación de la presente investigación, se hizo una construcción propia tomando como referentes algunas categorías establecidas propuestos por: la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación), la OMS (Organización mundial para la salud), COLDEPORTES e IDRDR, para identificar estilos de vida. Las categorías tenidos en cuenta para la elaboración de la ficha de observación son:

- Actividad física
- Hábitos alimenticios
- Cuidado personal e higiene
- Prevención de consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas

Para cada uno de las categorías definidas, se estableció una serie de preguntas ajustadas al contexto y a la edad promedio de los niños, clasificando las respuestas en cinco ítems propuestos de la siguiente manera:

Grados 1° (60 niños)		Grados 2° y 3° (120 niños)	
Ítem	Número de niños	Ítem	Número de niños
Nunca	0	Nunca	0
Casi Nunca	1 a 19	Casi Nunca	1 a 39
A Veces	20 a 39	A Veces	40 a 79
Casi Siempre	40 a 59	Casi Siempre	80 a 119
Siempre	60	Siempre	120

Al tratarse de una investigación con un énfasis cualitativo, también se estableció una casilla de observaciones, para recopilar los comportamientos más relevantes de los niños y a partir de los cuales se facilita realizar un análisis de sus conductas y/o prácticas cotidianas; estas anotaciones juegan un papel importante en el diagnóstico inicial ya que permiten identificar las problemáticas que podrían ser objeto de intervenciones y en la fase final posibilita establecer los alcances de la intervención realizada.

Entrevistas

La entrevista es una de las técnicas usadas en procesos de investigación de carácter netamente cualitativo, ésta es considerada una conversación formal con una intencionalidad puntual, para el caso de esta investigación será de vital importancia conocer cuáles son los conocimientos, creencias, nociones y perspectivas acerca de los temas abordados desde las apreciaciones de los docentes quienes son un referente influyente de autoridad en las prácticas cotidianas de los niños, por ende sus concepciones son de vital importancia para este proyecto.

Cuestionarios:

El cuestionario es quizás uno de los instrumentos de investigación más utilizado, éste es de carácter cuantitativo y puede ser usado para aportar a información importante a una investigación de carácter cualitativa, permite tener y elaborar datos de modo rápido y eficaz, posibilitando así el uso de aplicaciones masivas y la obtención de información sobre un amplio abanico de cuestiones a la vez (Anguita, 2002).

Se debe tener en cuenta que la encuesta utiliza un conjunto de procedimientos estandarizados de investigación mediante los cuales se recoge y analiza una serie de datos de una muestra de casos representativa de una población o universo más amplio, del que se pretende explorar, describir, predecir y/o explicar una serie de características. Ente sus características están:

- Observación directa sobre los encuestados.
- Aplicaciones masivas de muestro sobre comunidades enteras.
- Interés sobre el sujeto y al grupo poblacional al que pertenece.
- Obtención de datos de gran variedad de temas.

Recolección de manera estandarizada mediante cuestionarios (instrucciones y preguntas concretas iguales para todo el grupo poblacional objeto de estudio). (Anguita, 2002)

Para que la elaboración de la encuesta se haga de manera concreta y eficiente, es importante tener en cuenta una serie de elementos que la hacen o no pertinente para la investigación en curso:

- Identificación del problema.
- Selección de la muestra.
- Diseño y elaboración de las preguntas.

- Organización del trabajo en campo.
- Análisis e interpretación de los resultados obtenidos.

En concordancia con lo anterior se elaboran tres(3) cuestionarios que se utilizan con el fin de recolectar información de manera precisa y puntual acerca del estado en la práctica de estilos de vida de los niños; como elemento adicional y no incluido en el objetivo general de la presente investigación pero si relevante para una mejor contextualización sobre también se indago a docentes y padres de familia con el objetivo de identificar aspectos generales que hacen parte fundamental de su formación y que son influyentes en sus prácticas habituales.

Teniendo en cuenta la necesidad de realizar un diagnóstico inicial dentro de ésta propuesta de investigación, se indagó y recolectó información sobre distintos ejemplos de cuestionarios que permitían conocer el estado en la práctica de hábitos y por ende estilos de vida en la población seleccionada; además se incluyeron a los actores más influyentes en la cotidianidad del niño que son docentes y padres de familia. Para dicha construcción se tuvieron en cuenta las preguntas establecidas por; encuesta y cuestionarios de FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) OMS (Organización mundial para la salud), partiendo de las anteriores fuentes se hizo una construcción propia y adaptada de acuerdo a los requerimientos demandados

Alcance o Resultados Esperados

El presente proyecto de investigación tiene como fin, desarrollar una propuesta didáctica de intervención en estilos de vida saludable para los estudiantes de la I.E.D Nueva Constitución desde la perspectiva de la Educación Física, desde un aspecto pedagógico se busca educar a los niños de primaria en buenas prácticas de vida que contribuyan a su salud. Como ya se mencionó

anteriormente, aunque no se trata del objetivo central de esta intervención se pretende tener un acercamiento con padres de familia y docentes, procurando aprovechar los eventos y/o actividades culturales de la institución educativa con los mismos, como un medio para brindar información relevante, sensibilizar y contextualizar sobre las relevancia y los beneficios personales y académicos de promover en los niños unas buenas practicas saludables.

Como consecuencia de lo anterior se implementarán todos los instrumentos anteriormente enunciados, junto con el desarrollo de la propuesta didáctica, organizada en una unidad didáctica que permita un desarrollo de enseñanza-aprendizaje adecuado, significatividad y consistencia dentro de un contexto específico y como pauta metodológica de aquellos aspectos que se consideran medulares en esta propuesta didáctica.

Propuesta didáctica

Título

Propuesta didáctica para promocionar estilos de vida saludable en los niños de primaria de grados 1° a 3° en la I.E.D Nueva Constitución.

Introducción

Para abordar esta temática y promover estos contenidos, se considera importante hacerlo usando variados canales de comunicación con el niño, que les permita ser sensibilizados, orientados e incentivados para asumir de manera consiente e incluso inconscientemente, posturas más convenientes y/o saludables respecto a sus prácticas diarias, también es importante tener en cuenta el entorno que rodea al niño y que de una u otra manera influye en la toma de decisiones respecto a

su comportamiento y/o alimentación; profesores, coordinadores, rector y padres de familia, son actores fundamentales en el desarrollo y consolidación de hábitos y estilos de vida, ya sean saludables o no, por tal razón es necesario llevar esta propuesta a los niños mediante actividades didáctico-pedagógicas que susciten conciencia y acciones de cambio.

Justificación

Más allá de la somera definición de la didáctica, estipulada como el arte de enseñar, este proyecto busca que la didáctica en yuxtaposición con la educación física pueda constituir un “producto” educativo viable y benéfico para los niños, es decir, una transposición didáctica como lo expone Onofre Contreras en su “Didáctica de la Educación Física”, y que define como: “la conversión del conocimiento científico de la actividad física a conocimiento educativo de la misma, lo que supone entre otras cosas la manipulación de los contenidos mediante determinadas técnicas y estrategias de cara a facilitar su aprendizaje por los alumnos.” (Onofre, 2004, pág. 39).

Esta postura, refleja la importancia de que la didáctica trascienda del saber a la acción mediante habilidades docentes que faciliten el aprendizaje, para tal fin, la experiencia adquirida en el campo de la actividad física por parte de los autores de este proyecto se convierte en una herramienta vital y favorable para el desarrollo del mismo, en pro de una intervención asertiva en la población educativa infantil objetiva de esta propuesta.

En adición a esta tarea, está el factor de educar no solo en aspectos físicos o motores, sino en asuntos relacionados con la salud, y la promoción de la misma es una parte esencial en el proceso de desarrollo de la personalidad (Onofre, 2004, pág. 118); razón por la cual la promoción de estilos de vida saludables se constituyen en un aspecto de suma importancia en la formación integral educativa del niño y que coadyuvará en el objetivo de la I.E.D Nueva Constitución de formar

líderes integrales y éticos como lo promulga su misión institucional. También es importante tener en cuenta el contexto del medio en que se trabaja, en este caso, la institución educativa por ser de carácter distrital encierra factores sociales que pueden favorecer algunas condiciones adversas, como por ejemplo, hechos como las limitaciones financieras propician que proliferen la venta de alimentos económicos de alta carga calórica y contenidos artificiales que con relativa facilidad, son adquiridos por los niños, propiciando deterioros a corto y largo plazo en su salud y conllevando a la adopción de malos hábitos alimenticios; situaciones como esta son indicadores de que el proceso de sensibilización y didáctico debe ser acorde al medio donde se desarrolla para poder ser lo más preciso posible a la hora de intervenir en una problemática.

Objetivos

General

Promover estilos de vida saludable en los niños de primaria de grados 1° a 3° en la I.E.D Nueva Constitución.

Específicos

- Sensibilizar a los niños de grados 1° a 3° de primaria en referencia con el tema de estilos de vida saludable.
- Plantear el decálogo de estilos de vida saludable como guía elemental para su recordación y aplicación.
- Favorecer la práctica de actividad física como elemento vital en los estilos de vida saludable.
- Evaluar el nivel de impacto de la propuesta didáctica sobre estilos de vida saludable en la I.E.D Nueva Constitución.

Metodología

Como elemento primordial en el proceso de alcanzar los objetivos de esta propuesta didáctica, se tendrá en consideración el principio pedagógico de la motivación, teniendo en cuenta la edad escolar de los niños que oscilan entre los 6 y 9 años, es importante resaltar que es un momento ideal de su desarrollo para propiciar conductas que generen salud mediante la práctica de actividad física, porque su motivación hacia la misma está en un pico muy alto como lo explica Mendoza; “Los niños tienen mayor motivación hacia la práctica de actividad física ligada a beneficios de orden social o psicológico, tales como divertirse y jugar junto a los amigos” (Mendoza, 1990, pág. 23); por tal razón, al encontrarse en un ambiente que le permite interactuar con más niños estableciendo vínculos de amistad y jugar con ellos, es un escenario que eleva sus motivaciones intrínsecas, es decir, buscando sencillamente el disfrute y la satisfacción, pero también es una cualidad que con la llegada de la adolescencia se complejiza y redirecciona más hacia otro tipo de incentivos como la competitividad o la mejora de aspectos físicos. (García, 1991).

Los lineamientos indicados para la pedagogía de la motivación en la práctica de actividad física, deben estar concentrados en aspectos intrínsecos y no solamente en motivaciones externas (Tercedor & Delgado, 2002, pág. 130), es decir, estas prácticas por su naturaleza particular, estimulan la participación del individuo por motivos propios; además las motivaciones varían con la edad, por lo que en relación con lo ya mencionado anteriormente, las acciones deben estar enfocadas al disfrute; también se plantean dos objetivos para motivar a los niños hacia la práctica (Fox, 1991, págs. 34-38), el primero se refiere al aumento de la actividad física relacionada con la salud, incremento que debe darse en el centro escolar de modo gradual; el segundo indica que se deben aumentar las probabilidades de permanencia en la actividad física durante el tiempo libre,

esto alude a lo importancia de brindar al niño un ambiente propicio para que supla su necesidad de movimiento, pero es necesario ofrecer un ámbito que lo estimule y que le “enseñe” a tener una vida activa, como lo cuestiona Mendoza: “el propio entorno en el que se desarrolla el niño no siempre fomenta el movimiento, la actividad física, de manera que éste se identifica con las actitudes más sedentarias y las aprende” (Mendoza, 2000, págs. 765-790).

Asimismo la clase de educación física es el espacio que permite en gran medida ser el escenario para promocionar no solamente la actividad física sino también para enfatizar en aquellas acciones y prácticas que gesten bienestar y representen un aprendizaje valioso y significativo que persistan para el resto de su vida, al respecto Sánchez Bañuelos dice “si el niño adquiere un hábito que le produce bienestar será difícil que lo abandone” (Sanchez, 1986).

Para tales fines, el estilo de enseñanza inicial que se usará es el mando directo modificado (Musska, 2001, pág. 36), ya que el docente planea y plantea tareas específicas de actividad física guiada (rumba aeróbica) y abordará temas puntuales sobre comportamientos y hábitos que poseen elementos conceptuales definidos que se deben exponer con claridad para que el niño los acoja e interiorice, este método contará con variaciones para evitar un control y disciplina severos que desanimen a los niños y generen apatía o desinterés. De la misma forma, como segundo estilo de enseñanza se usará el descubrimiento guiado (Musska, 2001, pág. 199), este estilo permite que el profesor tenga un rol menos protagónico y da al niño la oportunidad de reflexionar y tomar las decisiones más adecuadas para su aprendizaje, para el objetivo de esta propuesta la participación del estudiante esta direccionada a descubrir los beneficios de algunos comportamientos por medio de preguntas previamente organizadas y encontrar la resolución de tareas propuestas para incentivar la actividad física por medio de algunos juegos específicos.

Iniciar al niño en procesos de descubrimiento, desarrollar la paciencia y las destrezas, son algunos de los objetivos de este estilo de enseñanza y que se pretenden estimular con el fin de permitir que tenga actos reflexivos respecto a comportamientos, cuestionando si son los más adecuados o si representan beneficios para su salud a futuro, aunque la intención no es llegar a niveles avanzados con este estilo, si lo es iniciarlo en elementales procesos de comprensión y razonamiento que a futuro lo habitúen a efectuarlos con naturalidad.

Contenidos

De acuerdo con los objetivos planteados se definen unos contenidos puntuales que permitirán desarrollar y planear la propuesta didáctica, dentro de los cuales se precisan cuatro temáticas básicas en lo que se refiere a hábitos y estilos de vida saludable, que son los siguientes:

- Alimentación Saludable
- Actividad Física
- Cuidado personal e higiene
- Prevención de consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas

Estas temáticas, orientarán el proceso didáctico- pedagógico para abordar e identificar las problemáticas presentes en los niñ@s, y proseguir con los procesos más adecuados para propiciar cambios en sus comportamientos habituales.

Fases de los contenidos

Con el propósito de alcanzar los objetivos establecidos en esta propuesta, se plantean cuatro fases, diseñadas de manera secuencial con la pretensión de fijar un orden lógico y concretar una

hoja de ruta que permita dar alcance a los objetivos establecidos; a continuación se presenta una síntesis de las mismas en una tabla y enseguida se explican con más detalle:

Tabla 3 Fases de propuesta didáctica

CONTENIDOS PROPUESTA DIDÁCTICA			
Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 3.
Diagnóstico	Implementación	Sensibilización	Evaluación
<p>*Diagnóstico inicial (Fichas de observación, cuestionario)</p> <p>*Intervenciones en clase mediante pláticas y preguntas a los niños.</p> <p>*Sistematización y tabulación de los datos iniciales.</p>	<p>*Planeación y diseño de material visual y juegos tradicionales de pared y piso.</p> <p>*Jornada de pintatón (adecuación del patio del colegio con juegos tradicionales de pared y piso para ofrecer alternativas que estimulen y promuevan la práctica de actividad física).</p> <p>*Diseño y planeación de los talleres para la promoción y sensibilización de (EVS)</p>	<p>*Entrega de material visual (Adhesivos, carteleras y plegables con el decálogo de promoción de estilos de vida saludable).</p> <p>*Potenciar el uso del espacio que se optimizó con la implementación de los juegos tradicionales mediante colaboración de los docentes de educación física en formación.</p> <p>*Realización de jornadas pedagógicas (actividades musicalizadas y representación teatral).</p> <p>*Realización de jornadas pedagógicas con docentes y padres de familia como actores vitales en la formación del niño (Sesiones de actividades musicalizadas con docentes y taller informativo con padres).</p>	<p>*Diagnóstico final (Fichas de observación, cuestionario).</p> <p>*Sistematización y tabulación de los datos iniciales.</p> <p>*Análisis, conclusiones y recomendaciones de los alcances de la intervención.</p>

- Fase de Diagnóstico: En esta etapa se indaga de forma global respecto a las cuatro temáticas básicas de estilos de vida saludables planteadas, usando como medios de aproximación a los niños una encuesta con preguntas generales referentes a los temas y que permitan contextualizar las acciones cotidianas concernientes a sus prácticas dentro y fuera del colegio, de la misma forma, se realizará con padres y docentes, un cuestionario adaptado del desarrollado por el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad de McMaster llamado “Estilo de Vida Fantástico” , que permita dar una mirada universal del círculo micro social del niño, pero que también posibilite la interacción con estos actores sociales y los notifique sobre el tema interés de esta investigación.

Como segunda medida, durante la fase inicial de las clases de cada grupo, se abordará el tema con preguntas básicas, como por ejemplo si conocen la importancia y el consumo de agua durante el desarrollo de la clase de educación física, la realización de actividad física y sus beneficios, hábitos de aseo como la ducha diaria y el aseo de manos y dientes. Estas actividades también tienen como fin, valorar las posturas y conocimientos previos del niño respecto a las prácticas que promueven salud y discernir los puntos débiles para tener una contextualización clara e intervenir de manera pertinente.

- Fase de implementación: Durante esta etapa se ahondará en tareas que le permitan al niño tener proximidad con los temas de estilos de vida saludable, para tal fin se han propuesto elementos didácticos pedagógicos desde tres canales básicos y que se representan en la siguiente gráfica:

Ilustración 6 Canales de Implementación



Construcción Propia

El canal visual incluye elementos (anexos) como carteleras, plegables para padres de familia, adhesivos para cuadernos, que son de carácter informativo y que permitirán al niño recordar los 10 prácticas más relevantes, mediante un decálogo generado para sintetizarlos, definido así:

- 1- Comer 5 veces al día (este ítem se especifica en cada intervención para dar claridad al niño sobre cuáles son los alimentos recomendables para ingerir).
- 2- Beber agua Diariamente
- 3- Dieta variada y nutritiva
- 4- 1 Hora actividad física diaria como mínimo
- 5- Protege tu espalda al levantar objetos
- 6- Acostarse temprano y dormir 8 horas
- 7- Ducharse todos los días

- 8- Lavarse los dientes después de comer
- 9- Lavarse las manos antes de comer
- 10- Evita el consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas

También se diseñarán y dibujarán en el patio del colegio Nueva Constitución, juegos tradicionales como la rayuela con variaciones para dar diferentes posibilidades en su desarrollo, el twister, tiro al blanco y el juego “llega a la cima” que permite incentivar el salto, por medio de una serie de 4 montañas dibujadas en una pared y que representan los picos más altos del mundo, sobre cada uno de ellos esta dibujada la silueta de una mano, esta es la marca que deben procurar tocar los niños con un salto, buscando que encuentren el modo más eficiente de hacerlo (ver Apéndice).

El canal auditivo, para llevar al niño la información relevante sobre Estilos de Vida Saludable (EVS), se establecen como medios el uso verbal del decálogo para su recordación en cada sesión de clase usando el momento inicial de la misma para recordar y reforzar los componentes del decálogo. Respecto al canal corporal también se realizarán tres talleres de actividades rítmicas musicalizadas que en combinación con las indicaciones e información dadas ayudará a complementar y a fortalecer la recordación de los contenidos; el primero se hará con los niños uniendo los grupos por niveles de cada curso, cada presentación se realiza con un dummie o disfraz infantil y una secuencia de canciones de temas referentes a: cepillado de dientes, baño diario, consumo de frutas y verduras y actividad física; asimismo se cuenta con un guion por medio del que se pretende involucrar a los niños con el personaje (Buzz Lightyear) para ayudarlo a resolver un problema (Ver Apéndice).

Adicionalmente como un ejercicio complementario se realizará un trabajo paralelo que permee el círculo micro social del niño, es decir a padres de familia y docentes, mediante un taller de actividades rítmicas para padres y otro similar para docentes, en estos talleres también se hará una tarea de sensibilización y recordación sobre la importancia de los EVS.

- Fase de Sensibilización: En esta fase de manera paralela con la fase de implementación se pretende desarrollar actividades como: entrega de material visual, potenciación del espacio de recreo, realización de jornadas pedagógicas por medio de actividades musicalizadas y representación teatral; aprovechando el cronograma institucional del colegio que establece jornadas pedagógicas con padres de familia se hará extensiva la tarea de sensibilización con apoyo de actividades musicalizadas, material visual (plegables informativos del decálogo de EVS); adicionalmente contando con el apoyo de las directivas por medio de la coordinación se busca incluir a los docentes en sesiones musicalizadas dirigidas como mecanismo de información y sensibilización, teniendo en cuenta la importancia que ellos tienen en la formación de los niños.
- Fase de Evaluación: para determinar los alcances de esta intervención por medio de la propuesta didáctica, en esta etapa se han determinado como herramientas de evaluación la ficha de observación usada en la etapa de diagnóstico inicial que permita un análisis para evaluar las experiencias, adquisición de conocimientos y determinar cuáles cambios de comportamientos son representativos y dan cuenta de una apropiación y concientización de los contenidos impartidos y hacer una comparación en relación con lo encontrado al principio de la investigación, también

una entrevista docente para recopilar impresiones y opiniones que pueden ser importantes para hacer conclusiones más objetivas.

Recursos

Esta propuesta se diseña con variados componentes humanos y lúdicos, por ende se hace necesario contar con los recursos y/o elementos como:

- Talento Humanos: Apoyo de profesores en formación de Educación Física, docentes del colegio, coordinadores y rectoría.
- Infraestructura: Instalaciones del colegio (patio, auditorio y/o salón) ,
- Elementos Didácticos: Carteleras impresas en vinilo o banner, impresiones en papel adhesivo, plegables tamaño carta, disfraz de personaje infantil masculino y femenino (dummies), equipo reproductor de audio con micrófonos y pistas musicales infantiles.
- Herramientas y/o materiales: Pinturas en laca de colores primarios (amarillo, azul, rojo, blanco y negro), brochas, pinceles, diluyente thinner, tizas de colores variados, recipientes para mezclas, plástico protector.

Capítulo Final: Análisis y Discusión de Resultados

Análisis Test de entrada a niños sobre Estilos de Vida Saludable (EVS)

Encuesta realizada a Estudiantes de 1° a 3° en la I.E.D Nueva Constitución, con criterios de Valoración asignados de acuerdo al puntaje obtenido así:

El niñ@ refleja prácticas y nociones asociados a un estilo de Vida Saludable

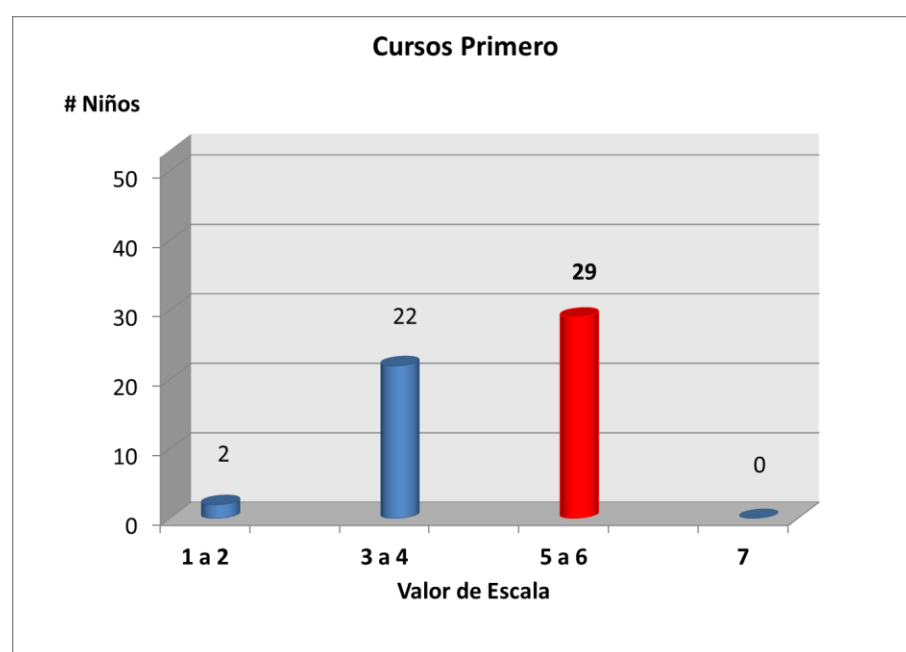
1-2 puntos INSUFICIENTES

3-4 puntos MINIMAS

5-6 puntos MODERADAS

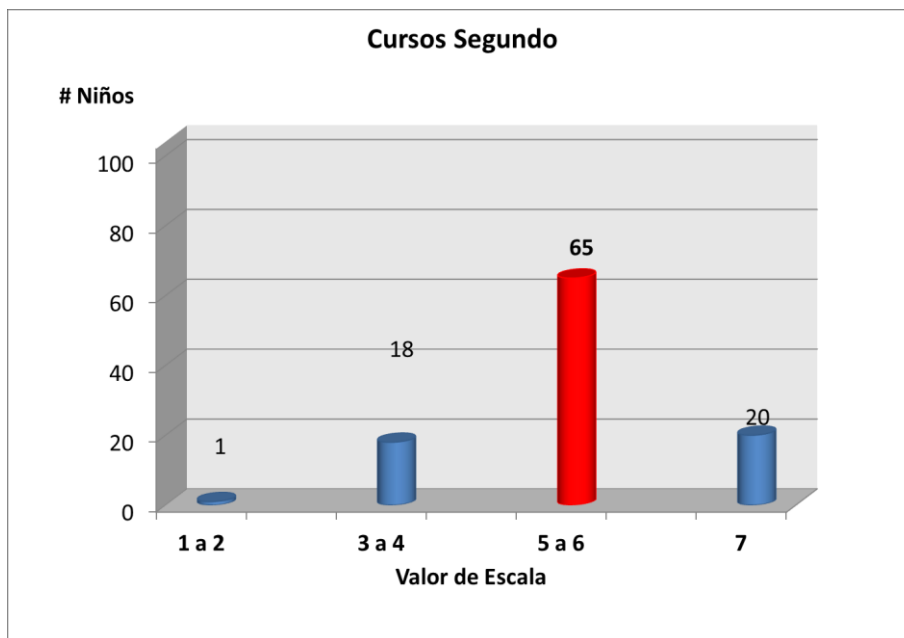
7 puntos BUENAS

Ilustración 7 Análisis Encuesta EVS grado 1°



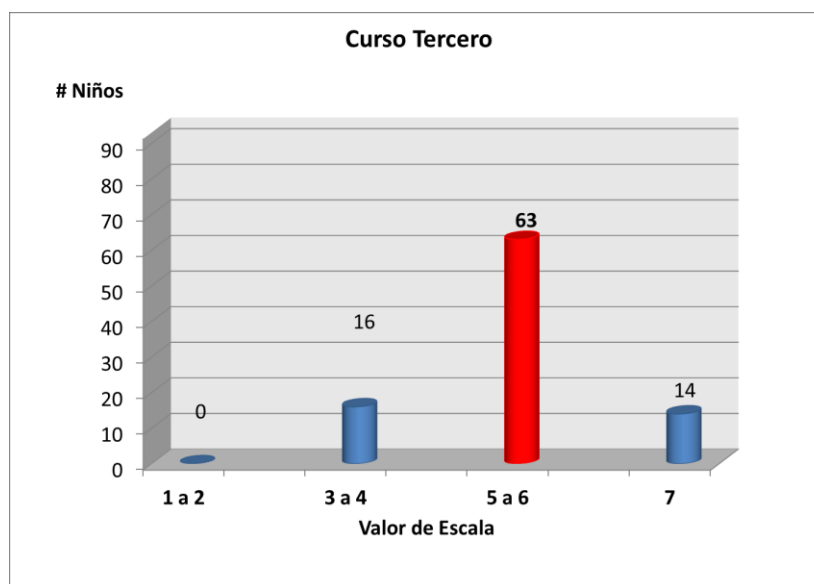
- De los 53 niños encuestados en total de los grupos de 1° de primaria se encontró que 29 niños (55%), reflejan prácticas de EVS Moderadas.
- Se encuentra que 22 niños (41%) reflejan prácticas de EVS Mínimas.
- Se encuentra que 2 niños (4%) reflejan prácticas de EVS Insuficientes.
- Ninguno de los niños encuestados refleja prácticas de EVS Buenas.

Ilustración 8 Análisis Encuesta EVS grado 2°



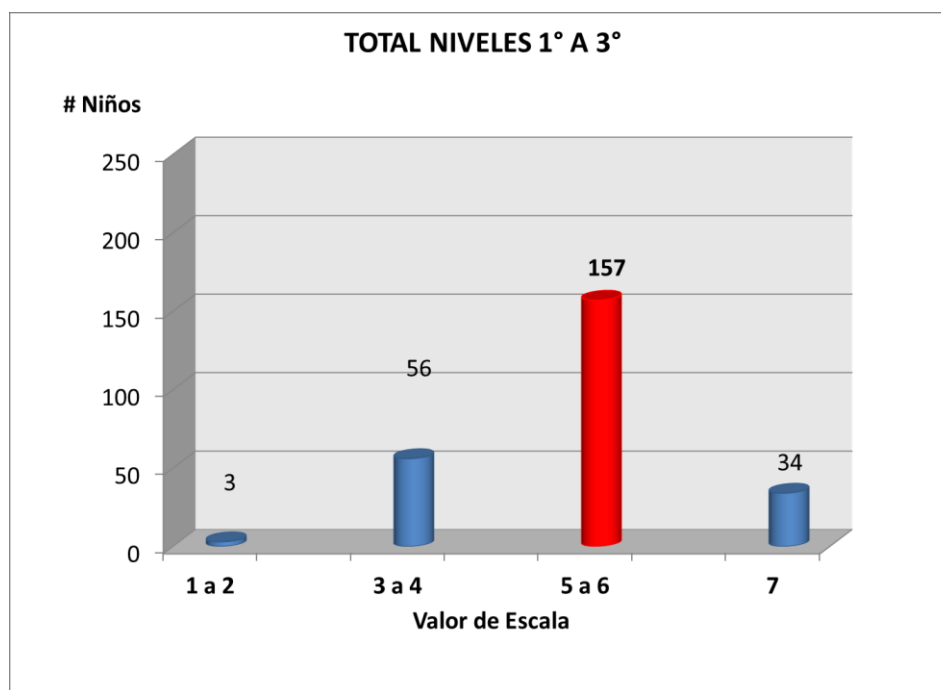
- De los 104 niños encuestados del grupo de 2° de primaria, se encontró que 65 niños (63%) reflejan prácticas de EVS moderadas.
- Se encuentra que 20 niños (19%) reflejan prácticas de EVS Buenas.
- Se encuentra que 18 niños (18%) reflejan prácticas de EVS Mínimas.
- Se encuentra que 1 niño (1%) refleja prácticas de EVS Insuficientes.

Ilustración 9 Análisis Encuesta EVS grado 3°



- De los 93 niños encuestados del grupo de 3° de primaria, se encontró que 63 niños (68%) reflejan prácticas de EVS moderadas
- Se encuentra que 16 niños (18%) reflejan prácticas de EVS Mínimas.
- Se encuentra que 14 niños (15%) reflejan prácticas de EVS Buenas.
- Ningún niño encuestado (0%) reflejo prácticas de EVS Insuficientes.

Ilustración 10 Análisis Encuesta EVS Totales



- Como resultado general se encuestaron 250 niños, de los cuales 157 niños (63%) reflejaron prácticas de EVS Moderadas.
- Se encuentra que 56 niños (23%) reflejan prácticas de EVS Mínimas.
- Se encuentra que 34 niños (14%) reflejan prácticas de EVS Buenas.
- Se encuentra que 3 niños (1%) reflejan prácticas de EVS Insuficientes.

Fichas de Observación Entrada

Grados Primero (2 grupos)

Ilustración 11 Resultados Ficha de Observación de entrada-A Grados 1°

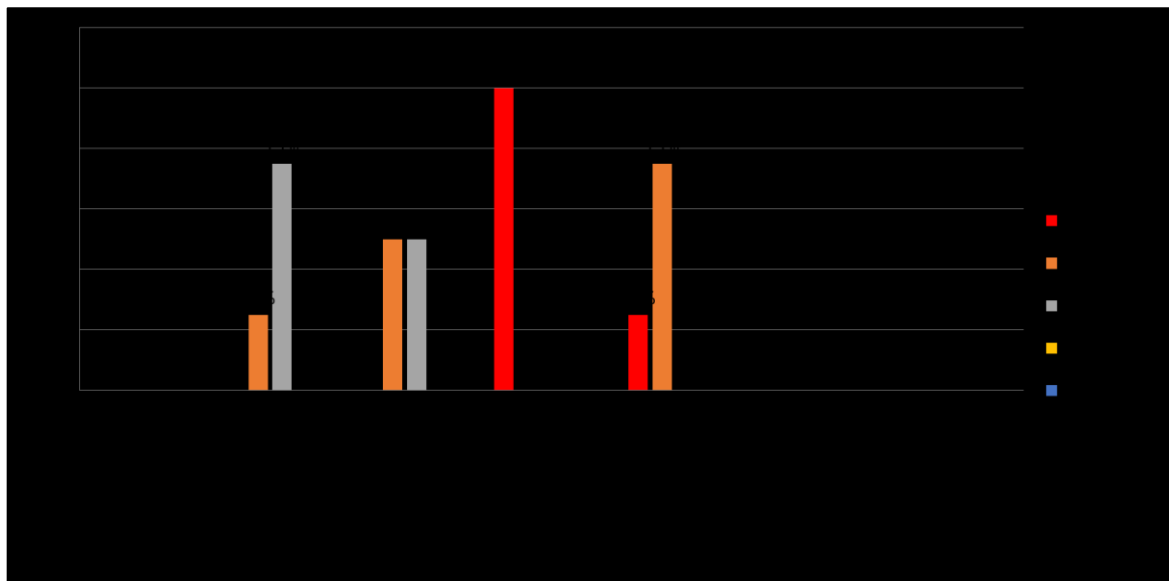
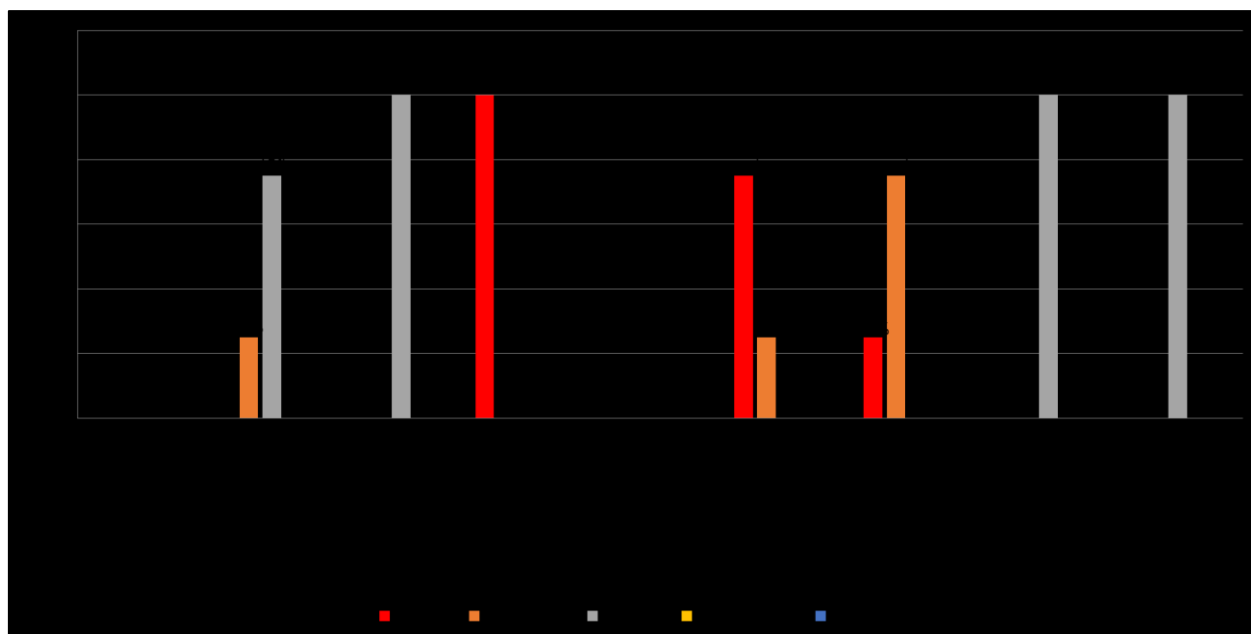


Ilustración 12 Resultados Ficha de Observación de entrada-B Grados 1°



En el análisis inicial realizado a los grupos correspondientes a grado primero correlacionando el test de entrada realizado a los niños con las fichas de entrada, se pueden evidenciar varios factores que impiden unas buenas prácticas que favorezcan la buena salud del niño, como por ejemplo:

- El desconocimiento de los beneficios de realizar actividad física constante de acuerdo a los tiempos recomendados para su edad. (60 minutos diarios)
- La tendencia de los grupos de primero en el test inicial muestran la incapacidad de diferenciar con claridad que alimentos son saludables y cuáles no, en relación con la ficha de observación, factores como este desconocimiento, la no venta de alimentos saludables en la tienda escolar limitan las posibilidades de una alimentación saludable para el niño.
- Para los niños de grado primero, las posibilidades de realizar actividades diferentes a las ofrecidas por el polideportivo del colegio, resulta muy limitado debido al poco espacio que es ocupado por niños de grados superiores.
- Uno de los indicadores más altos se relaciona con la falta de calzado y ropa adecuada para la práctica de Educación Física, las limitaciones económicas y/o la falta de atención de los padres con relación a la presentación personal de sus hijos son aspectos que inciden desfavorablemente.

Grados Segundos (4 grupos)

Ilustración 13 Resultados Ficha de Observación de entrada-A Grados 2°

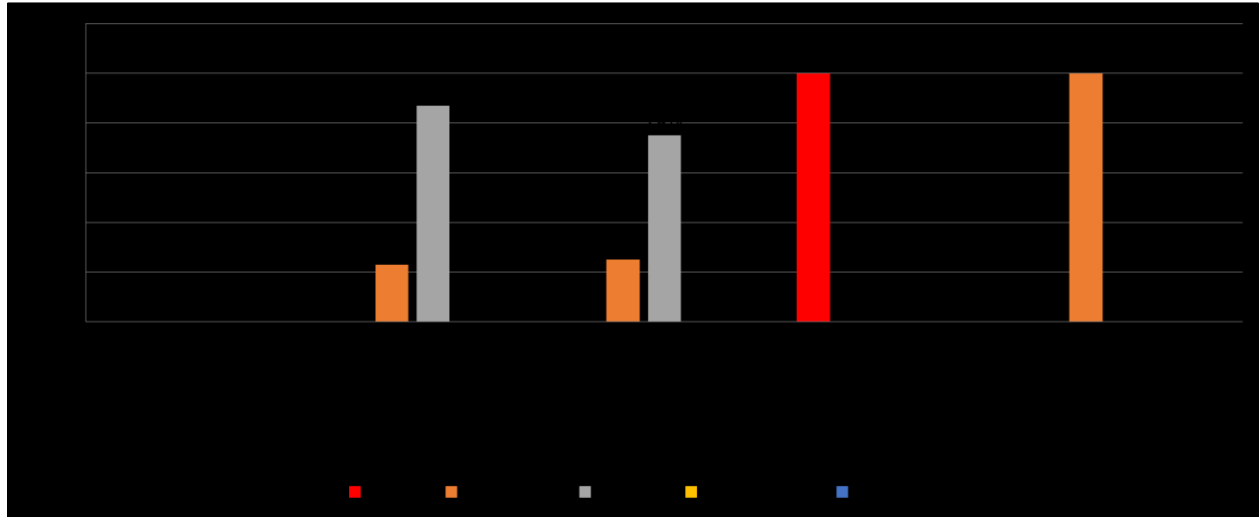
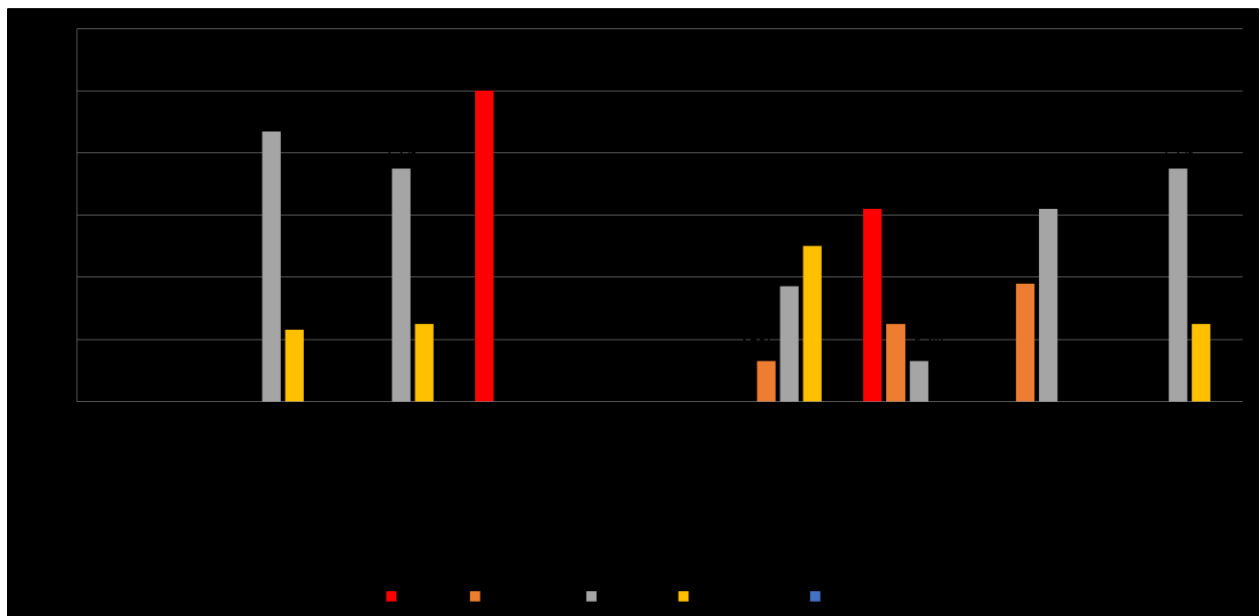


Ilustración 14 Resultados Ficha de Observación de entrada-B Grados 2°



En el análisis inicial realizado a los grupos correspondientes a grado segundo, se resaltan los siguientes aspectos:

- Aunado a lo ya descrito para los grados primero que también influyen en estos grupos, se resalta que hay un poco más de conocimiento respecto a lo que un alimento saludable, adicionalmente presentan un nivel mayor de hidratación pero con las mismas limitaciones para acceder a la compra de alimentos saludables en la tienda escolar.
- Adicionalmente a la falta de espacio, en la institución no se encuentran elementos suficientes que le permitan al niño realizar actividades físicas que impliquen correr y/o saltar.
- Aunque en comparación con los grupos de primero su presentación personal e higiene resulta ser un poco mejor, aun es susceptible a mejoras.

Grados Tercero (4 Grupos)

Ilustración 15 Resultados Ficha de Observación de entrada-A Grados 3°

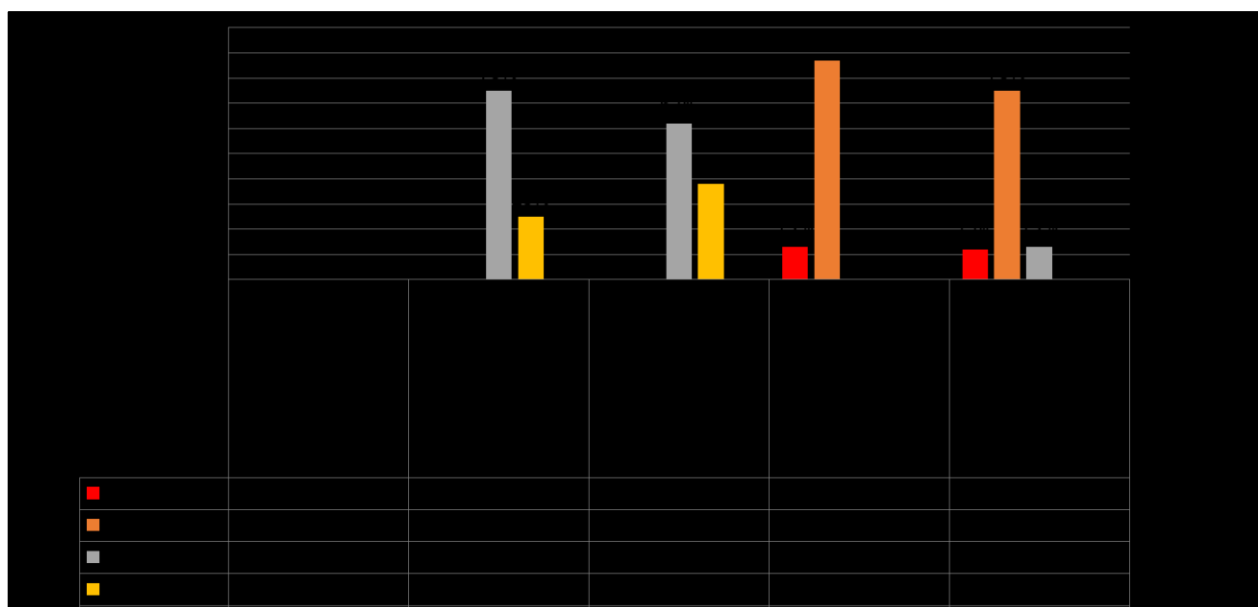
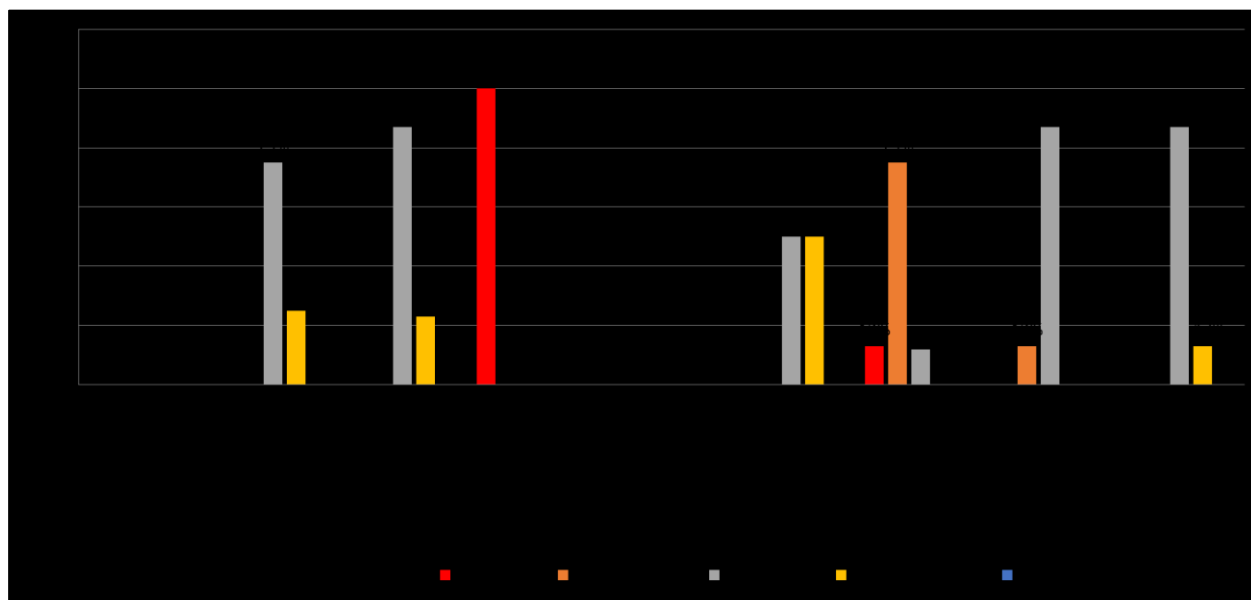


Ilustración 16 Resultados Ficha de Observación de entrada-A Grados 3°



En el análisis inicial realizado a los grupos correspondientes a grado tercero, son aspectos relevantes:

- El conocimiento de este grupo mayor en relación con los otros cursos en cuanto a la capacidad de diferenciar los alimentos saludables de los que no lo son, sin embargo sus preferencias se inclinan a los alimentos no saludables.
- Se evidencian mejoras en aspectos como la realización de actividades de intensidad vigorosa en la clase de Educación Física.
- También se reflejan mejores hábitos de hidratación, sin embargo no se realizan de forma constante y suficiente.
- Uno de los ítems más relevantes para este grupo está relacionado con la falta de buenas prácticas en cuanto a cuidado personal e higiene como por ejemplo el aseo de manos y cara al finalizar las clases de Educación Física.

Análisis general del diagnóstico inicial

De acuerdo a los resultados obtenidos y basados en aspectos cualitativos registrados en la ficha de observación, se puede analizar de forma general que el estado inicial en cuanto a estilos de vida en los niños de los grados primero, segundo y tercero de la I.E.D Nueva Constitución muestran unas tendencias comunes por ejemplo; con respecto a la categoría de actividad física, los niños presentan limitaciones tanto en espacios (recreo) como en recursos lúdicos, factores que limitan el desarrollo de actividad física; con respecto a la categoría de alimentación, puede notarse varios aspectos que influyen en una inadecuada alimentación, para el caso de los niños más pequeños correspondientes a los grados primero está la falta de conocimiento en la diferenciación en cuanto a lo que son alimentos saludables de los que no lo son, sumado a esto está la falta de oferta de los mismos por parte de la tienda escolar que afecta también a los demás grupos, otra situación es la falta de hidratación en las clases de Educación Física; con relación a la categoría de cuidado personal e higiene, se resalta una desatención general en cuanto a la presentación personal y el no uso de implementos adecuados para la realización de Educación Física, siendo este aspecto más notable en los niños más pequeños, igualmente la práctica del lavado de manos y cara es insuficiente considerando la importancia de estas acciones para mantener una buena salud e higiene.

Por lo anterior, para la realización de dichas fichas se tuvieron en cuenta las categorías de análisis ya mencionados y que son temas principales de este trabajo de investigación; Actividad física, Hábitos alimenticios, Cuidado Personal e Higiene.

Desde una mirada cuantitativa los resultados soportan los aspectos cualitativos que justifican la importancia de la implementación de esta propuesta investigativa, tales como:

- En los 10 grupos observados entre el 87% y el 100% de los niños desconocen cuál es el tiempo recomendado de actividad física diaria de acuerdo a su edad.
- Entre en 75% y el 87% realizan eventualmente alguna actividad vigorosa (saltar, correr) en tiempo de recreo.
- Entre el 75% y el 100% “casi nunca” realizan actividades distintas a las posibilidades que ofrece el polideportivo del colegio.
- El 100% de los niños nos tienen la posibilidad de acceder a la compra de alimentos saludables en la tienda escolar.
- Entre el 23% y el 38% “casi siempre” se hidratan adecuadamente durante y al finalizar la clase de educación física.
- El 58% de promedio de los tres grupos no hace lavado de manos al final la clase.
- El reflejo de aseo en la presentación personal solo evidencia entre un 13% y 25% de “siempre”.

Los anteriores puntos enunciados son porcentajes que evidencian la falta de buenos hábitos que son susceptibles a mejoras.

Encuesta docentes

Ilustración 17 Resultados Encuesta Docente entrada

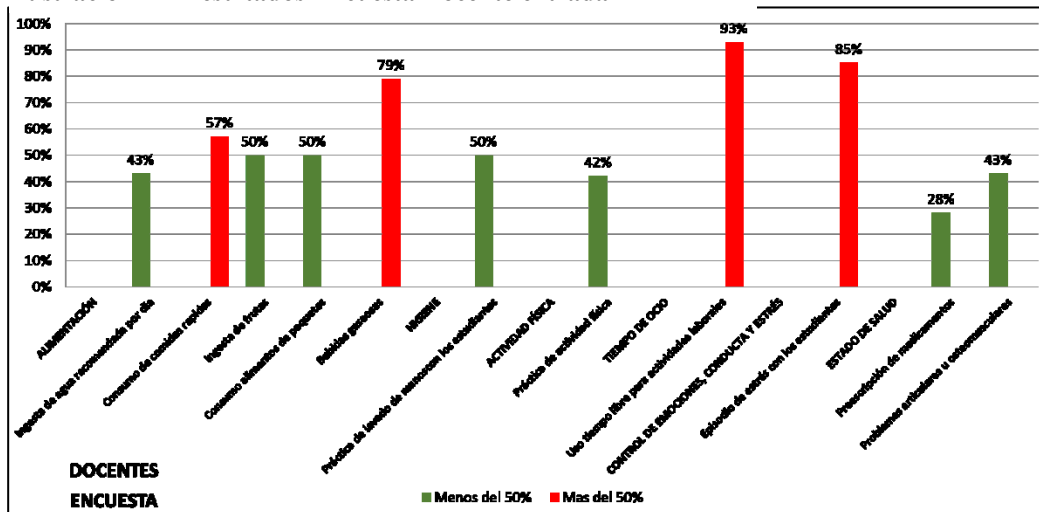


Tabla 4 Tabulación Diagnóstico profesores

TABULACIÓN DIAGNÓSTICO PROFESORES		
	%	Total 14 Docentes
Alimentación		
Ingesta de agua recomendada por día	43%	6
Consumo de comidas rápidas	57%	8
Ingesta de Frutas	50%	7
Consumo alimentos de paquetes	50%	7
Bebidas gaseosas	79%	11
Higiene		
Práctica de lavado de manos con sus estudiantes	50%	7
Actividad Física		
Práctica de actividad física	42%	5
Tiempo de Ocio		
Tiempo libre para actividades laborales	93%	13
Control de las Emociones, Conducta y Estrés		
Episodios de estrés con los estudiantes	85%	12
Estado de Salud		
Prescripción de medicamentos	28%	4
Problemas articulares u osteomusculares	43%	6

Análisis encuesta docente

Partiendo del papel protagónico que tienen los docentes tanto en la formación disciplinar como del ser, se hace fundamental tener en cuenta que son parte vital en la formación de buenos hábitos en los niños, pues son la extensión y/o complemento del hogar. Por lo anterior se llevó a cabo una encuesta diagnóstica que permitirá conocer sus hábitos mediante los siguientes aspectos (Actividad física, Alimentación, Higiene, Tiempo de ocio, control de las emociones, conducta y estrés, Estado de Salud). Para la elaboración de este cuestionario se tuvieron en cuenta las categorías evaluadas en los niños, para buscar

establecer coherencia entre sus comportamientos y su pedagogía, adicionalmente se indago sobre aspectos más generales que permiten tener una mirada integral de la cotidianidad del docente y evaluar las prácticas que hacen parte de su estilo de vida y así considerar la posibilidad de hacer extensiva una tarea de sensibilización.

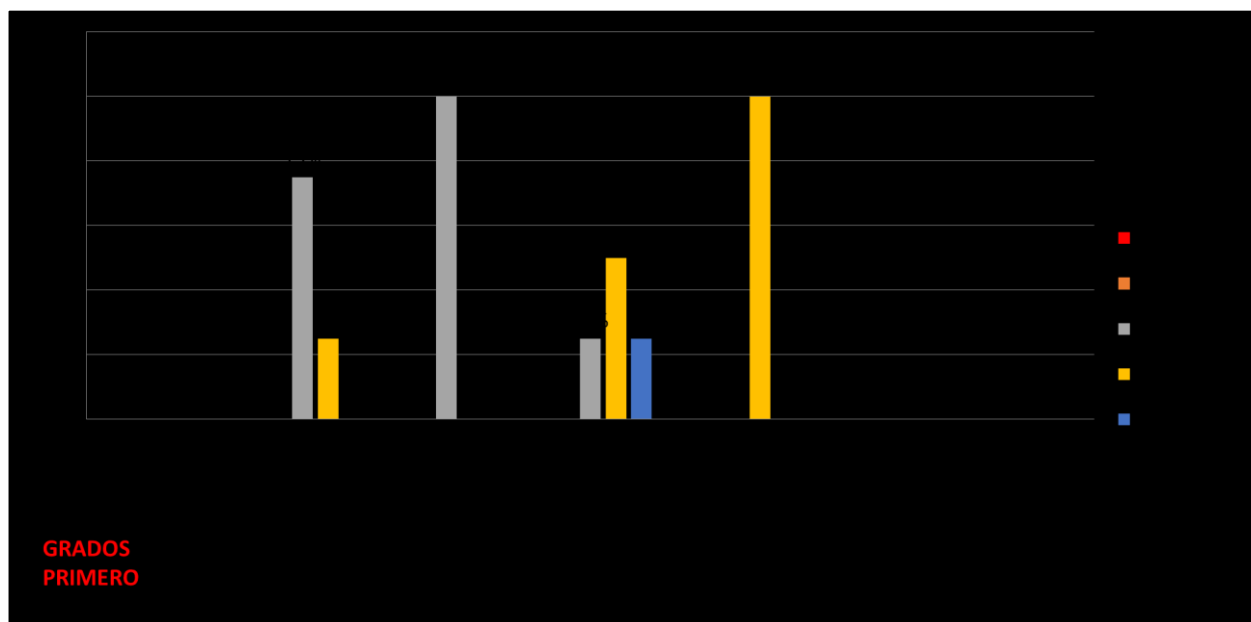
De lo anterior se resaltan los siguientes hallazgos más significativos:

- Entre el 50% y el 79% consumen bebida gaseosas, alimentos de paquetes y/o comidas rápidas al menos una vez por día.
- Solo entre el 43% y el 50% consumen frutas y agua en las cantidades recomendadas.
- El 50% de los docentes hace que sus estudiantes laven sus manos antes del ingreso a los salones después del recreo, clase de educación física o regresar del baño.
- Entre el 43% y 50% hacen por lo menos 1 vez a la semana alguna actividad vigorosa y/o alguna actividad con sus estudiantes a parte del espacio de educación física.
- Uno de los porcentajes más elevados es del uso del tiempo libre para actividades laborales con un 93%, y un 85% han tenido algún episodio de estrés con sus estudiantes.
- Por último entre el 28% y 43% están bajo la prescripción médica de algún medicamento o presenta algún problema osteomuscular que podría relacionarse con la no muy sana alimentación o bajísima práctica de actividad física.

Análisis Fichas de Observación – Salida

Grados Primero

Ilustración 18 Resultados Ficha de Observación de Salida-A Grados 1°

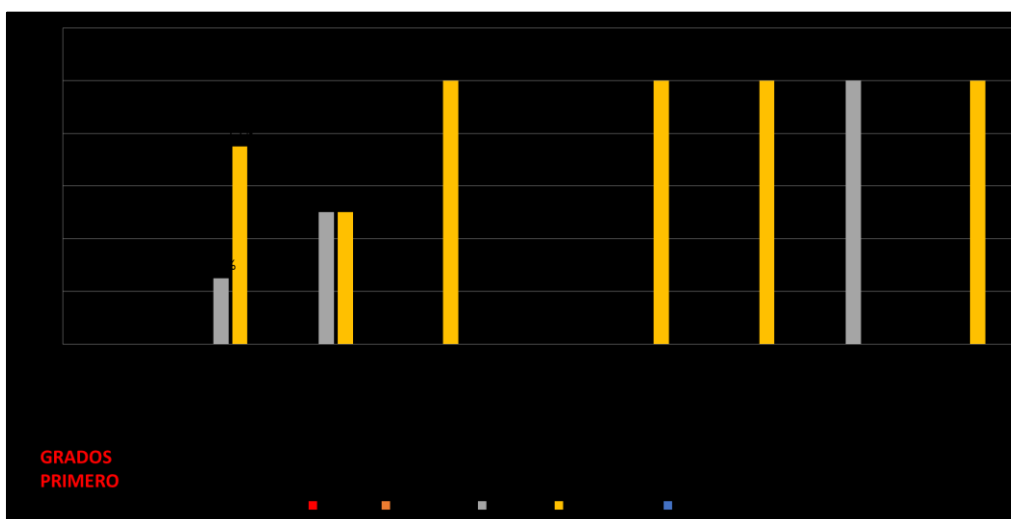


- Se observó que el 75% de los niños de grado primero realiza a veces alguna actividad física que implica correr, y/o saltar durante el recreo y un 25% lo hace casi siempre.
- Se encontró que el 100% de los niños de grado primero a veces realizan actividades vigorosas durante el espacio de educación física.
- Sobre la información de cuantos niños de grado primero conocen el tiempo recomendado de actividad física diaria de acuerdo a su edad, se encontró que el 25% a veces responde adecuadamente, el 50% casi siempre y el 25% siempre.

- Se encontró que el 100% de los niños de grado primero casi siempre realizan actividades distintas a las que ofrece el polideportivo del colegio.

Se evidenció una mejora del 25% de “casi nunca” a “casi siempre”, en la práctica de actividades que impliquen correr y/o saltar en relación con el estado inicial; también se incrementó la actividad vigorosa en el ítem de “a veces” pasando del 50% al 100%, en cuanto a información sobre el tiempo adecuado de actividad física diaria también se evidenció notable mejoría ya que en el estado inicial la totalidad de los niños no respondieron adecuadamente y en la fase final este ítem mejoró en un 25% “a veces”, 50% “casi siempre” y un 25% “siempre”, evidenciando que los niños tienen una información más clara y que recuerdan con relativa facilidad; también se evidenciaron cambios favorables en la práctica de actividades distintas a las ofrecidas por el polideportivo del colegio, pasando de un 75% de “casi nunca” a un 100% de “casi siempre”, esta mejora se dio en gran medida como resultado de la diversidad de juegos tradicionales dibujados y que amplían el espectro de posibilidades al niño en horas de juego.

Ilustración 19 Resultados Ficha de Observación de Salida-B Grados 1°



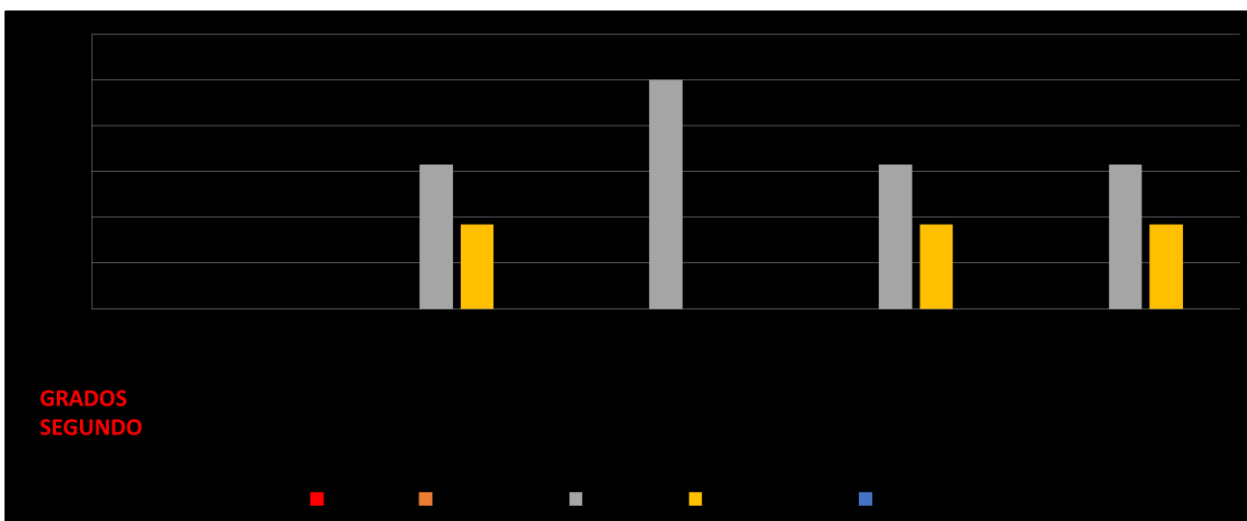
- Se encontró que el 25% de los niños de grado primero a veces se hidratan adecuadamente durante y al finalizar la clase de educación física, y el 75% casi siempre.
- Se encontró que el 50% de los niños de grado primero a veces consume la fruta suministrada en el refrigerio escolar y el otro 50% casi siempre.
- Se evidenció que el 100% de los niños de grado primero casi siempre tiene la posibilidad de acceder a la compra alimentos saludables.
- Se encontró que el 100% de los niños de grado primero casi siempre usan ropa y calzado adecuado para la práctica de educación física.
- Se encontró que el 100% de los niños de grado primero casi siempre realizan lavado de manos y cara al finalizar la clase.
- Se encontró el 100% de los niños de grado primero a veces mantiene una postura adecuada en el salón de clase.
- Se evidenció que el 100% de los niños de grado primero casi siempre tiene una presentación personal que refleja hábitos de aseo diario.

Se evidenció mejoría en aspectos como la hidratación después de cada clase de educación física, el 75% que antes se ubicaba en el ítem “a veces” paso a “casi siempre”, es de anotar el constante trabajo realizado con los docentes formación de Educación Física para insistir en esta práctica durante y después de realizada la clase; también el consumo de fruta que se incrementó un 50% en el ítem de “casi siempre”; la tienda escolar también se convirtió en un actor benéfico incrementando los productos saludables ofrecidos a los niños como frutas y jugos naturales permitiendo que el ítem “casi siempre” se incrementara en un 100% al igual que en aspectos tales como la utilización de ropa adecuada para la práctica de Educación Física mediante tareas

pedagógicas y lúdicas y posteriormente la retroalimentación a los niños, también haciendo las recomendaciones a los padres de familia por medio de la colaboración de los docentes directores de grupo mediante anotaciones en la agenda escolar invitándolos a enviar al niño a la institución con el uniforme y calzado adecuado para realizar actividad física; también el lavado de manos y cara al finalizar la misma llevando a los grupos a la zona de baños al terminar las clases, actividad importante en los niños más pequeños procurando familiarizarlos con estas buenas prácticas. Con respecto a la categoría sobre la prevención de consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas, el trabajo se enfocó en suministrar la información de forma lúdica durante las jornadas de sensibilización, en éstas se contextualizaba al niño sobre los perjuicios de este tipo de sustancias para personas consumidoras tanto activas como pasivas.

Grados Segundo

Ilustración 20 Resultados Ficha de Observación de salida-A Grados 2°



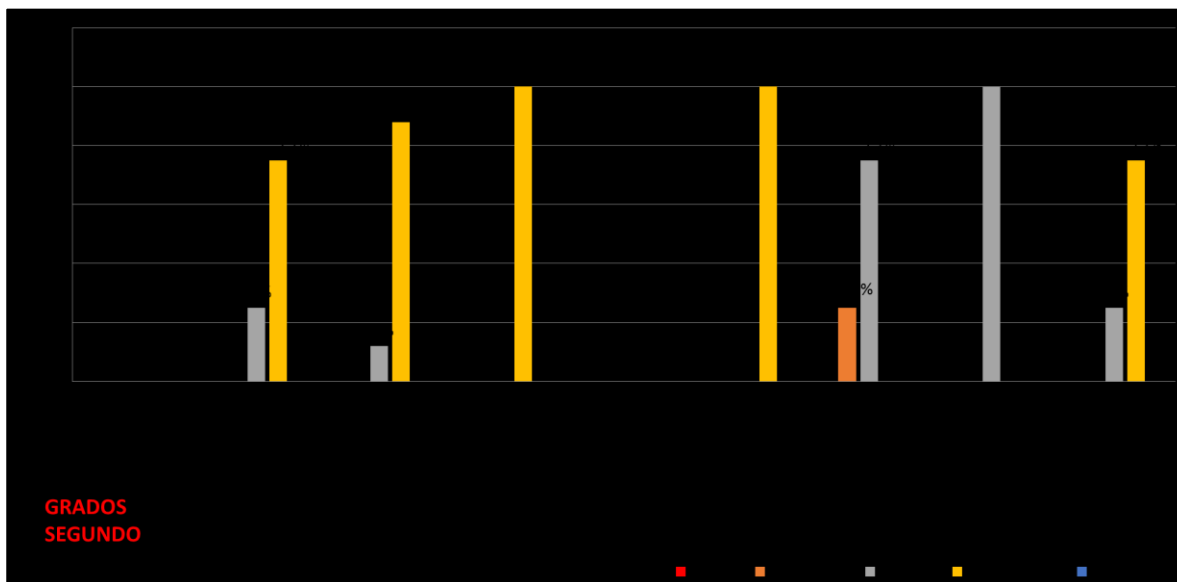
- Se encontró que el 63% de los niños de grado segundo a veces realizan alguna actividad que implique correr y/o saltar y el 37% casi siempre.

- Se evidencia que 100% de los niños de grado segundo a veces realizan actividades de intensidad vigorosa en el espacio de educación física.
- Sobre la información de cuantos niños de grado segundo conocen el tiempo recomendado de actividad física diaria de acuerdo a su edad, se encontró que el 63% a veces responde adecuadamente y el 37% casi siempre.
- Se encontró que el 63% de los niños de grado segundo a veces realizan actividades distintas a las que ofrece el polideportivo del colegio y un 37% casi siempre.

Los grupos de grado segundo reflejaron mejoras significativas en categorías como; actividad física donde se evidenció una mejora del 37% en el ítem “casi siempre”, en la práctica de actividades que impliquen correr y/o saltar en relación con el estado inicial, también se incrementó la actividad vigorosa en un 25% en el ítem de “a veces”, igualmente se evidenciaron cambios favorables en la práctica de actividades distintas a las ofrecidas por el polideportivo del colegio, pasando de un 100% de “casi nunca” a un 63% de “a veces” y un 37% “casi siempre”, lo anterior es un indicador del impacto causado por la implementación de la propuesta que tiene como uno de sus objetivos favorecer la práctica de actividad física como elemento vital en los estilos de vida saludable, factores como la elaboración de los juegos de piso y muro que promovieron una participación activa de los niños durante los descansos y las prácticas de la clase de Educación Física. En cuanto a la información sobre el tiempo adecuado de actividad física diaria también se evidenció mejoría ya que en el estado inicial la totalidad de los niños no respondieron adecuadamente y en la fase final este ítem mejoro en un 63% “a veces” y 37% “casi siempre”, reflejando que los niños tienen una información más clara y que recuerdan con relativa facilidad, cumpliendo con otro de los objetivos de esta propuesta se realizaron jornadas en cada uno de los

salones mediante actividades musicalizadas acompañadas de charlas cortas promocionando el decálogo diseñado para la propuesta y enfatizando la información contenida en este.

Ilustración 21 Resultados Ficha de Observación de salida-B Grados 2°



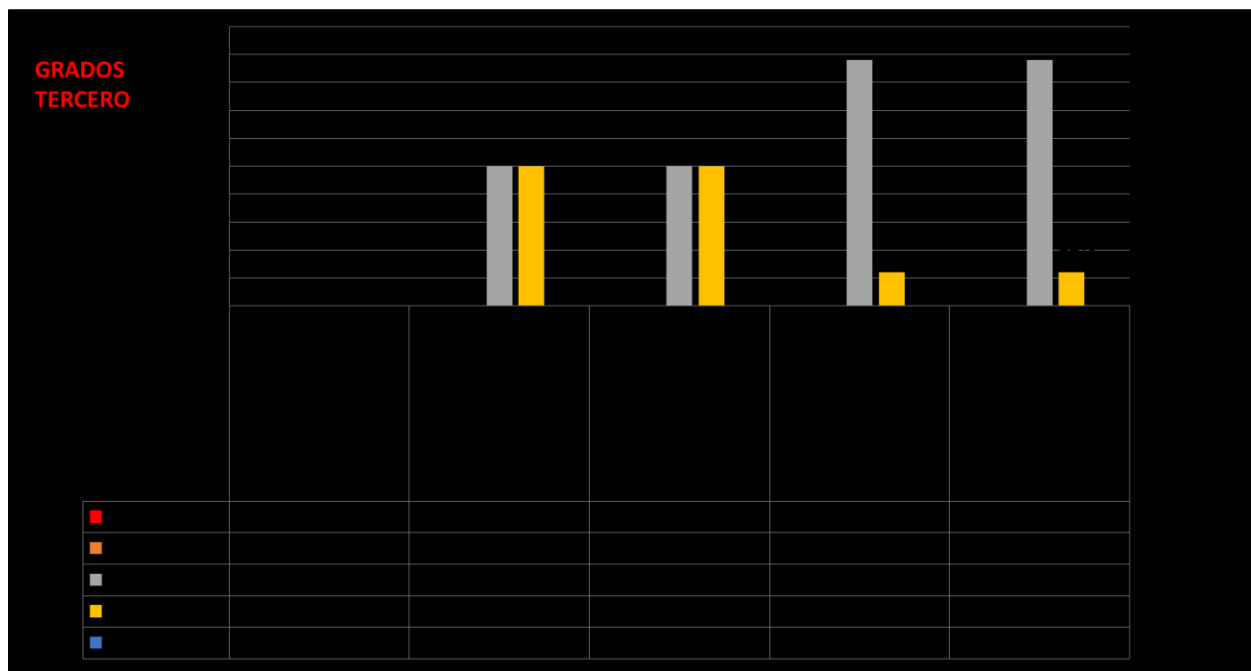
- Se encontró que el 25% de los niños de grado segundo a veces se hidratan adecuadamente durante y al finalizar la clase de educación física, y el 75% casi siempre.
- Se encontró que el 12% de los niños de grado segundo a veces consume la fruta suministrada en el refrigerio escolar y el otro 88% casi siempre.
- Se evidenció que el 100% de los niños de grado segundo casi siempre tiene la posibilidad de acceder a la compra alimentos saludables.
- Se encontró que el 100% de los niños de grado segundo casi siempre usan ropa y calzado adecuado para la práctica de educación física.
- Se encontró que el 25% de los niños de grado segundo casi nunca realizan lavado de manos y cara al finalizar la clase y el 75% a veces.
- Se encontró el 100% de los niños de grado segundo a veces mantiene una postura adecuada en el salón de clase.

- Se evidencio que el 25% de los niños de grado segundo a veces tiene una presentación personal que refleja hábitos de aseo diario y un 75% casi siempre.

En los grupos de segundo se evidenciaron mejoras en aspectos como la hidratación después de cada clase de educación física, haciendo énfasis constante a los docentes de Educación Física y con las misma estrategias implementadas en los anteriores grupos, los niños empezaron a traer envases reciclados con agua; igualmente el uso de ropa y calzado adecuado mejoraron notablemente por una parte como resultado del apoyo de los docentes y por otro lado la receptividad y colaboración de padres de familia para enviar al niño con las prendas acordes que facilitaron el trabajo físico asignado.

Grados Tercero

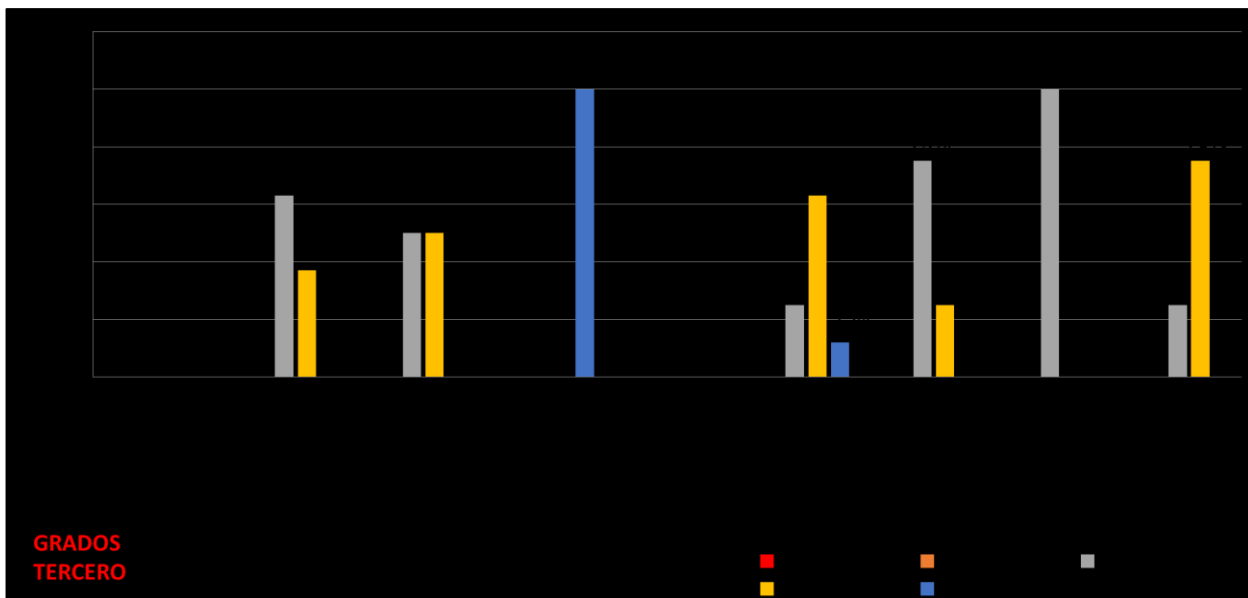
Ilustración 22 Resultados Ficha de Observación de salida-A Grados 3°



- Se encontró que el 50% de los niños de grado tercero a veces realizan alguna actividad que implique correr y/o saltar durante el recreo y el 50% casi siempre.
- Se evidencia que 50% de los niños de grado tercero a veces realizan actividades de intensidad vigorosa en el espacio de educación física y el 50% casi siempre.
- Sobre la información de cuantos niños de grado tercero conocen el tiempo recomendado de actividad física diaria de acuerdo a su edad, se encontró que el 88% a veces responde adecuadamente y el 12% casi siempre.
- Se encontró que el 88% de los niños de grado tercero a veces realizan actividades distintas a las que ofrece el polideportivo del colegio y un 12% casi siempre.

En los grupos de grado tercero se logró una mejora en las actividades que implican saltar y correr durante el recreo del 25% con relación a la etapa inicial, al igual que en los grupos anteriores también fueron factores importantes los juegos realiza en la “*pintaton*” (jornada para la adecuación de juegos tradicionales en el patio del recreo); Los niños aprendieron y comprendieron la importancia de realizar actividad física durante una hora al día como mínimo y sus beneficios a corto mediano y largo plazo, mediante actividades lúdicas y pedagógicas de sensibilización. Los niños también se vieron beneficiados con la mejora en la oferta de alimentos saludables en la tienda escolar, debido a que en este grupo se observó de forma más evidente que algunos de ellos ya empezaban a tener un manejo de dinero y por ende la posibilidad de compra.

Ilustración 23 Resultados Ficha de Observación de salida-B Grados 3°



- Se encontró que el 63% de los niños de grado tercero a veces se hidratan adecuadamente durante y al finalizar la clase de educación física, y el 37% casi siempre.
- Se encontró que el 50% de los niños de grado tercero a veces consume la fruta suministrada en el refrigerio escolar y el otro 50% casi siempre.
- Se evidenció que el 100% de los niños de grado tercero siempre tiene la posibilidad de acceder a la compra alimentos saludables.
- Se encontró que el 25% de los niños de grado tercero a veces usan ropa y calzado adecuado para la práctica de educación física, 63% casi siempre y 12% siempre.
- Se encontró que el 75% de los niños de grado tercero a veces realizan lavado de manos y cara al finalizar la clase y el 25% casi siempre.
- Se encontró el 100% de los niños de grado tercero a veces mantiene una postura adecuada en el salón de clase.
- Se evidenció que el 25% de los niños de grado tercero a veces tiene una presentación personal que refleja hábitos de aseo diario y un 75% casi siempre.

Otros cambios representativos en los grados tercero se evidenciaron en aspectos como el aumento de consumo de fruta, que aumento en un 27% en el ítem “casi siempre”; por las posibilidades del niño de acceder a la compra de alimentos saludables en la tienda escolar como frutas y jugos naturales a un precio cómodo; también en aspectos como la utilización de calzado y ropa adecuada para la práctica de educación física que mejoró un 12% en el ítem de “siempre”; en aspectos de higiene como el lavado de cara y manos también se presentó un incremento del 25% en “casi siempre” y un 75% paso de “casi nunca” a “a veces”, de la misma forma la presentación personal que refleja prácticas saludables mostró un aumento del 62% en el ítem “casi siempre”; estos cambios reflejan un apropiamiento de comportamientos que influyen en su estilo de vida y por ende mejoran su calidad de vida. Con respecto a la categoría de prevención de consumo de tabaco, alcohol y sustancias psicoactivas, es importante tener en cuenta que a diferencia de los grupos de primero y segundo, su edad les permite ser más reflexivos, por lo tanto al suministrar la información referente a este tema se enfatizó en que representaran un papel más protagónico en sus casas, invitando a sus familiares a evitar fumar y si lo hacían que no fuera cerca de ellos, también a estar preparados para rechazar ofrecimientos de estas sustancias dentro y fuera de la institución.

Entrevista a docentes.

Para la elaboración de este cuestionario se tuvieron en cuenta algunas de las categorías trabajadas en la propuesta didáctica (actividad física), y generalidades que nos permitieran conocer la importancia que tiene la implementación de este tipo de propuestas en una comunidad educativa.

Nombre: Judith Patricia Poveda Angarita

Curso a cargo: 201

- **¿Considera que es importante implementar propuestas que promuevan estilos de vida saludables?**

Sí, es muy importante sobre todo porque en las casas de éstos niños poco se maneja la comida saludable les dan a los niños cualquier alimento y no se preocupan si es nutritivo o no, si le sirve, si es balanceado no se preocupan en general por los buenos hábitos, entonces por eso es muy importante promoverlos.

- **¿Cree que éste tipo de propuestas benefician y/o aportan en su labor como docente, considera que puede servir como complemento?**

Si, bastante, porque un niño mal alimentado no rinde académicamente, presenta mal comportamiento y no participa en las actividades planteadas.

- **¿Conoce los juegos que se habilitaron en la zona del patio?**

Si los conozco.

- **¿Cree que estos juegos permiten a los niños tener otras posibilidades para realizar actividad física?**

¡Uy sí! bastante, porque ellos generalmente buscan el balón para correr detrás de él, en cambio éstos juegos les permite trabajar coordinación, repasar matemáticas, contar, les sirve mucho para la motricidad

- **¿Considera que es importante que éste tipo de propuestas dejen pautas que trasciendan y se sigan desarrollando en la institución?**

Sí, es muy importante, sobre todo que la actividad física activa también las neuronas del cerebro es decir no sólo les sirve en la parte motriz sino en su desarrollo intelectual.

- **¿Qué opinión le merece la implementación del decálogo en cuanto a estilos de vida saludable?**

Es muy importante, porque algunos no conocían ciertas pautas porque como les digo en la casa no tienen esa cultura, otros las conocen pero no las practican, entonces el tenerlas ahí permite estarlas recordando les sirve mucho.

Nombre: Esther Sonia Andrade Arias.

Curso a cargo: 101

- **¿Considera que es importante implementar propuestas que promuevan estilos de vida saludables?**

Sí, porque les ayuda a entender la importancia de tener una vida sana

- **¿Cree que éste tipo de propuestas benefician y/o aportan en su labor como docente, considera que puede servir como complemento?**

Sí. Si aportan

- **¿Conoce los juegos que se habilitaron en la zona del patio?**

Sí, estos juegos que les hicieron a los niños fueron muy lúdicos, y sabemos que los niños aprenden a través del juego, entonces para ellos es muy bueno que promuevan buenos hábitos de esta manera porque así ellos los aprovechan mejor y crean más recordación y por ende los ponen en práctica.

- **¿Cree que estos juegos permiten a los niños tener otras posibilidades para realizar actividad física?**

Sí, ya no sólo corren y juegan fútbol sino tienen otras opciones de hacer actividad física para distintas a las pocas que había.

- **¿Considera que es importante que éste tipo de propuestas dejen pautas que trasciendan y se sigan desarrollando en la institución?**

Sí, me parece que se deben seguir realizando éste tipo de propuestas, puesto que sirven como complemento para las actividades que los docentes titulares hacemos, me parece maravilloso que aporten otras temas de manera pedagógica para los estudiantes y más si es promoción de estilos de vida saludables, además que ellos con otras personas interactúan y prestan mayor atención.

- **¿Qué opinión le merece la implementación del decálogo en cuanto a estilos de vida saludable?**

Me parece muy bueno, porque a pesar de que los niños en este curso no saben todavía leer ni escribir ellos los recuerdan con las imágenes y los repasan como cuando les hicieron las actividades lúdicas se los mostraron, se los pegaron en el cuaderno, se les envió la casita para que los leyeran con papá y mamá, entonces así no sepan leer todo eso genera recordación.

Análisis entrevista a docentes.

En la muestra tomada a manera de cuestionario, se buscó recopilar las impresiones de algunas de las docentes responsables de los grupos, es importante aclarar que aunque el objetivo de esta investigación son los niños, los alcances de esta propuesta permearon el entorno micro social del niño, desbordando su impacto en aspectos de sensibilización tanto en docentes como en padres de familia, por ende se consideró importante sus apreciaciones. A continuación se relacionan algunas de las conclusiones de este ejercicio:

- Coinciden en la importancia que tiene implementar propuestas que promuevan estilos de vida saludables viéndola como un aporte o complemento a la quizás insuficiente educación que reciben en casa, carente en muchos casos de la promoción de buenos hábitos y por ende estilos de vida poco saludables, adicionalmente apoya y refuerza los temas que ellas promueven desde el aula de clase.
- Exaltan la importancia del proyecto no solo desde los aportes pedagógicos, sino desde las mismas condiciones físicas del niño en su estado nutricional y comportamental.
- En cuanto a la adecuación del patio de recreo con la creación de juegos tradicionales, exaltan no sólo la posibilidad que tienen los niños de realizar otro tipo de actividades que permitan la práctica de actividad física sino adicionalmente el trabajo motor en general, la posibilidad de repasar matemáticas y la interacción social con los demás niños.
- Para el caso de la implementación del decálogo (10 recomendaciones para la promoción de hábitos para un estilo de vida saludable), manifiestan que es una herramienta que permite a los niños recodar dichas pautas comportamentales y en muchos casos conocerlas, pues para algunos de ellos desde sus casas no tienen la educación ni el ejemplo de los padres y para otros se convierte en una herramienta de recordación, para el

caso de los niños de grado primero que están en proceso de aprendizaje de lectura y escritura las docentes dejaron como tarea que junto con sus padres se hiciera una actividad que permitiera interiorizar, entender y poner en práctica las pautas que promueve el decálogo planteado.

- Por último, ven la importancia de que éste tipo de propuestas dejen pautas comportamentales en cuanto a adecuados estilos de vida se refiere, que trasciendan y sirvan como complemento a la labor que intentan ellas hacer con cada curso a cargo, resaltando no solo el estado de salud de los niños sino también comportamental que busque un desarrollo integral planteado desde el mismo PEI de la institución.

Conclusiones

- Se logró desarrollar una estrategia didáctica en pro de la promoción de estilos de vida saludable en los niños de los cursos de 1° a 3° de primaria del Colegio Distrital Nueva Constitución, partiendo de unos hallazgos encontrados en el diagnóstico inicial que daban muestra de muchas falencias en las prácticas desarrolladas por los niños, en donde factores como la alimentación, la práctica de la actividad física, el cuidado personal e higiene y adicionalmente la prevención del consumo de tabaco, sustancias psicoactivas y alcohol eran susceptibles a mejoras.
- De acuerdo a los hallazgos mediante las herramientas de investigación utilizadas, son notables los cambios comportamentales y de percepción en cuanto a la realización de ciertas acciones que son catalogadas como buenas prácticas dentro de lo que es denominado como un hábito saludable, por ejemplo; el consumo de agua durante y después de la actividad física, el lavado de manos y cara después de dichas actividades, el reconocimiento de la importancia para la salud de dichas prácticas entre otras.

- Dentro de los factores más influyentes en cuanto a las conductas adoptadas por los niños, se encontró que tanto los padres como los docentes cumplen un papel protagónico en la formación del ser de los niños, esto se evidenció en los resultados de esta investigación. Por lo anterior se puede reafirmar la importancia que tuvo la inclusión de los mismos dentro del proceso de sensibilización puesto en marcha en la propuesta didáctica.
- Adicionalmente de incluir a los docentes y a los padres de familia en el proceso de sensibilización, fue importante el apoyo de las directivas de la Institución (Rector y coordinadores) que siempre estuvieron prestas a colaborar en las actividades programadas no solo con la participación, sino también con materiales para posibilitar nuevos espacios que permitieran brindar alternativas para favorecer la práctica de actividad física, adicionalmente en la tienda escolar se empezó a dar importancia a la oferta de alimentos más saludables además de los productos tradicionales, como por ejemplo frutas (bananos, manzanas, piña, papaya), mayor variedad de jugos naturales, entre otros. Si bien es cierto que los alimentos procesados, de paquetes y comidas rápidas siguen al alcance los niños, tienen ahora la posibilidad de elegir que comprar, teniendo ya un concepto más claro de lo que es o no saludable.
- En cuanto al impacto pretendido desde los objetivos del planteamiento inicial se puede considerar que se dejan grandes avances en cuanto a conductas y procedimientos tanto en los niños como en lo que denominamos “comunidad educativa” (niños, docentes, directivos y padres de familia). Estrategias como la “*pintatón*” (jornada para la adecuación de juegos tradicionales en el patio de recreo) tuvieron gran acogida entre los niños posibilitando nuevas formas de juego y esparcimiento promoviendo así la actividad física en un espacio limitado como lo es el del colegio.

- Esta propuesta didáctica propició el desarrollo creativo para buscar las estrategias y/o herramientas pertinentes a la hora de implementarla, buscando siempre que la información se transmitiera de forma lúdica y agradable, con un impacto que permitiera afianzarla en la memoria del niño.
- Las herramientas lúdicas como los juegos tradicionales dibujados en el patio, las actividades musicalizadas con los niños, docentes y padres de familia; el uso de carteleras y adhesivos con el decálogo de EVS; el empleo de un personaje (dummie) reconocido por los niños (Buzz Lightyear, ver anexo) y el trabajo mancomunado con docentes; facilitaron el aprendizaje y la recordación de los contenidos e incrementaron el goce y el disfrute de los niños durante cada actividad.
- También se promovió el trabajo interdisciplinar con áreas como la de sistemas, donde se realizó la encuesta inicial con los niños de modo muy gráfico para garantizar la comprensión de las preguntas; también la constitución del decálogo de EVS fue vinculado por los docentes como refuerzo de algunos procesos pedagógicos como la lectura del mismo con ayuda de padres de familia, para garantizar su aplicación y recordación.
- Esta propuesta también aportó en el área social de los niños, ya que mejoraron sus relaciones interpersonales con sus compañeros, este factor se evidenció durante la hora de recreo, cuando los niños jugaban en el juego de la golosa o el twister (ver anexo), ya que involucraban a otros y generaban competencias sanas y divertidas.
- La mayoría de docentes manifestaron la importancia de tocar estos temas y suministrar la información relacionada con los estilos de vida saludable porque los niños no conocían

algunos de los parámetros planteados y aún menos las consecuencias de no aplicarlos en la vida diaria.

- En términos generales los resultados mostraron mejoras en relación con la fase inicial, los niños siempre se mostraron motivados y dispuestos en cada una de las actividades realizadas en pro de favorecer estilos de vida saludable, los docentes también aportaron mediante la recordación frecuente de las normas establecidas en el decálogo y la comunicación con padres de familia para facilitar algunas de ellas como el consumo de agua después de las clases de educación física suministrando a los niños los envases, así mismo el mejoramiento del cuidado personal desde su aseo personal hasta el uso adecuado y conveniente de la sudadera del colegio en los días asignados.

Recomendaciones

- Teniendo en cuenta la importancia que tiene para la salud la promoción de buenos hábitos para fortalecer y mejorar la calidad y estilo de vida de los niños, se recomienda que este tema sea tenido en cuenta dentro del PEI de la Institución como un elemento importante no solo en la búsqueda de una formación disciplinar sino como una estrategia de intervención en educación para la salud desde la educación física y de manera transversal en todo el currículo de la institución.
- Se sugiere que el proceso de promoción de estilos de vida saludable siga implementándose por docentes en formación, para que de ésta manera siga teniendo recordación de las pautas establecidas en el decálogo implementado y trabajado durante todo el desarrollo del proyecto de investigación, además de propender porque se sigan teniendo otras posibilidades para la práctica de actividad física haciendo mantenimiento

de los juegos tradicionales que se dejaron plasmados en el patio de la Institución y añadiendo otros.

- Por otro lado recordar la importancia del trabajo mancomunado con las directivas de la institución, puesto que el apoyo de ellos junto con los docentes es vital para que este tipo de proyectos tengan el desarrollo e impacto deseado con los niños, ya que para este caso la promoción de estilos de vida saludable debe tenerse en cuenta toda la comunidad educativa entendiéndose por (Directivos, docentes y padres de familia) como actores fundamentales en la formación de los niños, por ende, a futuro es aconsejable y viable un trabajo que involucre de forma más activa y participativa al círculo micro social del niño y de esta forma suscitar cambios trascendentes y duraderos.

Bibliografía

- ABC. (25 de Enero de 2016). *ABC*. Obtenido de ABC: http://www.abc.es/sociedad/abci-41-millones-ninos-sufren-obesidad-mundo-201601251402_noticia.html
- Aldana, P. (2011). *Colegio Nueva Constitución*. Obtenido de <http://www.colegionuevaconstitucion.edu.co/documentos/ManualdeConvivencia2012.pdf>
- Anguita, J. C. (24 de Abril de 2002). *sciencedirect*. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656703707288>
- Bird Arizmendi, V. (1995). Enseñando Educación Física. 23,24.
- Cabrera A., G. A. (2000). El modelo transteórico del comportamiento en salud. *Facultad Nacional de Salud Pública*, 3.
- CONADE. (2008). *Activacion Fisica Escolar*. Mexico D.F: CONADE.
- DOCSALUD. (7 de Mayo de 2013). <http://www.docsalud.com>. Obtenido de docsalud: <http://www.docsalud.com/articulo/4693/oms-contra-las-enfermedades-derivadas-de-los-malos-h%C3%A1bitos>
- Elliott, J. (2005). *La investigación - acción en educación*. Madrid: Ediciones Morata.
- ENSANUT. (2012). *ENSANUT*. Obtenido de <http://ensanut.insp.mx/index.php#.WpHmPbzibIU>
- ENSIN. (2010 , 2015). *Encuesta Nacional de Situación Nutricional*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co>
- Fernández Núñez, L. (2005). ¿Cuáles son las técnicas de recogida de información? *Butlletí LaRecerca*.
- Fox, K. (1991). Motivating children for physical activity. *Journal of Physical Education*, 34-38.
- García, F. (1991). *Los españoles y el deporte*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Hábitos*. (s.f.). Obtenido de http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lhr/garcia_y_am/capitulo2.pdf
- Heyward, V. (2006). *Evaluación de la aptitud física y Prescripción del ejercicio*. Bogotá: Panamericana.
- <https://es.slideshare.net/proeduca2010/s2-inv-accin>. (6 de 12 de 2010). *Que es Investigación Acción*. Obtenido de Institucion Educativa de EBR. Universidad EPG de UCV/ UNFV

- IDRD. (s.f.). <http://www.idrd.gov.co>. Obtenido de <http://www.idrd.gov.co/sitio/idrd/node/467aspx>
- Institucion Educativa de EBR. Universidad EPG de UCV/ UNFV. (6 de 12 de 2010). *Que es la Investigación Acción* . Obtenido de <https://es.slideshare.net/proeduca2010/s2-inv-accin>
- Jordán, O. R. (2004). *Didáctica de la Educación Física* . Zaragoza, España: Inde.
- Linares, A. R. (Abril de 2008). *paidopsiquiatria*. Obtenido de Desarrollo Cognitivo - Las teorías de Piaget y de Vygotsky: www.paidopsiquiatria.cat
- M., M. M. (1998). *La Investigación Cualitativa Etnográfica en Educación*. Mexico D.F: Trillas.
- Mackay J, E. M. (2006). The tobacco atlas. *American Cancer Society*.
- Maya, H. (2001). *Funlibre*. Obtenido de <http://www.funlibre.org>
- MEN. (1996). *Mineduccion*. Obtenido de www.mineduccion.gov.co
- Mendoza, R. (1988). *Los Escolares y la Salud*. Madrid: CSIC.
- Mendoza, R. (2000). II Congreso Internacional de Educacion Fisica. *Implicaciones para la promoción de la salud y para el fomento de la actividad fisico-deportiva* (págs. 765-790). Cadiz: FETE UGT.
- MINEDUCACIÓN. (20 de Noviembre de 2017). *¿QUE SON LOS ESTILOS DE VIDA SALUBLE?* Obtenido de <http://www.mineduccion.gov.co/1621/w3-propertyvalue-51358.html>
- Ministerio de Salud México. (2012). *Programa Nacional de Antividad Física Escolar*. Ciudad de México.
- Moreno, J., & Mayorga, H. (2013). PROPUESTA DIDÁCTICA PARA PROMOVER ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS PROFESORES DE PRIMARIA DEL COLEGIO NUEVA CONSTITUCIÓN. Bogotá, Colombia.
- Musska, M. (2001). *Enseñanza de la Educacion Fisica*. Barcelona: Hispano Europea.
- Nueva Constitución I.E.D. (2017). *Colegio Nueva Constitución I.E.D*. Obtenido de <http://www.colegionuevaconstitucion.com/>
- OMS. (2016). *69.a Asamblea Mundial de la Salud*. Ginebra.
- OMS. (2016). *Acabar con la Obesidad Infantil*. Ginebra.
- Onofre, C. J. (2004). *Didactica de la Educacion Fisica*. Barcelona: Inde.

- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. (2017). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Obtenido de Actividad física: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Ovalle, J., & Morales, H. (2015). ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE HáBITOS DE VIDA SALUDABLE CON NIÑOS DE TRANSICIÓN DE LA IED NUEVA CONSTITUCIÓN. *ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE HáBITOS DE VIDA SALUDABLE CON NIÑOS DE TRANSICIÓN DE LA IED NUEVA CONSTITUCIÓN*. Bogotá, Colombia.
- PORTAL DE EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA. (Noviembre de 2017). *EDUDA PEQUES*. Obtenido de <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/como-crear-habitos-y-rutinas-en-los-ninos.html>
- Sanchez, B. (1986). *La Actividad Física Orientada a la Salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Tercedor, P., & Delgado, M. (2002). *Estrategias de Intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. Barcelona: INDE.
- UNESCO. (1978). Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte. *Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte*, (pág. 3). Paris.
- Zans, E. (s.f.). *¿Cómo se adquiere un hábito?* Obtenido de <https://www.muyinteresante.es>

Apéndices

Apéndice 1- Ficha de Observación Entrada y Salida

Nombre Docente: _____ Nombre Institución: _____

Curso: _____ Tema: Estilos de vida

Tipo de Ficha: (Entrada y/o Salida) Fecha: _____

DESCRIPTOR		CARACTERÍSTICAS					OBSERVACIONES
CATEGORIA	PREGUNTA	Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	
Actividad física	¿Realizan alguna actividad física que implique correr y/o saltar durante el recreo?						
	¿Durante el espacio de educación física se evidencian actividad(es) de intensidad vigorosa?						
	¿Conocen cuál es el tiempo recomendado de actividad física diaria de acuerdo a su edad?						
	¿Realizan actividades distintas a las posibilidades que ofrece el polideportivo?						
Hábitos alimenticios	¿Se hidratan adecuadamente durante y al finalizar la clase?						
	¿Durante el recreo consumen la fruta que se les es suministrada en el refrigerio escolar?						
	¿El niño tiene la posibilidad de acceder a la compra alimentos saludables en la tienda escolar?						

Cuidado personal e higiene	¿Utiliza ropa y calzado adecuado para la práctica de educación física?						
	¿Hacen lavado de manos y de cara al finalizar la clase?						
	¿Mantiene una postura adecuada en el salón de clase?						
	¿Su presentación personal refleja hábitos de aseo diarios?						

Ficha de Observación

Diseñada por los investigadores y Adaptada de la planilla de observación de procedimientos y aptitudes ; Encarnación de la Torre Castellano – Estrategias de intervención en Educación para la salud desde la Educación Física.

Apéndice 2 – Cuestionario de entrada para los niños

Modelo original diseñado en Power Point



Preguntas totales del Cuestionario de niños

1. **¿Cuál alimento crees que es más saludable?**
Opción 1. Manzana
Opción 2. Perro caliente
Opción 3. Empanada

2. **¿Qué alimento escogerías para comer en recreo?**
Opción 1. Papas de paquete
Opción 3. Hamburguesa
Opción 4. Sándwich

3. **¿Cuál de estas actividades te gusta hacer?**
Opción 1. Niños en el parque
Opción 2. Niños bailando
Opción 3. Niños viendo televisión

4. **¿Cuando llegas a casa después de estudiar qué haces?**
Opción 1. Niños jugando videojuegos
Opción 2. Jugando en el parque
Opción 3. Niño durmiendo

5. **¿Que debes tomar después de hacer ejercicio?**
Opción 1. Helado
Opción 2. Bebida gaseosa
Opción 3. Agua

6. **Te cepillas los dientes todos los días**
Si
No

7. **Te bañas todos los días**
Si
No

Adaptación de los autores, El cuestionario «FANTÁSTICO»; instrumento genérico diseñado en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Canadá.

Apéndice 3 – Cuestionario de Profesores

Cuestionario Profesores

TEST DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE DOCENTES COLEGIO NUEVA CONSTITUCIÓN

El Test que se relaciona a continuación hace parte de las actividades que se realizarán a lo largo del segundo semestre del año en curso como diagnóstico para el desarrollo del proyecto de grado que lleva por nombre:

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA FAVORECER HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE
DESDE LA PERSPECTIVA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, PARA LOS NIÑOS DE
EDUCACIÓN BÁSICA PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL NUEVA
CONSTITUCIÓN**

FECHA: _____ SEXO:

INSTRUCCIONES: Este Test pretende conocer la manera en que usted vive con relación a sus hábitos de vida actualmente, no existe algún tipo de calificación ni respuestas malas o buenas. Por favor no deje ninguna pregunta por responder y sea lo más sincero posible.

➤ **EDAD:**

20-25 25-30 30-35 35-40
45-50 50-55 55 en adelante

➤ **ALIMENTACIÓN**

1. ¿Cuántos vasos de agua bebe al día?

No me gusta Entre 1 y 2 Entre 3 y 4 Más de 5 vasos

2. ¿Mantiene un horario regular de comidas?

Si No Eventualmente

3. ¿Cuántas veces come al día?

2 Veces 3 4 5

4. ¿Consume comidas rápidas (hamburguesa, piza, perro caliente etc)?

Si No

5. ¿Desayuna antes de iniciar su actividad diaria?

Si No Eventualmente

6. ¿Cuántas veces al día consume verduras?

1 2 3

7. ¿Cuántas veces al día consume frutas?

1 2 3 Más de 3

8. ¿Cuántas veces al día consume algún aliento rico en proteína (carne, pescado, pollo, atún, granos c secos, lácteos)

1 2 3 Más de 3

9. ¿Cuántas veces al día consume bebidas gaseosas y/o alimentos de paquete)

1 2 3 Más de 3

10. ¿Con qué frecuencia consume grasas tales como: Mantequilla, queso crema, carnes grasosas, mayonesas, salsas en general y/o alimentos fritos?

1 Vez al día 2 Veces 3 Más de 3

Apéndice 5 – Guión de la actividad para el día de los niños

- Inicio: Entrada del personaje con música de la serie “Toy Story” (Yo soy tu amigo fiel)
- Buzz: Que tal niños, soy Buzz Lightyear
- Jessie: hola Buzz, como estas
- Buzz: Estoy muy preocupado y triste
- Jessie: porque Buzz
- Buzz: Vengo de una escuela donde hay muchos niños que se enferman muy fácilmente y que no tienen hábitos muy saludables y quería preguntarte si en esta escuela pasa lo mismo.
- Jessie: No Buzz aquí los niños son muy responsables con el cuidado de su salud, ¿verdad niños?
- Buzz: Que bien, entonces vamos a grabar un mensaje para aquellos niños que no tienen hábitos saludables en su vida, me ayudan niños?
- Jessie: Que dicen niños, le ayudamos a Buzz...
- Buzz: Gracias niños terrícolas, entonces comencemos, que es lo primero que debemos hacer al levantarnos de la cama?
- Jessie: ¿Qué es lo primero niños?
- Buzz: Muy bien entonces con esta canción vamos a recordar como bañarnos muy bien, para estar limpios y sanos... (suena música)
- Excelente niños y ahora que hacemos antes de ir a desayunar
- Jessie: ¿Qué debemos hacer niños...?
- Buzz: Así es niños, cepillarnos para evitar las caries y tener una dentadura fuerte y blanca, cantemos juntos para no olvidarlo (suena música)
- Mmm pero tengo una inquietud, que debo comer, estas papas se ven deliciosas y esta fruta también. Cual creen que es la más saludable para comer
- Jessie: cual creen niños... La manzana
- Buzz: Gracias niños, entonces bailemos y cantemos que siempre debemos comer frutas y verduras. (suena música)
- Buzz: Bueno amiga, pero dime, que crees que es lo mejor para estar fuerte y saludable?
- Jessie: bueno Buzz lo mejor para estar sano y no enfermarnos fácilmente es hacer ejercicio
- Buzz: Excelente idea, entonces porque no bailamos y hacemos algo de actividad física, que suene la música... (suena música)
- Jessie: ¿Están cansados niños? Entonces vamos a saltar... (suena música)
- Buzz: Que bien niños, los felicito pequeños terrícolas, tienen excelentes prácticas y muchos niños van a aprender de ustedes, ahora es importante recordar que al terminar el día debemos ir temprano a dormir para estar fuertes para el siguiente día,
- Jessie: así es Buzz, evitar jugar o ver televisión tarde, entonces recordémoslo con esta canción (suena música)
- Buzz: Bueno niños, recuerden hacer siempre estas cosas para estar sanos y fuertes, gracias por su tiempo, me han demostrado que son excelentes estudiantes, así que me voy a otro lugar, iré al infinito y más allá.
- Salida: Buzz saluda a los niños, se toman algunas fotos y el escenario con música de fondo usada al inicio.

Apéndice 6 – Cronograma de actividades

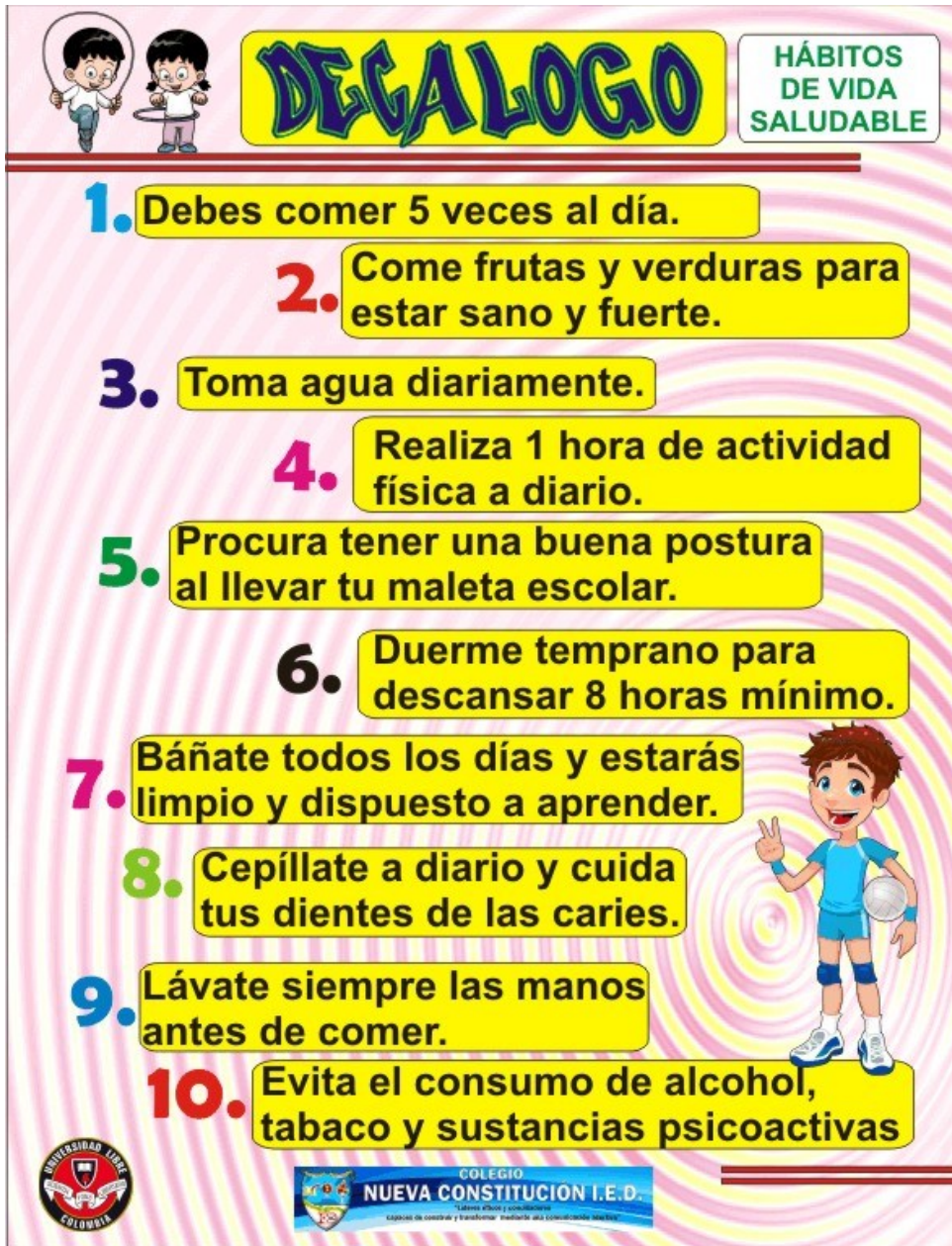
CRONOGRAMA		SEMANAS																			
		AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOV.		ABRIL					
FASES	ACTIVIDADES	3	10	17	24	31	7	13 - 15	21	28	5	12	19	26	2	9	5	12	19	26	
DIAGNÓSTICO	Fichas de Observación			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					
	Aplicación de Encuestas (niños, docentes y padres de familia)	X		X	X																
	Recolección de Datos					X			X					X							
	Montaje Cartelera (Decálogo E.V.S)				X																
	Entrega material visual (plegables y adhesivos)														X	X					
	Jornada de pintatón												X	X							
	Taller de sensibilización																				
	Padres							X													
	Profesores				X										X						
	Niños													X							
IMPLEMENTACIÓN: Fase de Promoción para la sensibilización en estilos de vida saludables	Semana de E.V.S																				
	Mini Rumba aeróbica																				
	Tareas Motivacionales H.V.S Clases E.F	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Estilos de Enseñanza																				
	Mando Directo Modificado	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Asignación de Tareas								X						X	X					
	Programa Coldeportes HEVS																				
	Feedback																			X	X
	Fichas de Observación de salida y entrevista a docentes																X	X			
	Tabulación de Resultados						X									X	X				
Medición de Impacto del programa															X	X					
EVALUACIÓN																					

Apéndice 7 – Plegables para padres de familia

<p>9. Lavarse las manos antes de comer, lo protegerá de contraer enfermedades</p> 	<p>Estas sencillas prácticas te ayudarán a tener un mayor bienestar y mejorar la calidad de vida de tu hijos y de toda tu familia</p>	<h1>10</h1>
<p>10. Educa a tu hij@ respecto a los riesgos asociados al consumo de bebidas alcohólicas, tabaco y sustancias psicoactivas.</p>	<p>Gracias!!!</p> 	<p>HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE</p>
  	<p>COLEGIO NUEVA CONSTITUCION I.E.D. <small>Libres ideas y convicciones</small> <small>Capaces de construir y transformar mediante una comunicación asertiva.</small></p>  <p>Campaña de la I.E.D Nueva Constitución con apoyo de Educadores Físicos de la Universidad Libre</p>	 <p>DECÁLOGO Soy un padre comprometido con la formación de mi hij@</p>

<p>1. Procura que tu hij@ coma 5 veces al día.</p> 	 <p>4. Una hora diaria de actividad física, tu hij@ debe realizar.</p> 	<p>7. Una buena ducha diaria, le dará higiene y estará más dispuesto a aprender.</p> 
<p>2. Una dieta variada y saludable hará crecer a tu hij@ sano y fuerte.</p> 	<p>5. Enseña a tu hij@ a tener una buena postura para proteger su espalda</p> 	<p>8. El cepillado de dientes después de cada comida, evitará daños a sus dientes y encías.</p> 
<p>3. Beber agua es la mejor fuente de una buena hidratación.</p> 	<p>6. Acuéstalo temprano y procura que duerma de 8 a 10 horas.</p> 	




Diseño



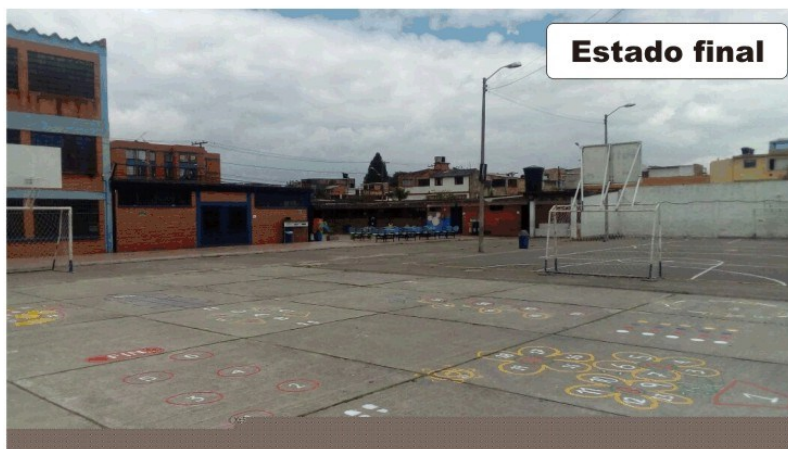
DECALOGO

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

- 1.** Debes comer 5 veces al día.
- 2.** Come frutas y verduras para estar sano y fuerte.
- 3.** Toma agua diariamente.
- 4.** Realiza 1 hora de actividad física a diario.
- 5.** Procura tener una buena postura al llevar tu maleta escolar.
- 6.** Duerme temprano para descansar 8 horas mínimo.
- 7.** Báñate todos los días y estarás limpio y dispuesto a aprender.
- 8.** Cepíllate a diario y cuida tus dientes de las caries.
- 9.** Lávate siempre las manos antes de comer.
- 10.** Evita el consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas



Apéndice 8 – Jornada de “pintaton”



Juegos Tradicionales



Apéndice 9 – Celebración día de niño y día de la familia



Apéndice 10 – Jornada de sensibilización docente

