

**DESCRIPCIÓN DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN
PROFESIONALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA DE SECUNDARIA EN LA
JORNADA DE LA MAÑANA EN LOS COLEGIOS DEL NÚCLEO EDUCATIVO 5
DE LA CIUDAD DE VILLAVICENCIO-META**

JUAN DAVID HILARIÓN ANTURÍ

**UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE PEDAGOGÍA Y BELLAS ARTES
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
VILLAVICENCIO
2019**

**DESCRIPCIÓN DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN
PROFESIONALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA DE SECUNDARIA EN LA
JORNADA DE LA MAÑANA EN LOS COLEGIOS DEL NÚCLEO EDUCATIVO 5
DE LA CIUDAD DE VILLAVICENCIO-META**

JUAN DAVID HILARIÓN ANTURÍ

Código:.148102919


Director:

HÉCTOR DE LEÓN BEDOYA LEGUIZAMÓN

Magíster en Educación

**Trabajo de grado presentado como requisito para optar el título de
Licenciado en educación física y deportes**

**UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE PEDAGOGÍA Y BELLAS ARTES
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
VILLAVICENCIO
2019**

	UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS	CÓDIGO: FO-DOC-97
		VERSIÓN: 02 PÁGINA: 3
	PROCESO DOCENCIA	FECHA: 02/09/2016
	FORMATO AUTORIZACION DE DERECHOS	VIGENCIA: 2016

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS**

AUTORIZACIÓN

Yo Juan David Hilarión Anturí mayor de edad, vecino de Villavicencio, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1121925395 de Villavicencio, actuando en nombre propio en mi calidad de autor del trabajo de tesis, monografía o trabajo de grado denominado **DESCRIPCIÓN DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN PROFESIONALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**, hago entrega del ejemplar y de sus anexos de ser el caso, en formato digital o electrónico (CD-ROM) y autorizo a la **UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS**, para que en los términos establecidos en la Ley 23 de 1982, Ley 44 de 1993, Decisión Andina 351 de 1993, Decreto 460 de 1995 y demás normas generales sobre la materia, con la finalidad de que se utilice y use en todas sus formas, realice la reproducción, comunicación pública, edición y distribución, en formato impreso y digital, o formato conocido o por conocer de manera total y parcial de mi trabajo de grado o tesis.

EL AUTOR – ESTUDIANTE, Como autor, manifiesto que el trabajo de grado o tesis objeto de la presente autorización, es original y se realizó sin violar o usurpar derechos de autor de terceros; por tanto, la obra es de mi exclusiva autoría y poseo la titularidad sobre la misma; en caso de presentarse cualquier reclamación o acción por parte de un tercero en cuanto a los derechos de autor sobre la obra en cuestión, como autor, asumiré toda la responsabilidad, y saldré en defensa de los derechos aquí autorizados, para todos los efectos la Universidad actúa como un tercero de buena fe.

Para constancia, se firma el presente documento en dos (2) ejemplares del mismo valor y tenor en Villavicencio - Meta, a los 26 días del mes de septiembre de dos mil diecinueve (2019).

EL AUTOR – ESTUDIANTE

Firma _____
Nombre: _____
C.C. No. _____ de _____

AUTORIDADES ACADÉMICAS

PABLO EMILIO CRUZ CASALLAS

Rector

MARIA LUISA PINZÓN ROCHA

Vicerrectora académica

GIOVANNY QUINTERO REYES

Secretario general

LUZ HAYDEÉ GONZÁLEZ OCAMPO

Decana de la Facultad Ciencias Humanas y de la Educación

BEATRIZ AVELINA VILLARRAGA BAQUERO

Directora de la Escuela de Pedagogía y Bellas Artes

ELKIN GONZÁLES ULLOA

Director del Programa de Licenciatura en educación física y deportes

NOTA DE ACEPTACIÓN

Aprobado en cumplimiento de los requisitos exigidos por la Universidad de los Llanos para optar al título de Licenciado(a) en Educación física y deportes. En constancia de lo anterior, firman:

FREDY LEONARDO DUBEIBE MARIN

Director centro de investigaciones de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación

ELKIN GONZÁLEZ ULLOA

Director de Programa

SANDRA GONZÁLEZ VARGAS

Evaluador

GLORIA STELLA TABARES MORALES

Evaluador

HÉCTOR DE LEÓN BEDOYA LEGUIZAMÓN

Director de la opción de grado

Villavicencio, 26 de septiembre de 2019

DEDICATORIA

Agradezco a Dios por permitir culminar una nueva etapa de mi vida junto a las personas que más amo. Mi mamá, que dio lo mejor de ella para verme profesional, una persona intachable, la mujer de mi vida. Mi papá, el hombre más sabio que conozco, me enseñó el valor del sacrificio, gracias a sus innumerables conocimientos y cualidades logró marcar mi personalidad. A mis hermanos, que se vistieron de amigos cuando fue necesario, y que sin importar nada siempre me apoyaron. A mi novia Leidy, que me acompañó en los momentos más difíciles y me llenó de ánimo cuando más lo necesité. Por último, a mi tía Leyla que significó un apoyo incondicional en todo mi surco académico.

Infinito amor familia.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	12
1. MARCO REFERENCIAL	15
1.1 MARCO TEÓRICO	15
1.2 HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE	19
1.3 ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	40
1.4 ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES	48
1.5 LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO ASIGNATURA PREVENTIVA.....	48
1.6 CONOCIMIENTO DIDÁCTICO DEL CONTENIDO.....	50
1.7 MARCO DEONTOLÓGICO	51
1.8 MARCO LEGAL	53
1.9 MARCO CONCEPTUAL	58
2. METODOLOGÍA.....	63
2.1 MATERIALES Y MÉTODOS.....	63
3. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	66
3.1 TABLA DEMOGRÁFICA.....	66
3.2 ANÁLISIS DE LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE.....	66
3.3 ANÁLISIS DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	76
3.4 HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DESDE LA PERSPECTIVA CURRICULAR	81
4. CONCLUSIONES.....	124
4.1 CON RESPECTO A LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE	124
4.2 CON RESPECTO A LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	128
4.3 CON RESPECTO A LOS HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS	129
5. RECOMENDACIONES	133
BIBLIOGRAFÍA	137
RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO	145

LISTA DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Índice de masa corporal.....	31
Ilustración 2. Estilo de vida relacionado con la salud	42

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Demografía de los entrevistados	66
Tabla 2. Hábitos y estilos de vida saludable en el P.E.I.	82
Tabla 3. Parámetros nutricionales	83
Tabla 4. Respuesta a la pregunta. ¿Qué tipo de estrategias emplea el licenciado en educación física para abordar los temas relacionados con hábitos y estilos de vida saludable?	84
Tabla 5. Respuesta a la pregunta. ¿Cómo evalúa el licenciado en educación física los temas de hábitos y estilos de vida saludable?	86
Tabla 6. Respuesta a la pregunta. ¿De qué manera están presentes los temas de hábitos saludables en la institución?.....	87
Tabla 7. Respuesta a la pregunta. ¿Cuál es el tiempo dedicado a los temas relacionados con hábitos y estilos de vida saludable en cada clase?.....	88
Tabla 8. Respuesta a la pregunta. ¿En qué grados se abordan los temas de hábitos y estilos de vida saludable?.....	90
Tabla 9. Apoyo de la institución educativa.....	92
Tabla 10. Respuesta a la pregunta. ¿De qué manera la institución educativa apoya e incentiva la práctica de hábitos y estilos de vida saludable?.....	95
Tabla 11. Posibles elementos presentes en la institución educativa que inducen al sedentarismo	97
Tabla 12. Respuesta a la pregunta. ¿Quiénes hacen uso de los espacios deportivos?	99
Tabla 13. Concordancias y discordancias: Institución 1	100
Tabla 14. Concordancias y discordancias: Institución 2	104
Tabla 15. Concordancias y discordancias: Institución 3	107
Tabla 16. Concordancias y discordancias: Institución 4	110
Tabla 17. Concordancias y discordancias: Institución 5	113
Tabla 18. Concordancias y discordancias: Institución 6	116
Tabla 19. Concordancias y discordancias: Institución 7	119

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Respuesta a la pregunta ¿Fuma usted actualmente algún producto de tabaco como, cigarrillos, puros o pipas?	67
Gráfico 2. Respuesta a la pregunta ¿se considera un ex fumador?	68
Gráfico 3. Respuesta a la pregunta ¿Hace cuánto tiempo dejó de fumar?	68
Gráfico 4. Respuesta a la pregunta ¿Constantemente se encuentra con personas que fumen a su alrededor?	69
Gráfico 5. Respuesta a la pregunta. Durante los últimos 12 meses, ¿Con qué frecuencia ha tomado al menos una bebida alcohólica?	69
Gráfico 6. Respuesta a las preguntas. En una semana típica ¿Cuántos días come usted fruta? ¿Cuántas frutas come en uno de esos días? En una semana típica ¿Cuántos días come usted verduras? ¿Cuántas verduras come en uno de esos días?	70
Gráfico 7. Respuesta a la pregunta. ¿Qué tipo de aceite o grasa utiliza generalmente en su casa para preparar la comida?	71
Gráfico 8. Respuesta a la pregunta. ¿Cuántas veces a la semana consume comida rápida?	71
Gráfico 9. Consumo de proteína	72
Gráfico 10. Consumo de carbohidratos complejos	73
Gráfico 11. Consumo de carbohidratos simples	73
Gráfico 12. Respuesta a la pregunta. ¿Durante los últimos 7 días en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta, (entre otros)?	74
Gráfico 13. Respuesta a la pregunta. ¿Durante los últimos 7 días, en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o trotar suave? no incluya caminar.	75
Gráfico 14. Respuesta a la pregunta. ¿Durante los últimos 7 días, en cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	75
Gráfico 15. Respuesta a la pregunta. Durante los últimos 7 días ¿Cuánto tiempo pasó sentado durante un día laboral?	76
Gráfico 16. Respuesta a la pregunta. ¿Tiene alguna enfermedad adquirida genéticamente?	77
Gráfico 17. Respuesta a la pregunta. ¿Cuál(es) de los siguientes problemas presenta su vivienda?	78
Gráfico 18. Actividades culturales	79
Gráfico 19. Contribución de la participación en actividades culturales	80
Gráfico 20. Fortalecimiento en la participación de actividades culturales	81

Gráfico 21. Respuesta a la pregunta. ¿Los temas relacionados con hábitos y estilos de vida saludable están presentes en el proyecto educativo institucional? 81

Gráfico 22. Respuesta a la pregunta. ¿La institución educativa les determina parámetros nutricionales a las personas que administran la cafetería?83

Gráfico 23. Respuesta a la pregunta. ¿La institución educativa apoya e incentiva programas de hábitos y estilos de vida saludable dentro y fuera de la institución?92

INTRODUCCIÓN

El profesional de la educación física es esa persona idónea y capacitada para llevar a cabo cada sesión de clase, cumpliendo con los objetivos de la misma, llevando a cabo dinámicas llamativas y diferentes para contribuir con la motivación de los estudiantes y así los conocimientos sean asimilados de una manera correcta.

El trabajo del orientador corresponde a enseñar y dar ejemplo, por lo tanto, el trabajo se encamina a la descripción de los hábitos y estilos de vida saludable que predominan en la cotidianidad de los docentes de educación física de los colegios del núcleo educativo 5 de la ciudad de Villavicencio-Meta.

Mantener hábitos y estilos de vida saludable es necesario para prevenir un elevado índice de morbimortalidad, por las condiciones que trae consigo el mal estado en que el ser humano vive cotidianamente. Sin embargo de acuerdo con la OMS:

Los estilos de vida individuales, caracterizados por patrones de comportamiento identificables, pueden ejercer un efecto profundo en la salud de un individuo y en la de otros. Si la salud ha de mejorarse permitiendo a los individuos cambiar sus estilos de vida, la acción debe ir dirigida no solamente al individuo, sino también a las condiciones sociales de vida que interactúan para producir y mantener esos patrones de comportamiento. Sin embargo, es importante reconocer que no existe un estilo de vida “óptimo” al que puedan adscribirse todas las personas. La cultura, los ingresos, la estructura familiar, la edad, la capacidad física, el entorno doméstico y laboral, harán más atractivas, factibles y adecuadas determinadas formas y condiciones de vida. Por ello, la estrategia de crear ambientes favorables para la salud se centra en gran medida en la necesidad de mejorar y cambiar las condiciones de vida para apoyar la salud.¹

¹ OMS. Glosario de términos básicos en promoción de la salud. Citado por BENNASSAR, Miquel. Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud. [En línea] España: Universitat de les illes balears. Año 2012. Pág 36. Disponible en <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/84136/tmbv1de1.pdf>

De tal manera, los hábitos y estilos de vida saludable resultan de mantener una relación muy estrecha con la temática de las propuestas pedagógicas y su impacto con la didáctica del contenido. Es decir, la relación entre los conceptos que se utilizan para transferir conocimiento y los hábitos y estilos de vida saludable que los orientadores de la educación física viven cotidianamente.

De acuerdo a lo anterior, resulta necesario observar el impacto que consigo trae los hábitos y estilos de vida saludable y su relación con la didáctica que utilizan los profesionales de la educación física de los colegios oficiales que conforman el núcleo educativo 5 de la ciudad de Villavicencio-Meta en la enseñanza de hábitos y estilos de vida saludable, estos en algunas ocasiones son temáticas obligatorias que enmarca la institución educativa en su malla curricular, de cualquier forma, el licenciado en educación física pretende como finalidad la enseñanza del cuidado físico y psicológico.

Es por eso, que el tema hábitos y estilos de vida saludable, se estipula como un principio básico de la enseñanza institucional y cotidiana del profesional en el área. Por lo tanto, motivará de alguna manera al educador a hacer práctica de lo que debe enseñar, por simple ética profesional el licenciado no puede enseñar hábitos y estilos de vida saludable si no recurre a ellos.

La salud es el componente esencial del ser humano, por lo que el sentido de las personas es tanto el cuidado como la búsqueda de ésta. Milton Terris da a conocer su concepto en el año 1988 definiéndola así. “La salud es un punto de encuentro. Ahí confluyen lo biológico y lo social, el individuo y la comunidad, la política social y la económica. Además de su valor intrínseco, la salud es un medio para la realización personal y colectiva. Constituye, por tanto, un índice del éxito alcanzado por una sociedad y sus instituciones de gobierno en la búsqueda del bienestar que es, a fin de cuentas, el sentido último del desarrollo”²

² TERRIS, Milton. Citado por ÁLVAREZ, Sintés. Medicina general integral. 2 ed. La Habana. Ediciones ciencias médicas. 2008

Las diferentes maneras de enseñar los hábitos y estilos de vida saludable impactan un sin número de individuos que en ocasiones se muestra favorable y en otras desfavorable, pero siempre impulsando el conocimiento didáctico del educador.

Por lo consiguiente, es importante observar y conocer el entorno laboral del educador, e interrelacionar sus hábitos y estilos de vida saludable con todos sus comportamientos de cada categoría de análisis.

1. MARCO REFERENCIAL

1.1 MARCO TEÓRICO

1.1.1 Hábitos y estilos de vida saludable

Los hábitos y estilos de vida saludable resultan ser un tema con bastante relevancia, éste es un método profiláctico con el que se le puede dar manejo a muchas de las inestabilidades de la salud que se presentan constantemente con base en un mal cuidado corporal, psicológico y social.

“Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada”³

De este modo, las actividades cotidianas dirigidas al bienestar físico, mental y social deben corresponder a una planificación estrictamente establecida por un profesional en el área a contribuir, como lo afirma el ministerio de educación y deportes, el ministerio de salud y desarrollo social y el instituto nacional de nutrición:

El proceso de formación de hábitos en los niños y las niñas, se basa en la construcción de rutinas en las cuales es importante que los adultos tengan en cuenta los siguientes aspectos:

- Definir cuáles son los hábitos que serán objeto del proceso de enseñanza-aprendizaje: cómo, cuándo y dónde practicarlos.
- Estructurar los pasos o secuencias a seguir para su adecuada implementación y práctica constante en la vida diaria.
- Dar a conocer la importancia y las ventajas de su práctica oportuna y constante, por parte de los(as) niños(as) y la familia.

³ VELÁZQUEZ CORTÉS, Suhail. Programa institucional actividades de educación para una vida saludable. [En línea]. Unidad 3, salud física y emocional Pág 2. 2013. Disponible en https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf

Los hábitos conforman las costumbres, actitudes, formas de comportamientos que asumen las personas ante situaciones concretas de la vida diaria, las cuales conllevan a formar y consolidar pautas de conducta y aprendizajes que se mantienen en el tiempo y repercuten (favorable o desfavorablemente) en el estado de salud, nutrición y el bienestar.⁴

La planificación que se establece para llevar a cabo los hábitos saludables se establece desde una perspectiva generalizada, no obstante, la clasificación de éste debe ser minuciosamente tratada desde cada aspecto a trabajar ya sea, físico, mental o social.

1.1.2 Hábitos y estilos de vida saludable desde la perspectiva psicológica

Para iniciar con el apartado psicológico será de gran ayuda acudir a un autor para definir el concepto. Así mismo se desglosará la temática apuntando siempre hacia los hábitos y estilos de vida saludable, es decir, enfocar desde el punto de vista de la psicología.

“La psicología es la disciplina científica que estudia la actividad mental y/o conductual de un organismo en interacción con su ambiente”⁵. Como cualquier otra disciplina científica su concepto va más allá, por lo tanto, es un término extenso e incluye una infinidad de conceptos, de esta manera el autor destaca algunos campos de la psicología que considera pertinentes para el desarrollo de una higiene psicológica. Estos campos según Julia García Sevilla son:

- 1- **La cognición:** El concepto de cognición (del latín: cognoscere, "conocer") hace referencia a la facultad que tiene un organismo de procesar la información del medio

⁴ MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y DEPORTES, MINISTERIO DE SALUD Y DESARROLLO SOCIAL, INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICIÓN. Formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables. La promoción de hábitos saludables en educación inicial. Pág 336. Disponible en <https://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>

⁵ GARCÍA SEVILLA, Julia. Desarrollo saludable: aportaciones desde la psicología (temas 1 y 2). 3. Aportaciones de la psicología. 3.1 Aspectos psicológicos para adquirir una madurez saludable. [En línea] pág 6. 2013. Disponible en http://www.um.es/sabio/docs-cmsweb/aulademayores/desarrollo_saludable._aportaciones_de_la_psicologia._texto_0.pdf

ambiente para adquirir conocimientos nuevos, o adaptar esa información a los conocimientos que dicho organismo ya ha adquirido. Ello se consigue mediante un conjunto de procesos y /o capacidades mentales. Estas capacidades cognitivas son:

- Percepción: ser capaz de identificar y reconocer objetos.
- Atención: ser capaz de focalizar la mente, de atender a varias cosas al mismo tiempo, o de mantener la mente activa durante períodos relativamente largos, etc.
- Memoria: almacenar y evocar contenidos que hemos aprendido, situaciones del pasado, cómo se hacen las cosas, qué hemos de hacer en el futuro, etc.
- Razonamiento: establecer relaciones entre conceptos, hacer deducciones lógicas, resolver problemas, etc. Las funciones ejecutivas: capacidad para planificar, organizar las cosas, etc.
- El lenguaje: capacidad para comunicarnos utilizando las palabras adecuadas y las oraciones y expresiones correctas.⁶

El siguiente campo de la psicología según Julia García Sevilla serán los procesos oréticos

2- Los procesos oréticos: Los procesos oréticos son aquellos que dinamizan al comportamiento humano, e implican estados internos que dirigen el organismo hacia metas o fines determinados; son los impulsos que mueven a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para que se culminen. Estos procesos son:

Motivación: Un motivo se define en psicología como un estado interior del organismo de carencia o necesidad que precisa ser satisfecho. Se suele distinguir entre:

Motivaciones primarias: con un claro e importante componente biológico, guardan relación con la satisfacción de las necesidades humanas básicas hambre, sed, sexo, exploración, y ciclo sueño vigilia.

Motivaciones secundarias: relacionadas con necesidades de orden social, tienen un fuerte componente aprendido. Son: afiliación, logro, poder, conductas de ayuda y agresividad.

Emoción: Una emoción es un estado afectivo que se desencadena por la valoración que hacemos de una situación. Dicho estado produce una alteración en la activación fisiológica del organismo, y es vivenciada desde un punto de vista subjetivo en términos de agrado/desagrado (placer/displacer). Existen 6 categorías básicas de emociones: alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa y aversión.⁷

⁶ Ibid. Pág 6-7

⁷ Ibid. Pág 7-8

El tercer componente es la personalidad, un concepto bastante complejo y extenso desde la perspectiva psicológica y educacional.

3- La personalidad: “La personalidad puede definirse como las causas internas que subyacen al comportamiento individual y a la experiencia de la persona”⁸

De tal manera, es de vital importancia para el educador influir notablemente en el desarrollo de la personalidad, no obligándolo a comportarse de cierta manera, pero si contribuyendo en la experiencia del individuo como se afirma en el apartado anterior.

4- La conducta social: La conducta social es la que tiene lugar entre dos o más individuos. En ese sentido, la psicología social es el estudio científico de como los pensamientos, sentimientos y comportamientos del individuo son influidos por la conducta o características de otros. Los principales aspectos que se incluye en este campo:

Los procesos de socialización y aprendizaje social.

Los procesos de cognición social (percepción y atribución).

Las actitudes (naturaleza, formación y cambio de actitudes).

Los estereotipos y prejuicios y discriminación social.

Relaciones interpersonales: atracción, amor y sexualidad.

Otras formas de relación social: altruismo y conducta de ayuda, agresión y violencia.

Procesos y relaciones de influencia social: la conformidad, el liderazgo, el prejuicio, o la moral colectiva.

Procesos grupales y relaciones intergrupales: la cohesión grupal, los roles dentro del grupo, y las normas del grupo.⁹

De esta manera culmina la influencia psicológica en el tema de hábitos y estilos de vida saludable, tanto para la enseñanza como para el aprendizaje del mismo, es

⁸ CLONINGER, Susan. Teorías de la personalidad. Tercera edición. Personalidad el estudio de los individuos. [En línea] México 2003. Pág 3. Disponible en https://books.google.com.co/books?id=8O81kic5J5AC&printsec=frontcover&dq=que+es+la+personalidad+s+egun+freud&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi2o8G56K_WAhWC1CYKHY_UDhUQ6AEIJTAA#v=onepage&q&f=false

⁹ GARCÍA. Op cit. Pág 8-9

decir, se denominan las temáticas más influyentes a la hora de aplicar o interiorizar los elementos congruentes al tema de investigación.

1.1.3 Hábitos y estilos de vida saludable desde la perspectiva social

En el siguiente apartado se indica algunas situaciones sociales que se ven en ocasiones favorecidas y en otras afectadas debido al sistema político que maneja el lugar de residencia. Es decir, sus complicaciones y el nivel de respuesta para combatir tales debilidades.

Para caracterizar el modo de vida como determinante de salud, se han utilizado múltiples criterios en los que la epidemiología y las ciencias sociales han hecho grandes aportes al establecer relaciones entre las condiciones materiales y la forma en que los grandes grupos sociales se organizan y se realizan productivamente en esas condiciones. Por ejemplo: servicios de salud y su utilización, instituciones educacionales y nivel educacional de la población, tipos de viviendas, condiciones y hacinamiento, abasto de agua e higiene ambiental, etc. Esta categoría resulta imprescindible en la comprensión no sólo del estado de salud de una población sino, además, en la confección de políticas sanitarias y estrategias de promoción de salud, ya que su campo abarca los grandes grupos sociales en su conjunto.¹⁰

1.2 HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

El término hábitos se articula al campo de la cotidianidad, como ese tipo de acciones o conductas que al transcurrir el tiempo se automatizan formando parte de la forma de vida. También es importante desglosar los términos para tener claridad acerca del tema o concepto que se maneje. Para tener más exactitud del concepto Saez Mora dice que “La repetición y el aprendizaje son fundamentales para obtención de nuevas y más complejas conductas, que al ser experimentadas en un solo quehacer diario, una y otra vez, se automatizan, convirtiéndose en conductas automatizadas o automatismos, acciones inconscientes, mecánicas, donde la conciencia casi no

¹⁰ VIVES IGLESIAS, Annia. Estilo de vida saludable: puntos de vista para una opción actual y necesaria. En: Rev. Psicología científica. Noviembre, 2007.

participa. Estas conductas adquiridas, a diferencia de los reflejos, poseen la característica de ser individuales, perfectibles y durables en el tiempo”.¹¹ De cualquier forma, los hábitos se adquieren, se automatizan y se mantienen durante un extenso tiempo como una forma de llevar la cotidianidad, algo inmerso en el actuar del individuo y difícil de cambiar. En el tema hábitos de vida saludable, como se mencionaba anteriormente, éstos adquieren condiciones de vida en campos ligados a la salud, como lo son, el físico, psicológico y social.

Por otro lado, el diccionario de la real academia Española (RAE) define el término hábito como, “modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas”¹² por lo que la enciclopedia salud lo define como, “Costumbre, tendencia latente a realizar una misma acción en situaciones similares. Los hábitos son patrones involuntarios de conductas y pensamientos, a veces están originados por tendencias instintivas”¹³

Por otra parte de acuerdo con Duhigg:

Desde un punto de vista fisiológico, estudios Massachusetts Institute of Technology (MIT), observaron que el cerebro al exponerse a situaciones similares tiende a automatizar las acciones ya asimiladas. Esta capacidad del cerebro de desarrollar “hábitos” permite el ahorro de energía en el órgano cerebral a la hora de ejecutar acciones similares permitiendo utilizar la energía en otras acciones que requieran de su atención. Por lo anterior, es que el cerebro tiende a ejecutar acciones automatizadas, ya que durante el día debe poner atención en otras acciones, a la vez, que realiza muchas acciones involuntarias como por ejemplo; rascarse la piel mientras escribe en una hoja de papel, o realizar otras de mayor complejidad como manejar un automóvil mientras habla por celular.¹⁴

¹¹ SÁEZ MORA, Felipe. Hábitos saludables para una vida mejor. [En línea] Santiago. 2014. Pág 31 Disponible en <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/3225/TPBA%20210.pdf?sequence=1>

¹² Disponible en <http://dle.rae.es/?id=Jvcxrlo>

¹³ Disponible en <http://www.encyclopediasalud.com/definiciones/habito>

¹⁴ Duhigg Ch. El poder del hábito. Citado por SÁEZ, Felipe. Hábitos saludables para una vida mejor. [En línea] Santiago. 2014. Pág 30. Disponible en <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/3225/TPBA%20210.pdf?sequence=1>

Sin embargo, Dawson “Considera que se debe dar un paso más allá del modelo salud-enfermedad y utilizar indicadores de un concepto de salud integral bio-psico-social”¹⁵

Por lo que resulta tener diferentes perspectivas a la hora de extraer conclusiones de causantes negativos del mal manejo de los hábitos de vida que por otra parte, Stephard “Contempla los de una alimentación correcta, una actividad física adecuada y unas pautas de descanso regulares y apropiadas”¹⁶ designa unas categorías de análisis para los hábitos saludables las cuales destaca como:

1.2.1 Alimentación correcta

La correcta alimentación pertenece a la categoría número uno de los hábitos saludables. Ésta categoría es una de las más relevantes, según la organización mundial de la salud (OMS) “de los diez riesgos que más perjudican a la salud, seis están relacionados de forma directa con la alimentación, y causan el 40% de los fallecimientos”¹⁷. Por lo tanto, es de total relevancia escoger de manera correcta los alimentos que luego proporcionarán los sustratos energéticos. El concepto de alimentación saludable antepone cualquier tipo de consecuencia negativa que el cuerpo pueda relacionar, por lo que el GREP-AEDN lo define así. “Una alimentación saludable es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia, y que

¹⁵ DAWSON. Citado por DULE RODRÍGUEZ, Sergio. La práctica de actividad físico deportiva y su relación con componentes fundamentales del estilo de vida en escolares de la provincia de Ciego de Ávila, Cuba. [EN LÍNEA] Cuba: Universidad de Granada. 2006, pág 41. Disponible en <http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/983/1/1613087x.pdf>

¹⁶ STEPHARD. Physical activity and “Wellness” of the child en R.A. Boileau (Ed.). Advances in pediatric sport sciences, vol.1 Champaign: human kinetics, 1-27. Citado por DULE, Sergio. . La práctica de actividad físico deportiva y su relación con componentes fundamentales del estilo de vida en escolares de la provincia de Ciego de Ávila, Cuba. [EN LÍNEA] Cuba: Universidad de Granada. 2006, pág 41. Disponible en <http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/983/1/1613087x.pdf>

¹⁷ Organización mundial de la salud (OMS). Citado por BASULTO, Julio; CAORSI, Laura. Alimentación saludable ¿Qué es? [EN LÍNEA] 2013. Disponible en http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/2013/04/26/216544.php

promueve un crecimiento y desarrollo óptimos. Debe ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible”¹⁸

La generalidad de la ingesta de alimentos debe contener el siguiente perfil calórico, que será el recomendado para una persona que no practique deportes competitivos. “La dieta equilibrada, prudente o saludable será aquella en la que la proteína total ingerida aporte entre un 10 y un 15% de la energía total consumida; la grasa no más del 30-35%, y el resto (>50%) proceda de los hidratos de carbono, principalmente complejos”¹⁹

1.2.2 Frutas y verduras

El consumo de frutas y verduras ha sido una problemática real debido a su bajo consumo, este tema se relaciona con la adquisición de enfermedades crónicas no transmisibles donde es latente la desinformación por la cantidad y la calidad que debemos consumir de estos alimentos. Según un estudio reciente de la organización mundial de la salud (OMS) “Se estima que en 2017 unos 3,9 millones de muertes se debieron a un consumo inadecuado de frutas y verduras”²⁰

Por otro lado, la OMS en el año 2008 “sostiene que la ingesta insuficiente de frutas y verduras causa en todo el mundo aproximadamente un 19% de los cánceres gastrointestinales, un 31% de las cardiopatías isquémicas y un 11% de los accidentes vasculares cerebrales; sustentado el efecto protector contra la hipertensión tanto sistólica como diastólica del consumo de mínimo 400 g diarios”²¹

¹⁸ GREP-AEDN, Citado por Organización mundial de la salud (OMS). Citado por BASULTO, Julio; CAORSI, Laura. Alimentación saludable ¿Qué es? [EN LÍNEA] 2013. Disponible en http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/2013/04/26/216544.php

¹⁹ CARBAJAL AZCONA, Ángeles. Manual de nutrición y dietética. [EN LÍNEA]. Madrid. 2013., Pág 35. Disponible en <http://eprints.ucm.es/22755/1/Manual-nutricion-dietetica-CARBAJAL.pdf>

²⁰ Organización mundial de la salud. Aumentar el consumo de frutas y verduras para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles. Disponible en https://www.who.int/elena/titles/fruit_vegetables_ncds/es/

²¹ Organización mundial de la salud. 2008. Citado por RODRIGUEZ LEYTON, Mylene. Consumo de frutas y verduras: beneficios y retos. En: Revista alimentos hoy. Diciembre, 2017. Vol. 25, no 42, p. 34

De acuerdo a lo anterior, la ingesta mínima de frutas y verduras es de 400 gramos al día, todo con el fin de que el cuerpo funcione de la mejor manera, ayudando a prevenir todo tipo de enfermedades crónicas no transmisibles.

El consumo de frutas y verduras contribuye al buen funcionamiento del organismo, debido a su gran cantidad de vitaminas y minerales que aportan, según Morillas y Delgado en el año 2012 “el efecto benéfico del consumo de frutas y verduras es atribuible tanto a su contenido nutricional como a la presencia de fitoquímicos o compuestos químicos naturales biológicamente activos que actúan como antioxidantes, es el caso de las vitaminas A, C y E, siendo las frutas y las verduras buena fuente de varias de ellas”²²

El consumo adecuado de frutas y verduras según Araya L, Clavijo R y Herrera C en el 2006. “contribuye a disminuir los efectos del estrés oxidativo al minimizar el efecto de los radicales libres sobre la alteración las macromoléculas y los procesos celulares que originan enfermedades como el cáncer, diabetes y enfermedades reumatoideas”²³

1.2.3 Carbohidratos simples y complejos

Los carbohidratos se clasifican en dos grupos llamados carbohidratos simples y carbohidratos complejos, estos se derivan de alimentos totalmente diferentes dando a entender la clase de nutrientes que queremos encontrar en cada uno, los

²² MORILLAS, J y DELGADO, J. Análisis nutricional de alimentos vegetales con diferentes orígenes: evaluación de capacidad antioxidante y compuestos fenólicos totales. Citado por Organización mundial de la salud. 2008. Citado por RODRIGUEZ LEYTON, Mylene. Consumo de frutas y verduras: beneficios y retos. En: Revista alimentos hoy. Diciembre, 2017. Vol. 25, no 42, p. 35

²³ ARAYA L, CLAVIJO R, y HERRERA C. Capacidad antioxidante de frutas y verduras cultivados en Chile. Citado por Ibid. Organización mundial de la salud. 2008. Citado por RODRIGUEZ LEYTON, Mylene. Consumo de frutas y verduras: beneficios y retos. En: Revista alimentos hoy. Diciembre, 2017. Vol. 25, no 42, p. 34

carbohidratos simples se pueden encontrar en “bebidas azucaradas, golosinas, cereales para desayuno, bizcochos, dulces, entre otros.”²⁴

La mínima cantidad de carbohidratos de la dieta compatible con la vida probablemente es cero, siempre y cuando se consuman las cantidades adecuadas de proteínas y grasas. La cantidad de carbohidratos de la dieta que proporciona una salud óptima es desconocida. Las únicas células dependientes de glucosa como combustible oxidable son las del sistema nervioso central —el cerebro— y aquellas que dependen de la glucólisis anaerobia —glóbulos rojos, blancos y médula renal—. La cantidad mínima de glucosa que necesita el cerebro de un adulto está entre 110g/d y 140g/d, y esta cantidad puede ser cubierta con el consumo de carbohidratos complejos tipo almidón.²⁵

De acuerdo a lo anterior, los carbohidratos de tipo simple no son de carácter vital si éstos son reemplazados con una alimentación completa de los demás grupos (proteína, lípidos y carbohidratos complejos). Y cuando la ingesta de carbohidratos simples sobrepasa la cantidad requerida se tiende a tener problemas de salud.

Por tal motivo:

El consumo excesivo de azúcares adicionados se relaciona con diferentes alteraciones fisiológicas y metabólicas. Se ha considerado que esto posiblemente contribuye al desarrollo de alteraciones psicológicas como la hiperactividad, el síndrome premenstrual e incluso enfermedades mentales, debido a los efectos que se han identificado sobre el estado de ánimo y el comportamiento; al respecto, algunas teorías relacionan reacciones alérgicas a los azúcares refinados, respuestas hipoglucémicas, aumento en la relación triptófano y aminoácidos de cadena ramificada. También se asocia con el aumento de condiciones adversas como caries dental, sobrepeso, obesidad, enfermedad cardiovascular, dislipidemia, hígado graso, insulino resistencia, diabetes y algunos tipos de cáncer como pulmón, mama, próstata y colorectal.²⁶

²⁴ CABEZAS ZABALA, Claudia. HERNÁNDEZ TORRES, Blanca y VARGAS ZÁRATE, Melier. Azúcares adicionados a los alimentos: efectos en la salud y regulación mundial. Revisión de la literatura. *En*: Revista de la facultad de medicina. Octubre, 2015. Volumen 64. No 2. Pág 319-329.

²⁵ *Ibid.* Pág 319-329

²⁶ *Ibid.* Pág 319-329

Teniendo en cuenta que los carbohidratos simples no se relacionan directamente con la obligación de ingesta diaria, entonces, consumirlos por encima de sus estándares pasa a ser una problemática real con relación a la salud del individuo.

El consumo de bebidas azucaradas aporta de 220 a 400 calorías extra en el día, lo que incrementa en 60% el riesgo para que se presente obesidad en niños; además, aumenta la probabilidad de padecer diabetes y obesidad en la adultez. En el caso de las mujeres, el consumo de una porción diaria de refresco aumenta en 23% el riesgo de enfermedades del corazón y este incrementa en 35% para las que consumen dos o más porciones al día. Además, las mujeres que consumen una o más bebidas azucaradas por día pueden tener un mayor riesgo relativo de diabetes tipo 2, en comparación con las que consumen menos de una por mes. El consumo ocasional de refrescos por parte de los adultos aumenta en un 15% la probabilidad de padecer sobrepeso y obesidad; si el consumo corresponde a más porciones diarias, la cifra aumenta a 27%. De otra parte, el sobrepeso y la obesidad se asocian con un mayor riesgo cardiovascular, colesterol alto, presión arterial alta y diabetes en niños y adolescentes.²⁷

Por otro lado, están los carbohidratos complejos que corresponden a un mayor porcentaje de consumo que los demás macronutrientes, estos son denominados complejos por su tiempo de degradación en el organismo. “Los carbohidratos constituyen en general la mayor porción de su dieta, tanto como el 80 por ciento en algunos casos. Por el contrario, los carbohidratos representan únicamente del 45 al 50 por ciento de la dieta en muchas personas en países industrializados”²⁸

Los carbohidratos complejos son denominados polisacáridos. “Son químicamente los carbohidratos más complejos. Tienden a ser insolubles en el agua y los seres humanos solo pueden utilizar algunos para producir energía. Ejemplos de polisacáridos son: el almidón, el glicógeno y la celulosa.”²⁹

En los siguientes apartados se encontrará el concepto de cada nutriente seguido de su forma alcanzable.

²⁷ Ibid. Pág 319-329

²⁸ LATHAM, Michael. Nutrición humana en el mundo en desarrollo. [EN LÍNEA]. Roma: Organización de las Naciones Unidas para la agricultura y la alimentación. 2002, pág 99. Disponible en <http://www.fao.org/tempref/docrep/fao/005/w0073s/W0073S01.pdf>

²⁹ Ibid. Pág 99

“El almidón es una fuente de energía importante para los seres humanos. Se encuentra en los granos cereales, así como en raíces comestibles tales como patatas y yuca. El almidón se libera durante la cocción, cuando el calor rompe los gránulos”³⁰

El glicógeno se produce en el cuerpo humano y a veces se conoce como almidón animal. Se forma a partir de los monosacáridos resultantes de la digestión del almidón alimentario. El almidón de arroz y de la yuca se divide en los intestinos para formar moléculas de monosacáridos, que pasan al torrente sanguíneo. Los excedentes de los monosacáridos que no se utilizan para producir energía (y dióxido de carbono y agua) se fusionan en conjunto para formar un nuevo polisacárido, el glicógeno. El glicógeno, por lo general, está presente en los músculos y en el hígado, pero no en grandes cantidades³¹

Por otro lado, está la celulosa:

La celulosa, hemicelulosa, lignina, pectina y gomas, algunas veces se denominan carbohidratos no disponibles, debido a que los humanos no los pueden digerir. La celulosa y la hemicelulosa, son polímeros vegetales principales componentes de las paredes celulares. Son sustancias fibrosas. La celulosa, un polímero de glucosa, es una de las fibras de las plantas verdes. La hemicelulosa es un polímero de otros azúcares, por lo general hexosa y pentosa. La lignina es el componente principal de la madera. Las pectinas se encuentran en los tejidos vegetales y en la savia y son polisacáridos coloidales. Las gomas son además carbohidratos viscosos extraídos de las plantas. Las pectinas y las gomas se utilizan en la industria alimenticia. El tracto alimentario humano no puede dividir estos carbohidratos o utilizarlos para producir energía. Algunos animales, como los vacunos, tienen en sus intestinos microorganismos que dividen la celulosa y la hacen disponible como alimento productor de energía. En los seres humanos, cualquiera de los carbohidratos no disponibles pasa a través del tracto intestinal. Forman gran parte del volumen y desecho alimentario que se elimina en las heces, y con frecuencia se denominan «fibra dietética».³²

Los apartados anteriores corresponden al tema de los carbohidratos complejos, el problema está cuando se consumen cantidades que llenan las reservas de glucógeno que es la forma almacenable de los carbohidratos y se convierte en tejido

³⁰ Ibid. Pág 99-100

³¹ Ibid. Pág 100

³² Ibid. Pág 100

adiposo. “Cuando cualquiera de los carbohidratos digeribles se consume por encima de las necesidades corporales, el organismo los convierte en grasa que se deposita como tejido adiposo debajo de la piel y en otros sitios del cuerpo”³³

1.2.4 Grasas

Colombia es un país considerado como subdesarrollado, es por eso, que los estándares de alimentación cambian en cada situación. En caso de Colombia “las grasas dietéticas contribuyen aunque en parte menor a los carbohidratos en el consumo de energía total (frecuentemente sólo 8 ó 10 por ciento). En casi todos los países industrializados, la proporción de consumo de grasa es mucho mayor. En los Estados Unidos, por ejemplo, un promedio del 36 por ciento de la energía total proviene de la grasa.”³⁴ Pero no solamente sucede en el caso de la grasa, en casi todos los macro y micronutrientes se configura los hábitos de alimentación.

Por otro lado, están los tipos de grasa o también denominados lípidos que son: “grasa almacenada y grasa estructural. La grasa almacenada brinda una reserva de combustible para el cuerpo, mientras que la grasa estructural forma parte de la estructura intrínseca de las células (membrana celular, mitocondrias y orgánulos intracelulares)”³⁵ el colesterol es un lípido necesario para el cuerpo, la cultura ha atribuido a la palabra grasa, colesterol, lípidos y demás como un componente perjudicial para la salud, sin saber que es totalmente necesario para que el cuerpo humano cumpla a cabalidad las funciones fisiológicas que éste demande. El colesterol es un gran ejemplo y “este es un lípido presente en todas las membranas celulares. Tiene una función importante en el transporte de la grasa y es precursor de las sales biliares y las hormonas sexuales y suprarrenales.”³⁶ El problema está cuando se excede el consumo, no se selecciona el tipo de aceite, es decir, el grado

³³ Ibid. Pág 100

³⁴ Ibid. Pág 100-101

³⁵ Ibid. Pág 101

³⁶ Ibid. Pág 101

de saturación que éste tenga, que generalmente lo evidenciamos en el consumo de comida chatarra, el aceite es reutilizado varias veces, entre más se reutilice el mismo aceite más grado de saturación tendrá.

Cuando se consume grandes cantidades de grasas saturadas, las reservas se llenan y deben buscar otros caminos para poder seguir en el cuerpo, ya que este tipo de macronutriente no se expulsa tan fácilmente, es por eso, que uno de los caminos más cercanos es adherirse al tejido, por lo que se denomina tejido adiposo.

Los ácidos grasos presentes en la alimentación humana se dividen en dos grupos principales: saturados y no saturados. El último grupo incluye ácidos grasos poli insaturados y mono insaturados. Los ácidos grasos saturados tienen el mayor número de átomos de hidrógeno que su estructura química permite. Todas las grasas y aceites que consumen los seres humanos son una mezcla de ácidos grasos saturados y no saturados. En general, las grasas de animales terrestres (es decir, grasa de carne, mantequilla y suero) contienen más ácidos grasos saturados que los de origen vegetal. Las grasas de productos vegetales y hasta cierto punto las del pescado tienen más ácidos grasos no saturados, particularmente los ácidos grasos poli insaturados (AGPIs). Sin embargo, hay excepciones, como por ejemplo el aceite de coco que tiene una gran cantidad de ácidos grasos saturados.³⁷

Cuando el consumo de grasa sobrepasa los índices normales hay que tener cuidados especiales, por lo que “esta agrupación de las grasas tiene implicaciones importantes en la salud debido a que el consumo excesivo de grasas saturadas es uno de los factores de riesgo que se asocian con la arteriosclerosis y la enfermedad coronaria”³⁸

1.2.5 Proteínas

Consumir la cantidad necesaria de proteína será de gran ayuda para que las funciones fisiológicas tengan un proceso totalmente efectivo, de lo contrario tendrá consecuencias negativas en el crecimiento y en el rendimiento del día a día.

³⁷ Ibid. Pág 101

³⁸ Ibid. Pág 101

Las proteínas, como los carbohidratos y las grasas, contienen carbono, hidrógeno y oxígeno, pero también contienen nitrógeno y a menudo azufre. Son muy importantes como sustancias nitrogenadas necesarias para el crecimiento y la reparación de los tejidos corporales. Las proteínas son el principal componente estructural de las células y los tejidos, y constituyen la mayor porción de sustancia de los músculos y órganos (aparte del agua). Las proteínas no son exactamente iguales en los diferentes tejidos corporales. Las proteínas en el hígado, en la sangre y en ciertas hormonas específicas, por ejemplo, son todas distintas.³⁹

La función principal de la proteína no es aportar energía, pero cuando la ingesta de carbohidratos y grasas es deficiente para que el cuerpo realice sus funciones, la proteína se encarga de aportar energía.

Cualquier proteína que se consuma en exceso de la cantidad requerida para el crecimiento, reposición celular y de líquidos, y varias otras funciones metabólicas, se utiliza como fuente de energía, lo que se logra mediante la transformación de proteína en carbohidrato. Si los carbohidratos y la grasa en la dieta no suministran una cantidad de energía adecuada, entonces se utiliza la proteína para suministrar energía; como resultado hay menos proteína disponible para el crecimiento, reposición celular y otras necesidades metabólicas. Este punto es esencialmente importante para los niños, que necesitan proteínas adicionales para el crecimiento. Si reciben muy poca cantidad de alimento para sus necesidades energéticas, la proteína se utiliza para las necesidades diarias de energía y no para el crecimiento.⁴⁰

Está claro que la función principal de la proteína no es el aporte de energía, pero si el cuerpo la necesita para cumplir tal tarea, no habrá problema, las consecuencias son los trabajos que ésta deja de cumplir para ir a cubrir un espacio más, y esa consecuencia sobre todo en niños será el crecimiento, en adultos será la reparación de tejidos y demás. Por otro lado, si la ingesta de proteína excede los estándares de ingesta y llena las reservas, pues estas también serán utilizadas como energía. En caso tal que las reservas de carbohidratos y lípidos se agoten, serán las proteínas las que se utilizarán como energía.

³⁹ Ibid. Pág 102

⁴⁰ Ibid. Pág 102

Por lo tanto, la ingesta necesaria de proteína difiere con la edad, el género y la posición actual del individuo, es decir, que sea deportista o que esté en embarazo.

Por lo consiguiente:

Se recomiendan unos 40 a 60 g de proteínas al día para un adulto sano. La WHO y las RDA (del inglés Recommended Dietary Allowances) de EUA recomiendan un valor de 0.8 a 1.0 g / kg de peso al día para un adulto sano. Por supuesto, durante el crecimiento, el embarazo o la lactancia estas necesidades aumentan. La FAO ha planteado que la proteína de un alimento es biológicamente completa cuando contiene todos los aminoácidos en una cantidad igual o superior a la establecida para cada aminoácido requerido en una proteína de referencia o patrón, como la del huevo, que tienen una proporción de aminoácidos esenciales utilizables en un 100%⁴¹

Las proteínas son moléculas que se forman por aminoácidos. Los aminoácidos se distinguen en dos grupos que son denominados aminoácidos esenciales y aminoácidos no esenciales. Los aminoácidos no esenciales los sintetiza nuestro cuerpo, por lo tanto, no es necesario incluirlos en la dieta, por otro lado, están los aminoácidos esenciales que por el contrario si deben ser incluidos en nuestra ingesta diaria, los cuales son: "histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina (y cisteína), fenilalanina (y tirosina), treonina, triptofano, y valina."⁴²

1.2.6 Necesidades e ingesta energética

Las necesidades de la ingesta energética diaria difieren entre diferentes condiciones, como el factor de actividad, la edad, la talla y su relación entre el peso ideal, así mismo define las cantidades calóricas que debe consumir el individuo. "El balance entre las necesidades de energía y la ingesta calórica es el principal determinante del peso corporal. Cuando hay un balance positivo y la dieta aporta más energía de la necesaria, el exceso se almacena en forma de grasa dando lugar a sobrepeso y obesidad. Por el contrario, cuando la ingesta de energía es inferior al

⁴¹ TORRES GONZÁLEZ, Laura. VALENCIA TÉLLEZ, Alfredo. SAMPEDRO, José y NÁJERA, Hugo. Las proteínas en la nutrición. **En:** Revista salud pública y nutrición. Junio, 2007. Vol. 8 No 2, pág 1-7

⁴² Ibid. Pág 2

gasto, se hace uso de las reservas corporales de grasa y proteína, produciéndose una disminución del peso y malnutrición”⁴³

Por lo que se recomienda mantener la ingesta calórica regulada, es decir, consultando con un profesional en el área, y dependiendo a las actividades, y su composición corporal, así mismo se dará un diagnóstico completo y una dieta con los nutrientes necesarios.

La gran problemática aparece en el momento de no tener conocimiento o capacidad de consultar un profesional en el área, de esta manera, el autor propone lo siguiente:

En ambas situaciones puede existir un mayor riesgo para la salud por lo que se recomienda mantener un peso adecuado, que es aquel que epidemiológicamente se correlaciona con una mayor esperanza de vida. El peso adecuado puede estimarse a partir del índice de masa corporal (IMC) o índice de Quetelet definido por la relación: [peso (kg) / talla x talla (m)]. Es un índice de adiposidad y obesidad. Para una persona adulta se considera un IMC adecuado aquel comprendido entre 20 y 25; cuando está entre 25 y 30 puede existir sobrepeso; si es mayor de 30, obesidad y si, por el contrario, es menor de 20, se habla de bajo peso⁴⁴

Ilustración 1. Índice de masa corporal



1.2.7 Actividad física adecuada

La actividad física es un concepto muy amplio, donde la equivocación de creer saber lo que significa, en ocasiones conlleva a situaciones contraindicadas que luego se

⁴³ CARBAJAL. Op cit. Pág 43.

⁴⁴ Ibid. Pág 43

convierten en problemas para la perspectiva física y psicológica del individuo. “Este concepto a simple vista parece sencillo de definir, sin embargo no lo es tanto debido en gran parte a la confusión de conceptos relacionados, como ejercicio, deporte..., sobre todo porque todos ellos tienen un mismo soporte: el movimiento, la motricidad..., con una clara intención de participación física”⁴⁵ Por otro lado, Sánchez Bañuelos considera que “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”⁴⁶

Por lo tanto, la actividad física adecuada no es aquella que exige el cuerpo al límite, sino más bien la que da cuenta de las capacidades físicas y condiciona cada actividad para las necesidades del sujeto. La edad, y las condiciones fisiológicas marcan las pautas necesarias para iniciar con actividad física; contribuyendo así en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y otras problemáticas de no realizar ejercicio adecuado. La organización mundial de la salud (OMS) propone unas pautas de intensidad de ejercicio adecuadas para personas de 18 a 64 años de edad.

1. Los adultos de 18 a 64 años deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien un mínimo de 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
2. La actividad aeróbica se realizará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
3. Para obtener mayores beneficios, los adultos deberían incrementar esos niveles hasta 300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada, o bien 150 minutos de actividad aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
4. Deberían realizar ejercicios de fortalecimiento muscular de los grandes grupos musculares dos o más días a la semana.⁴⁷

⁴⁵ PÉREZ MUÑOZ, Salvador. Actividad física y salud: aclaración conceptual. En: EFDeportes.com revista digital. Junio, 2014. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm>

⁴⁶ SÁNCHEZ, Bañuelos, citado por PÉREZ MUÑOZ, Salvador. Actividad física y salud: aclaración conceptual. En: EFDeportes.com revista digital. Junio, 2014. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm>

⁴⁷ Organización mundial de la salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Pág 24. Disponible en http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf

1.2.8 Pautas de descanso

La desinformación es el factor que más interviene negativamente a la hora de hacer práctica de la actividad física. El descanso juega un papel relevante a la hora de proporcionar al cuerpo la necesidad fisiológica que incurre en su reparación diaria. Por lo que “el descanso mental y físico, como todos sabemos, es una necesidad fisiológica. Todos necesitamos descansar y dormir, la no satisfacción de esta necesidad es incompatible con la vida. El sueño se considera el descanso por excelencia. No se le da la importancia que requiere pero, por término medio, una persona adulta se pasará un tercio de su vida durmiendo o descansando. Nadie puede seguir su ritmo de actividad”⁴⁸

La importancia del descanso-ejercicio pasa desapercibida en muchas ocasiones, sobre todo cuando no existe una persona idónea que realice el entrenamiento dirigido. Existen dos tipos de descanso que resultan ser cruciales en la actividad física, el primero es el descanso entre sesiones, cuando hablamos de trabajo de fuerza. Y el descanso entre periodos rutinarios, es decir, entre cada sesión de entrenamiento, también existe un tiempo estimado para relajar, y recuperar el cuerpo. Pasar en alto el descanso puede resultar en una fatiga crónica que luego se verá reflejada en la acumulación de cansancio, lo que impedirá el desarrollo óptimo de los ejercicios en sesión.

Por lo que Rodríguez afirma que “La realización de ejercicios musculares generan una alteración de la homeostasis que lleva consigo una disminución transitoria de la capacidad funcional de la musculatura ejercitada. Esta situación exige de un período de transición entre estímulos de carga que facilite la recuperación de los

⁴⁸ GARCÍA GONZÁLEZ, José; GONZÁLEZ ESCOBAR, Ángel y MOYA MEDINA, Alberto. Necesidad reposo-sueño: descanso hospitalario: sueño o pesadilla. [EN LÍNEA]. 2004. Pág 8. Disponible en <http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/huvvsites/default/files/revistas/ED-80-04.pdf>

tejidos alterados y genere una supercompensación de la capacidad de la musculatura para el trabajo”⁴⁹

“En cuanto a la recuperación apropiada a estos esfuerzos, dada su intensidad moderada, la recuperación será bastante rápida, bastando aproximadamente 24 horas para regenerar completamente los depósitos de glucógeno parcialmente reducidos, así como los neurotransmisores del sistema nervioso. En cuanto a los depósitos de ATP y PC, se restituyen con gran rapidez en virtud del metabolismo aeróbico”⁵⁰

Por lo tanto, “El tiempo de recuperación difiere en base al carácter multiarticular del ejercicio. Si se trata de un ejercicio que implica varios grupos musculares el período de recuperación recomendado es de 2-3 minutos, mientras que cuando se implica un grupo muscular en concreto una recuperación de 1-2 minutos es suficiente”⁵¹

Por otro lado, según Nieman, Feigenbaum, Pollock, Hass y cols. El descanso “Entre sesiones se recomienda generalmente unas 48 horas, lo que equivale a una frecuencia semanal de 3 sesiones”⁵²

1.2.9 Tabaco y tabaquismo

Existe una postura que involucra el tabaquismo como una unidad de análisis con respecto a la categoría de hábitos de vida saludable. El tabaquismo se sitúa entre

⁴⁹ RODRÍGUEZ, P. Prescripción de ejercicio físico para el acondicionamiento muscular. Citado por RODRÍGUEZ, Pedro y LÓPEZ, Pedro. Prescripción de ejercicio físico para el acondicionamiento muscular. [EN LÍNEA] México. IV Congreso internacional de educación física e interculturalidad. 2004. Pág 14. Disponible en <http://www.um.es/univefd/presmus.pdf>

⁵⁰ Ibid. Pág 14

⁵¹ ACSM. Citado por RODRÍGUEZ, P. Prescripción de ejercicio físico para el acondicionamiento muscular. Citado por RODRÍGUEZ, Pedro y LÓPEZ, Pedro. Prescripción de ejercicio físico para el acondicionamiento muscular. [EN LÍNEA] México. IV Congreso internacional de educación física e interculturalidad. 2004. Pág 14-15 Disponible en <http://www.um.es/univefd/presmus.pdf>

⁵² Nieman, Feigenbaum, Pollock, Hass y cols. Citado por RODRÍGUEZ, P. Prescripción de ejercicio físico para el acondicionamiento muscular. Citado por RODRÍGUEZ, Pedro y LÓPEZ, Pedro. Prescripción de ejercicio físico para el acondicionamiento muscular. [EN LÍNEA] México. IV Congreso internacional de educación física e interculturalidad. 2004. Pág 15. Disponible en <http://www.um.es/univefd/presmus.pdf>

los hábitos más preocupantes, por su característica placentera y nociva para el cuerpo, todo empezó en el continente Americano “donde se originó hace alrededor de dieciocho mil años. El lugar donde se cultivó el tabaco por primera vez se sitúa en la zona andina entre Perú y Ecuador. Se calcula que los primeros cultivos tuvieron lugar entre cinco mil y tres mil años A.C.”⁵³

Gracias a su apogeo y versatilidad con respecto al uso, el tabaco fue acogido por diferentes culturas que dieron una utilidad particular en cada lugar donde éste tuvo aparición. El tabaco de alguna u otra manera no resulta ser nocivo, la utilidad de este difiere en la salud del individuo cuando su utilidad es vaga. En el tiempo del apogeo del tabaco, según Gately.

Los chamanes y los médicos brujos, utilizaban el tabaco en casi todos los aspectos de su oficio, con el humo diagnosticaban enfermedades y lo utilizaban en muchas de las ceremonias de curación. Para los indígenas las enfermedades eran causadas por fuerzas sobrenaturales (ya fuera por intrusión: una especie de posesión, consistente en que el espíritu o el objeto maligno entraba al cuerpo de la persona y la enfermaba; o por pérdida del alma), y con el fin de curarlas los chamanes consumían el tabaco para emprender un viaje espiritual, en el que se veían enfrentados a terribles amenazas, que permitiera salvar a la persona enferma. El método preferido de consumo era bebiéndolo, las hojas se hervían o dejaban en agua y el agua resultante se bebía o se tomaba por vía nasal, este método permitía obtener altas dosis que bastaba para provocar vómitos, parálisis y en ocasiones la muerte⁵⁴

⁵³ DUPERLY, John; SARMIENTO, Olga Lucía; PARRA, Diana; ANGARITA GÓMEZ, Claudia; RIVERA, Diana; GRANADOS, Constanza y DONADO, Carolina. Documento técnico con los contenidos de direccionamiento pedagógico para la promoción de hábitos de vida saludable, con énfasis en alimentación saludable y el fomento de ambientes 100% libres de humo de cigarrillo a través de la práctica regular de la actividad física cotidiana, dirigidos a los referentes de las entidades territoriales. [EN LÍNEA]. Bogotá: Ministerio de la Protección Social Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre - COLDEPORTES. Asociación Colombiana de Medicina del Deporte - AMEDCO. 2011, pág, 143. Disponible en <https://jarodriguezayubi.files.wordpress.com/2014/05/tomo-2-hevs-capitulo-1.pdf>

⁵⁴ GATELY, Historia del tabaco. Citado por DUPERLY, John; SARMIENTO, Olga Lucía; PARRA, Diana; ANGARITA GÓMEZ, Claudia; RIVERA, Diana; GRANADOS, Constanza y DONADO, Carolina. Documento técnico con los contenidos de direccionamiento pedagógico para la promoción de hábitos de vida saludable, con énfasis en alimentación saludable y el fomento de ambientes 100% libres de humo de cigarrillo a través de la práctica regular de la actividad física cotidiana, dirigidos a los referentes de las entidades territoriales. [EN LÍNEA]. Bogotá: Ministerio de la Protección Social Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre - COLDEPORTES. Asociación Colombiana de Medicina del Deporte - AMEDCO. 2011, pág, 143. Disponible en <https://jarodriguezayubi.files.wordpress.com/2014/05/tomo-2-hevs-capitulo-1.pdf>

El tabaquismo incluye dos posibilidades de consumo, una opción desintegrada de las dos anteriores y otra ligada a las dos primeras. El fumador diario y fumador pasivo integran las dos primeras, la opción desintegrada abarca el individuo no fumador y la última es el individuo ex fumador.

El individuo fumador es “la persona que ha fumado por lo menos un cigarrillo en los últimos 6 meses”⁵⁵

El individuo fumador se diferencia entre los ocasionales y los diarios, el individuo ocasional “es la persona que ha fumado menos de un cigarrillo al día, pero que ha fumado al menos un cigarrillo en los últimos 6 meses”⁵⁶. Y el fumador diario “es la persona que ha fumado por lo menos un cigarrillo al día, en los últimos 6 meses”⁵⁷

Aunque no se contemple la idea de que este tipo de fumador contraiga enfermedades ocasionadas por el humo del tabaco, también se caracteriza como nocivo para aquellos órganos involucrados en el proceso de la inhalación. El fumador pasivo o involuntario “es aquella persona que inhala involuntariamente el humo procedente de consumo de tabaco de otra u otras personas. El término se utiliza para calificar a quienes respiran el aire contaminado por humo de tabaco”⁵⁸

Por otro lado, está el ex fumador, que a pesar de haber abandonado el hábito del tabaquismo, aún debe tener muchos cuidados con respecto a las enfermedades

⁵⁵ Ministerio de Salud Pública de la República Oriental del Uruguay, 2009. Citado por DUPERLY, John; SARMIENTO, Olga Lucía; PARRA, Diana; ANGARITA GÓMEZ, Claudia; RIVERA, Diana; GRANADOS, Constanza y DONADO, Carolina. Documento técnico con los contenidos de direccionamiento pedagógico para la promoción de hábitos de vida saludable, con énfasis en alimentación saludable y el fomento de ambientes 100% libres de humo de cigarrillo a través de la práctica regular de la actividad física cotidiana, dirigidos a los referentes de las entidades territoriales. [EN LÍNEA]. Bogotá: Ministerio de la Protección Social Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre - COLDEPORTES. Asociación Colombiana de Medicina del Deporte - AMEDCO. 2011, pág, 150. Disponible en <https://jarodriguezayubi.files.wordpress.com/2014/05/tomo-2-hevs-capitulo-1.pdf>

⁵⁶ Ibid. Pág 150

⁵⁷ Ibid. Pág 150

⁵⁸ Sanz, Salvador Llivina & Suelves Joanxich, 2004. Citado por DUPERLY; SARMIENTO; PARRA; ANGARITA GÓMEZ; RIVERA; GRANADOS y DONADO. Op cit. Pág 150

que puede ocasionar el tabaco. El ex fumador es esa “persona que habiendo sido fumador se ha mantenido en abstinencia al menos por los últimos 6 meses”⁵⁹

El tabaquismo ha abierto la posibilidad de contraer enfermedades en diferentes etapas de la vida, siendo éste utilizado y consumido de varias maneras, ya sea directa o indirectamente. Según el ministerio de salud los problemas de salud que causa el tabaquismo, son los siguientes:

En individuos fumadores:

- Cáncer de labios, boca, garganta, laringe y faringe. Dolor de garganta, disminución del sentido del gusto y mal aliento.
- Cáncer de las cavidades nasales y senos paranasales, rinosinusitis crónica, alteración del sentido del olfato.
- Enfermedad periodontal (Enfermedad de las encías, gingivitis, periodontitis). Dientes sueltos, pérdida de dientes, caries, placa, decoloración y manchado.
- Cáncer de esófago, cáncer gástrico, del colon y del páncreas. Aneurisma aórtico abdominal, úlcera péptica (esófago, estómago).
- Posible aumento del riesgo de cáncer de mama
- Alteraciones fertilidad masculina, impotencia, cáncer de próstata.
- Enfermedad vascular periférica, trombosis, envejecimiento prematuro de la piel
- Accidente cerebrovascular, adicción, Infarto agudo de miocardio, aterosclerosis
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), bronquitis crónica, infección respiratoria, exacerbación de asma. Cáncer tráquea, pulmón y bronquios.
- Cáncer de vejiga y riñón, cáncer de cuello uterino y de ovario⁶⁰

En fumadores pasivos:

- Cáncer de pulmón
- Cáncer de mama
- Enfermedad coronaria

⁵⁹ Ministerio de Salud Pública de la República Oriental del Uruguay, 2009. Citado por DUPERLY; SARMIENTO; PARRA; ANGARITA GÓMEZ; RIVERA; GRANADOS y DONADO. Op cit. Pág 150

⁶⁰ SANDOVAL GIL, Yolanda. Efectos en la salud por el consumo de tabaco. [EN LÍNEA]. Ministerio de salud y protección social. 2018, pág. 3. Disponible en <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-efectos-salud-tabaco.pdf>

- Accidente cerebrovascular
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
- Exacerbación del asma
- Enfermedad respiratoria aguda vías inferiores (bronquitis y neumonía)
- Irritación de las vías respiratorias (tos, flema), irritación nasal.⁶¹

1.2.10 Consumo de alcohol

El alcoholismo es una problemática que se presenta en muchas zonas del mundo, debido a que representa satisfacción y libertad en muchas personas consumidoras. Su consumo excesivo genera consecuencias a largo, mediano y corto plazo, debido a los efectos químicos, biológicos y sociales que las bebidas alcohólicas aportan.

De tal manera, el consumo sea o no excesivo de alcohol puede conllevar a tener problemas a nivel social o físico, debido a su infinidad de restricciones que hay con respecto a las bebidas alcohólicas. Este tipo de bebidas tienen una característica muy importante para tener en cuenta, que es la dependencia a ella, es decir, cuando el consumo de alcohol está presente en el individuo poco a poco la persona se va adaptando a los cambios que su cuerpo y su mente sienten cuando hay presencia de dichas bebidas. Éste crea una dependencia que supera todas las barreras de autocontrol, por ende, exige que el individuo sea cada vez menos autónomo con respecto a sus decisiones ante el consumo de alcohol. De acuerdo a lo anterior, “El alcohol es una sustancia tóxica en términos de sus efectos directos e indirectos sobre una amplia variedad de órganos y sistemas orgánicos. Algunos de los impactos sanitarios adversos del alcohol pueden ser producto de la intoxicación aguda o del “binge drinking” (consumo de más de 5 tragos en una sola ocasión) aun en una persona que no tiene un problema anterior o persistente de consumo de alcohol”⁶²

⁶¹ Ibid. Pág. 3

⁶² BABOR, Thomas; CAETANO, Raul; CASSWELL, Sally; EDWARDS, Griffith; GIESBRECHT, Norman; GRAHAM, Kathryn; GRUBE, Joel; HILL, Linda; HOLDER, Harold; HOMEL, Ross; LIVINGSTONE, Michael; OSTERBERG, Esa; REHM, Jurgen; ROOM, Robin; ROSSOW, Ingeborg. El alcohol: un producto de consumo no ordinario. [EN

De cualquier forma, el alcohol es una bebida que intoxica el cuerpo y que poco a poco su presencia en el organismo se va tornar más perjudicial, hasta acabar en la muerte de quien lo consume.

La intoxicación por el alcohol se define como “un estado más o menos a corto plazo de deterioro funcional en el rendimiento psicológico y psicomotor inducido por la presencia de alcohol en el organismo”⁶³. Por ende este tema de la intoxicación es muy común cuando se adentra en las problemáticas que éste conlleva

Los deterioros producidos por el alcohol en su mayoría se relacionan con la dosis, a menudo son complejos e incluyen varias funciones corporales. Algunos (como arrastrar las palabras) son evidentes y fáciles de reconocer, mientras que otros, como la incapacidad de conducir, pueden ser sutiles y se detectan únicamente mediante pruebas de laboratorio. Algunos de estos efectos surgen directamente y casi inevitablemente por cierta concentración de alcohol en la sangre, mientras que otros dependen de las características personales, la experiencia previa del individuo con el alcohol, el entorno y la expectativa del efecto. Otras drogas psicoactivas, especialmente los depresores del sistema nervioso central, pueden exacerbar los efectos del alcohol cuando se toman al mismo tiempo.⁶⁴

A continuación se presentará los tipos de deterioro que surgen a partir de la intoxicación por el alcohol.

Deterioro psicomotor. El alcohol puede deteriorar el equilibrio y el movimiento de una manera que aumenta el riesgo de muchos tipos de accidentes. **Retardo en el tiempo de reacción.** Este deterioro clásico relacionado con la dosis es de especial preocupación debido a su función causal en los accidentes automovilísticos. **Deterioro del juicio.** El juicio deteriorado puede llevar a tomar riesgos peligrosos como, por ejemplo, subirse a un automóvil y luego conducir de manera riesgosa y agresiva cuando se está intoxicado. **Cambios emocionales y menor capacidad de respuesta a las expectativas sociales.** Los factores involucrados en los cambios de humor, el estado emocional y la sensibilidad social provocados por el alcohol son complejos y probablemente involucren la interacción de los efectos fisiológicos del alcohol con factores sociales y psicológicos. En parte debido a estos cambios, la

LINEA]. Washington: Organización panamericana de la salud. 2010. Pág. 17. Disponible en <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/2836/El%20Alcohol.pdf?sequence=1>

⁶³ Ibid. Pág 19

⁶⁴ Ibid. Pág 19.

intoxicación puede contribuir al riesgo de violencia hacia los demás y al daño intencional autoinfligido.⁶⁵

Así como existen cambios y deterioros en el ser humano a causa de la intoxicación por alcohol también hay adversidades que combinan el efecto que el alcohol ocasiona en las obligaciones del individuo.

La intoxicación, ocasional o habitual, es el factor de riesgo clave para las consecuencias adversas del consumo de alcohol, que en algunos casos también puede implicar dependencia. No obstante, al igual que los cambios conductuales asociados con la intoxicación son influenciados por las expectativas culturales y sociales, también lo está el enlace entre la intoxicación y los perjuicios, especialmente los daños sociales. Estos tipos de perjuicios se han definido como una falla en el cumplimiento de las obligaciones sociales principales asociadas con la familia, el trabajo y la conducta en público⁶⁶

1.3 ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Los estilos de vida saludable, enmarcan otra característica de la salud física, psicológica y social que conllevan en ocasiones aspectos favorables y desfavorables desde la perspectiva de la salud. De tal forma, los estilos de vida muestran relación estrecha con la cultura y las subculturas siendo éstas los artífices de los cambios al ritmo de vida que se lleva a cabo. Por ello es necesario tener una definición clara acerca de la cultura y lo que conlleva el término hacia los estilos de vida saludable. La enciclopedia encarta 2001 afirma lo siguiente. “El conjunto de rasgos distintivos, espirituales y materiales, intelectuales y afectivos, que caracterizan a una sociedad o grupo social en un periodo determinado. El término “cultura” engloba además modos de vida, ceremonias, arte, invenciones, tecnología, sistemas de valores, derechos fundamentales y necesidades básicas del ser humano, tradiciones y creencias. A través de la cultura se expresa el hombre, toma conciencia de sí mismo, cuestiona sus realizaciones, busca nuevos significados y

⁶⁵ Ibid. Pág 19

⁶⁶ Ibid. Pág 20

crea obras que le trascienden”⁶⁷ Como ejemplo se puede relacionar la sociedad que vive en el sector urbano y los que viven en lo rural, existen diferentes estilos, diferentes modos de vida, modos de alimentarse, horas de sueño, trabajos realizados, en fin, un sin número de diferencias que destacan la cultura porque es ella una de las determinantes en el estilo de vida que el sujeto adopte para su cotidianidad.

Se destaca “modos de vida” porque eso se relaciona con nuestro tema y propuesta. Las culturas están conformadas por subculturas que definen grupos con características similares o modos de vida semejantes. Estos modos de vida o estilos de vida responden a cada subcultura en las formas de pensar, actuar o sentir, independientemente de la individualidad de cada persona, es decir, responden al común colectivo. Los estilos de vida pueden ser susceptibles de cambiar por medio de la educación, sean cambios perjudiciales o saludables, pero en definitiva resguardan y promueven tradiciones y valores⁶⁸

De tal manera, los estilos de vida se ven influenciados bajo una serie de factores que determinan el sujeto, la cultura sin duda alguna es uno de esos factores. Entonces se puede afirmar que los estilos de vida “son el conjunto de hábitos, consumos y costumbres insertos en la vida cotidiana, que permanecen en el tiempo y que se manifiestan en lo individual y en lo colectivo, en los diferentes grupos socioculturales, a la vez que se transmiten históricamente.”⁶⁹

Por lo tanto el término estilos de vida conlleva a la participación de diferentes agentes que determinan el estilo de vida que el sujeto lleve a cabo en sus quehaceres del día a día, en conclusión “Debemos convenir que cada contexto sociocultural determina las formas especiales de vivir, actuar y sentir, así como también otros aspectos más cotidianos como el consumo de alimentos, actividades diarias, modos de educación, vicios, comportamientos, etcétera, todos en constante desarrollo y cambio. Un estilo de vida saludable, por tanto, será aquel en la cual los

⁶⁷ ENCICLOPEDIA ENCARTA 2001. Citado por SÁEZ. Op Cit. Pág 30

⁶⁸ SÁEZ. Op cit. Pág 30

⁶⁹ TOBÓN, Ofelia y OSPINA, Consuelo. Fundamentos teóricos y metodológicos para el trabajo en salud. Citado por SÁEZ. Op cit. Pág 31

hábitos puedan sostenerse y progresar en el tiempo o adecuarse a los cambios que la sociedad y el contexto les imponga”⁷⁰

La calidad de vida por otro lado, se alcanza a través de una serie de condiciones que la cultura y la forma de vida del entorno imponga.

La definición de calidad de vida como concepto multidimensional integrador que comprende todas las áreas de la vida, nace cuando las necesidades primarias básicas han quedado satisfechas con un mínimo de recursos y el nivel de vida son aquellas condiciones de vida en las que las personas tiene fácil adquisición de productos y servicios ya que su nivel económico como la renta per cápita, el nivel educativo, las condiciones de vivienda, y los demás aspectos considerados categorías individuales como la salud, educación, bienestar nutricional, seguridad social, ropa, tiempo libre, derechos humanos. Son satisfechas en un alto porcentaje, tal como se podría ver en los países desarrollados.⁷¹

Para que haya un estilo de vida saludable es importante mencionar las características que éste tiene como respuesta positiva o negativa dependiendo de los comportamientos habituales del sujeto. Las unidades de análisis de los estilos de vida saludable son los siguientes:

Ilustración 2. Estilo de vida relacionado con la salud



⁷⁰ SÁEZ. Op cit. Pág 31

⁷¹ PEDREROS, Milton. Unidades Didácticas en Educación Física para la Promoción de Hábitos de Vida Saludable en Estudiantes de Grado Sexto del Colegio Ciudadela Educativa de Bosa J.T. [EN LÍNEA]. Bogotá. Universidad Santo Tomás. 2018. Pág 37. Disponible en <http://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/10253/Pedrerros2018.pdf?sequence=1>

Se observan dos categorías que encierran el concepto mayor del estilo de vida saludable.

Los determinantes del estilo de vida relacionado con la salud son diversos y su estudio puede abordarse desde dos perspectivas bien distintas (observar la anterior figura): La primera, en la que se valoran factores que podríamos denominar individuales y en la que los objetos de estudio son fundamentalmente aspectos biológicos, factores genéticos y conductuales, así como características psicológicas individuales. La segunda perspectiva parte de aspectos sociodemográficos y culturales, y desde ella se estudia la influencia de factores como el contexto social, económico o el medio ambiente, es decir, diferentes elementos del entorno. Durante el desarrollo humano se establecen múltiples transacciones entre ambos contextos y se establecen patrones adaptativos de conducta, anteriormente denominados hábitos de vida, que conforman en conjunto el “estilo de vida relacionado con la salud”, determinados por cada uno de estos factores.⁷²

A continuación se detalla la relación de los aspectos individuales que conforman el enfoque bio-psico-social.

1.3.1 Genética

La genética está evidentemente ligada a la biología. Es la encargada de estudiar los genes y regular los aspectos que tienen que ver con la transmisión hereditaria. Con respecto a la relación de la genética con los estilos de vida saludable, “no hay marcadores genéticos muy buenos para incorporar el estudio de la predisposición genética a la obesidad u otras patologías en trabajos epidemiológicos, parecen existir algunas evidencias de cierta relación entre nuestra adaptación como especie y el riesgo de padecer enfermedades ligadas a un estilo de vida incoherente con nuestro organismo”⁷³ por lo tanto, es más probable que las enfermedades crónicas

⁷² CRUZ SÁNCHEZ, Ernesto y PINO ORTEGA, José. Estilo de vida relacionado con la salud. [EN LÍNEA]. Murcia: Facultad de ciencias del deporte- universidad de Murcia. Pág 2-3. Disponible en <https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/6616/1/estilo%20de%20vida%20y%20salud.pdf>

⁷³ Ibid. Pág 3.

no transmisibles, se adquieran por los factores ambientales y los hábitos y estilos de vida que lleven a cabo los sujetos.

1.3.2 Biología

La biología se encarga de estudiar los seres vivos, por lo que su estudio varía dependiendo al contexto. Por lo que a lo largo de la historia, se ha ido consolidando aplicando, estableciendo teorías, conceptos y demás.

Este campo de conocimiento que inició como la descripción y la clasificación del mundo viviente, se ha transformado en una ciencia que busca comprender las funciones y las estructuras de los seres vivos; integra temas fundamentales en el estudio de los organismos, como son: el desarrollo, la herencia, la evolución, la interacción con el medio y con otros organismos. Tiene también una amplia gama de aplicaciones prácticas y ha contribuido al desarrollo de una gran cantidad de campos aplicados, como la medicina, la ingeniería genética, la biotecnología, la agricultura y la cría y mejora de animales, entre otras⁷⁴

Las características de la biología apuntan a un aspecto que engloba la genética y otros factores que finalmente determinan un porcentaje de contraer una enfermedad crónica no transmisible. Por lo que:

El sexo y otras características biológicas pueden ser también determinantes de la salud: cierto tipo de tumores son más frecuentes en un sexo que en otro y la enfermedad cardiovascular es más frecuente en hombres jóvenes que en mujeres de su misma edad, así como la incidencia de otras patologías es distinta en función del sexo. Las mujeres, además, viven más años pero con menor calidad de vida y presentan mayor grado de dependencia en edades avanzadas, además de utilizar en mayor medida los servicios sanitarios en nuestro país debido a que padecen con más frecuencia enfermedades crónicas.⁷⁵

⁷⁴ RUIZ, Rosaura; ARGUETA, Arturo; DELGADILLO, Eduardo; QUIROZ, Irene; CHACÓN, Julieta; SALDAÑA, María; NÚÑEZ, Juan; HERNÁNDEZ, María y JIMÉNEZ, Luis. Conocimientos fundamentales de biología. [EN LÍNEA]. México. 2006. Pág 1. Disponible en <http://www.conocimientosfundamentales.unam.mx/vol1/biologia/pdfs/interior.pdf>

⁷⁵ CRUZ SÁNCHEZ y PINO ORTEGA. Op cit. Pág 3.

1.3.3 Conductas habituales

Las conductas habituales están estrechamente vinculadas con los hábitos de vida, los comportamientos que el sujeto adquiere repetidamente en su cotidianidad, estos aspectos están relacionados con la salud e interfieren en ocasiones positiva o negativamente de acuerdo a sus condiciones de vida.

Las conductas habituales pueden condicionar la salud de los sujetos. Una alimentación adecuada a las propias necesidades energéticas y la adopción de una dieta equilibrada y variada se considera como un elemento fundamental para preservar la salud de los individuos. Así, encontramos que la alimentación es un factor que influye no sólo en el desarrollo de la obesidad y patologías asociadas como hipertensión, hipercolesterolemia e hiperuricemia, diabetes tipo II y enfermedad cardiovascular, sino también en la predisposición a desarrollar tumores. Otras conductas como el tabaquismo, el consumo excesivo de bebidas alcohólicas o el uso de estupefacientes tienen como resultado la aparición de problemas muy diversos de salud.⁷⁶

Por lo tanto, las conductas habituales integran una gran relevancia a la hora de adquirir un estilo de vida saludable. “La práctica de actividad física habitual es, junto a la alimentación, una de las conductas con mayor relevancia para el mantenimiento de la salud, independientemente de otros factores como el sexo o la edad”⁷⁷

Por otro lado, en cuanto a las variables de contexto, correspondientes al modelo ecológico, se encuentran las siguientes unidades de análisis:

1.3.4 Entorno afectivo próximo

Las relaciones afectivas que el sujeto adquiera determinan en gran medida la adquisición de patrones conductuales y hábitos de vida. En muchas ocasiones las conductas habituales del entorno condicionan en gran medida la generación de un nuevo hábito nocivo para su salud.

⁷⁶ Ibid. Pág 3

⁷⁷ Ibid. Pág 4

Es muy frecuente que ciertos hábitos de vida nocivos para la salud se desarrollen en grupo, tal y como el consumo de alcohol y de tabaco. De la misma forma, la alimentación es un factor determinado por el contexto social, económico y familiar, encontrando que existe agregación familiar en la prevalencia de obesidad o en los patrones habituales de actividad física. Ciertos aspectos sociales inciden de forma muy significativa en la salud, de esta forma, el estatus grupal se relaciona directamente con la capacidad de respuesta del sistema inmune y otras variables.⁷⁸

Por lo tanto, es muy frecuente que las personas que pertenecen a grupos sociales tengan conductas habituales muy similares, y si no las tienen existe una gran probabilidad que en un tiempo condicionen su cuerpo a un nuevo hábito nocivo. El tabaquismo y el consumo de alcohol se postulan como hábitos nocivos muy recurrentes en personas con esos mismos gustos.

1.3.5 Aspectos sociales

Los aspectos sociales nocivos cobran relevancia a medida que el contexto lo demande, es decir, el entorno de convivencia define en gran parte las características del estilo de vida, una sociedad cuya cultura se enfoque en el consumo excesivo de proteína es nociva, por lo que consumir proteína en grandes cantidades para la sociedad en que habitan se torna como algo cotidiano. “Residir en un determinado contexto hace que las características del mismo influyan no sólo en la salud, sino en ciertos aspectos del estilo de vida y las relaciones sociales”.⁷⁹ Por lo que los comportamientos varían dependiendo de las costumbres y las características sociales en que se conviven.

“Los contextos de residencia pueden llegar a condicionar nuestro estilo de vida y relaciones sociales, los núcleos rurales parecen ser lugares en los que acceder a ciertos servicios básicos como la sanidad u otras prestaciones puede ser más difícil

⁷⁸ Ibid. Pág 4

⁷⁹ Ibid. Pág 5

debido a la dispersión geográfica y en ellos es más frecuente que las personas tengan más problemas de salud o un peor estilo de vida”⁸⁰

Por otro lado, el aspecto económico está estrechamente ligado al social, siendo este las “condiciones de producción que se orientan a la satisfacción de las necesidades humanas; comprenden las actividades productivas entre las que aparecen los medios, formas y relaciones de producción”⁸¹

Es el aspecto económico relevante en la adopción de estilos de vida saludable, porque es este el encargado de satisfacer necesidades materiales. Será el medio con el que se va intervenir ante cualquier necesidad de un estilo de vida saludable.

1.3.6 Determinantes medioambientales

Los determinantes medioambientales juegan un papel conciso en el tema de salud, las condiciones con las que el sujeto se encuentre logran que las problemáticas del entorno ambiental se conviertan en un aspecto más para el desarrollo de patologías. Por lo que convivir cerca de ambientes deteriorados por agentes externos como humo de tabaco, dióxido de carbono y/o desechos tóxicos, se convierte en un grave problema.

“Las condiciones del entorno pueden determinar la salud de las personas; de hecho, el deterioro de ciertas condiciones ambientales aumenta la prevalencia de problemas de salud. Las características del entorno físico de residencia son además objeto especial de estudio debido a la importancia del mismo en los hábitos de vida y la salud de las personas; de esta forma, existen diferentes trabajos que demuestran que es posible realizar una planificación urbana saludable que propicie un estilo de vida más activo”⁸² Si bien se ha demostrado que los estilos de vida saludable son más propensos a decaer en las personas que conviven en un

⁸⁰ Ibid. Pág 5

⁸¹ GONZÁLEZ, Renata y GÓMEZ, Ana. Contexto social, biológico, psicológico, económico y cultural en personas con heridas en miembros inferiores. En: bdigital portal de revistas UN. Mayo. 2008. Vol 26. No 1.

⁸² Ibid. Pág 5

ambiente rural, también hay que mencionar, que las condiciones medioambientales del ambiente urbano son más propensas a distribuir diferentes tipos de enfermedades que lógicamente afectan el estilo de vida saludable de las personas del entorno. La diferencia radica en las oportunidades de atención a la salud con las que cuenta la sociedad urbana, y las pocas oportunidades con las que cuenta la zona rural.

1.4 ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES

Las enfermedades crónicas no transmisibles son comunes en personas que optan por no tener un estilo de vida saludable, éste tipo de individuos carecen de hábitos correctos como la alimentación sana o balanceada, el factor de actividad, las horas de sueño nocturno, la correcta hidratación, entre otras. Cuando el sujeto no tiene hábitos saludables se ve propenso a sufrir de tales enfermedades. Por ende, la organización mundial de la salud (OMS) comparte la siguiente definición acerca de las E.N.T “Las enfermedades no transmisibles (ENT) o crónicas son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta. Entre ellas destacan: las enfermedades cardiovasculares (por ejemplo, los infartos de miocardio o accidentes cerebrovasculares); el cáncer; las enfermedades respiratorias crónicas (por ejemplo, la neumopatía obstructiva crónica o el asma); y la diabetes”⁸³

Por lo tanto, optar por hábitos y estilos de vida saludable será la mejor opción para contrarrestar las posibilidades de padecer una enfermedad crónica.

1.5 LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO ASIGNATURA PREVENTIVA

La educación física es un área de conocimiento que tiene una característica que sobresale ante las demás áreas académicas, pues ésta tiene la posibilidad y la obligación de contar con espacios al aire libre que promuevan las actividades de

⁸³ Disponible en http://www.who.int/topics/noncommunicable_diseases/es/

movimiento, pero sin embargo con finalidades distintas a la deportivización de la clase, es decir, utilizar métodos diferentes que comprendan la actividad física como un medio y no como un fin de la clase. De tal manera, como lo afirma Devís y Beltrán:

La educación física escolar se ha considerado un programa especial de promoción de la actividad física y la salud en niños, niñas y adolescentes. En España, por ejemplo, distintas normativas curriculares, entre ellas las distintas leyes del sistema educativo no universitario, publicadas desde 1990, han introducido la salud como un objetivo destacado dentro de la asignatura de educación física en distintos niveles educativos. Existen, además, otros dos argumentos importantes que vienen a consolidar esta idea. El primero consiste en considerar a la escuela como el único lugar en el que estos grupos de población pasan entre un 40% y un 50% de su tiempo de vigilia, alcanzando a la práctica totalidad de este grupo de población con la escolarización obligatoria en países desarrollados. El segundo argumento se refiere a que la educación física es el único momento escolar en el que este grupo de población, independientemente de su proeza atlética, tiene la oportunidad de participar en actividades físicas.⁸⁴

Existen diferentes concepciones erróneas acerca de la educación física que apuntan hacia un área de conocimiento que se articula en gran medida con el deporte y la actividad física. De otro modo, la actividad física y el deporte no son características negativas, solamente es el modo en que se utilizan estos como medio para el aprendizaje. Por lo tanto, la propuesta de Devís y Beltrán subyace en que “La presencia de la salud como contenido de la educación física demanda una estructura teórica que ordene el conocimiento existente sobre el tema y oriente la selección del currículum. La diversidad de perspectivas internacionalmente en circulación ha exigido clarificar y ordenar los enfoques o maneras de abordar la salud dentro de la educación física escolar, de forma que resulte útil para los propósitos educativos de la asignatura”⁸⁵

De tal manera, los fundamentos teóricos de los orientadores de la educación física de las respectivas instituciones educativas, deben argumentar un currículum que

⁸⁴ DEVÍS, José y BELTRÁN, Vicente. La educación física escolar y la promoción de la actividad física y la salud. [EN LÍNEA] Pág 2. Disponible en http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/act_fis_salud/la_ef_escolar.pdf

⁸⁵ Ibid. Pág 2.

soporte la necesidad de articular la actividad física en campos relevantes a los contenidos temáticos. De tal manera, es necesario plasmar la necesidad de los aspectos de la salud y redirigirlos hacia el P.E.I que es el proyecto que direcciona a los orientadores hacia el objetivo propio de la institución educativa.

1.6 CONOCIMIENTO DIDÁCTICO DEL CONTENIDO

Se habla de conocimiento didáctico del contenido a todas las maneras cuyo conocimiento teórico enmarca una relación estrecha con las formas y mecanismos de enseñanza, sin embargo de acuerdo con Shulman el conocimiento didáctico del contenido (CDC) incluye, “los tópicos que más regularmente se enseñan en un área, las formas más útiles de representación de las ideas, las analogías más poderosas, ilustraciones, ejemplos, explicaciones y demostraciones, y, en una palabra, la forma de representar y formular la materia para hacerla comprensible a otros”⁸⁶

De acuerdo con lo anterior se obedece a una serie de parámetros que poco a poco se han ido descubriendo para así llegar al objetivo puro del conocimiento didáctico del contenido para llevar a cabalidad las diferentes maneras de enseñanza en las que repercute las necesidades de los estudiantes y los recursos con los que cuenta el educador. De esta manera, Grossman y Marks proponen cuatro componentes del CDC:

- 1) conocimiento de la comprensión de los alumnos: modo cómo los alumnos comprenden un tópico disciplinar, sus posibles malentendidos y grado de dificultad;
- 2) conocimiento de los materiales curriculares y medios de enseñanza en relación con los contenidos y alumnos;
- 3) estrategias didácticas y procesos instructivos:

⁸⁶ SHULMAN. Those who understand: knowledge growth in teaching. Educacional researcher. Citado por BOLIVAR BOTIA, Antonio. “Conocimiento didáctico del contenido” y formación del profesorado: el programa de L. Shulman. Revista universitaria de formación del profesorado. 1993. Pág 116. Disponible en: [file:///C:/Users/Juan/Downloads/Dialnet-ConocimientoDidacticoDelContenidoYFormacionDelProf-286602%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Juan/Downloads/Dialnet-ConocimientoDidacticoDelContenidoYFormacionDelProf-286602%20(2).pdf)

representaciones para la enseñanza de tópicos particulares y posibles actividades/tareas; 4) conocimiento de los propósitos o fines de la enseñanza de la materia: concepciones de lo que significa enseñar un determinado tema (ideas relevantes, prerrequisitos, justificación, etc.)⁸⁷

Los 4 elementos mencionados en el apartado anterior condicionan las rutas de enseñanza a las que se ven inmersos los profesionales de la enseñanza para así llevar a cabo sus ideas y hacer reflexionar a sus educandos acerca del contenido aplicado.

De otra manera, el CDC adquiere una gran relevancia cuando se toman en cuenta factores como población, contexto y currículum, allí el trabajo del educador se destaca en las maneras como articula las tres implicaciones de la enseñanza y las convierte en una representación objetiva del modelo que cree es el más adecuado para que sus educandos tengan la posibilidad de mantener una relación más estrecha con el conocimiento significativo.

1.7 MARCO DEONTOLÓGICO

1.7.1 Hábitos saludables desde la perspectiva profesional

La perspectiva profesional del licenciado en educación física concede aspectos notorios en la cuestión de la ética profesional que éste maneje. La enseñanza del cuidado corporal, psicológico y social es un aspecto en el que la paciencia y el profesionalismo juegan un papel relevante, existirán educandos que de alguna u otra manera la temática no les corresponderá, allí mismo el trabajo del educador concede importancia, y realiza dinámicas para que éste despierte su curiosidad hacia la temática que se trabaje. De tal manera, la ética del cuidado corresponde a la secuencia de la calidad de la enseñanza del educador físico. “La ética del cuidado resulta una noción especialmente útil en la educación física porque acerca el

⁸⁷ GROSSMAN. Teachers of substance: subject matter knowledge for teaching. MARKS. Pedagogical content knowledge: from a mathematical case to a modified conception, journal of teacher education. Ibid pág 116.

propósito moral a las acciones concretas y contextualizadas que se dan en procesos de enseñanza-aprendizaje concretos en los que interviene lo corporal”⁸⁸. El trabajo del licenciado en educación física de alguna manera ha tomado poca importancia académica por la cuestión de la deportivización, ésta degrada el aspecto deontológico del profesional, y recae en la carencia de dinámicas nuevas y creativas para que los educandos comiencen a tener en cuenta las razones y fortalezas que consigo trae la asimilación de los conceptos de hábitos y estilos de vida saludable y su relación con la didáctica correcta del profesional de la educación física.

Por otro lado, el conocimiento de los hábitos y estilos de vida saludable se complementará con la utilización de los hábitos correctos. La deontología fija la ética y la moral con los conocimientos del contenido, siempre navegando hacia la formación del individuo como ser ético.

Como referente de la ética se encuentra Antonio Rosmini fue un conde, pensador y filósofo Italiano, escribió acerca del comportamiento humano y sus necesidades éticas. Dentro de las concepciones de la ética y la moral existen dos vertientes que apuntan a caminos relativamente ligados, pero con distinto objetivo, la ontología y la deontología en este caso se hablará de la deontología como necesidad del orientador para discutir la temática de hábitos y estilos de vida saludable, articulando la asimilación de la deontología como ciencia obligatoria en cada profesional del área.

La deontología apunta más hacia la descripción de los entes como deben ser.

Según el diccionario de la real academia española (RAE) define la deontología como “Parte de la ética que trata de los deberes, especialmente de los que rigen una actividad profesional”⁸⁹ por consiguiente gracias a la deontología el comportamiento del profesional ofrecerá discusiones y análisis de su modo de

⁸⁸ PÉREZ SAMANIEGO, Victor. Deontología, profesión y formación del profesorado de educación física. Gijón: Actas del VII congreso nacional de la AIESAD. 2003. Pág 1. Disponible en <https://cienciadeporte.eweb.unex.es/congreso/04%20val/pdf/c71.pdf>

⁸⁹ Disponible en <http://dle.rae.es/?id=CESMXhy>

impartir la sesión de clase y contribuirá a una mejor labor del orientador de la clase de educación física.

En otros términos, la deontología trata no del ser, sino del deber-ser, es decir, de lo que deben ser los entes para considerarse perfectos. Por su parte, las ciencias ontológicas son dos: la ontología propiamente dicha y la teología natural. Por otro lado, las ciencias deontológicas se subdividen en deontología general y deontología especial, y ambas tratan de la perfección del ente, sólo que la primera se refiere a la perfección de los entes en general, de donde proviene su nombre, y la otra se refiere a algún ente en particular. La deontología general muestra, según Rosmini, que la perfección de los entes puede dividirse en tres grandes partes.⁹⁰

Por lo tanto, las tres partes en las que se divide la perfección de los entes son los siguientes: “La primera describe el arquetipo de cada ente, es decir el estado del ente que ha alcanzado la suma perfección. La segunda describe las acciones, que son las que producen las perfecciones de los entes. La tercera describe los medios, con los cuales se puede adquirir el arte de las acciones mencionadas”⁹¹

1.8 MARCO LEGAL

A continuación se muestra la perspectiva legal del proyecto, basado en las leyes que infunde la república de Colombia.

1.8.1 Ley 100 de 1993

Por la cual se crea el sistema de seguridad social integral y se dictan otras disposiciones.

⁹⁰ BUGANZA TENORIO, Jacob. La ética de Antonio Rosmini a partir del sistema filosófico. En: Rev En-Claves. Julio, 2010. Año IV, núm. 8. Pág 109.

⁹¹ ROSMINI, Antonio. La prima describe l'arquetipo di ogni ente, cioè lo stato dell'ente che ha toccato la sua somma perfezione. La seconda describe le azioni, colle quali si può produrre le perfezioni degli enti. La terza describe i mezzi, coi qualli si può acquistiar l'arte dette azioni. Citado por ROSMINI, Antonio “Sistema filosófico”, en Opere varie, Casale, 1850, p. 164). Disponible en http://micampus.ccm.itesm.mx/documents/14896/138210383/en_claves_08.pdf/185b211a-bf23-497a-b26b-cd16e7448b50

La ley 100 en su artículo 1 direcciona un sistema de seguridad social, el cual es una base fundamental para el cuidado de la persona, siendo el Estado el ente que regulará y patrocinará todas las actividades de salud que se vinculen a la persona. En el tema de hábitos y estilos de vida saludable, corresponde una gran relevancia ya que los individuos a los que se direcciona la investigación son trabajadores del Estado, por lo tanto, deben contar con un sistema que facilite el acceso a cualquier entidad y además fomentar un estilo de vida digno.

Artículo 1º. SISTEMA DE SEGURIDAD SOCIAL INTEGRAL. El sistema de seguridad social integral tiene por objeto garantizar los derechos irrenunciables de la persona y la comunidad para obtener la calidad de vida acorde con la dignidad humana, mediante la protección de las contingencias que la afecten.

El sistema comprende las obligaciones del Estado y la sociedad, las instituciones y los recursos destinados a garantizar la cobertura de las prestaciones de carácter económico, de salud y servicios complementarios, materia de esta Ley, u otras que se incorporen normativamente en el futuro.

1.8.2 Ley 99 de 1993

Por la cual se crea el MINISTERIO DEL MEDIO AMBIENTE, se reordena el Sector Público encargado de la gestión y conservación del medio ambiente y los recursos naturales renovables, se organiza el Sistema Nacional Ambiental –SINA y se dictan otras disposiciones.

El artículo 1 de la ley 99 corresponde a una categoría de análisis fundamental para el desarrollo de hábitos y estilos de vida saludable, ya que los principios generales del ambiente son determinantes para un buen desarrollo de la persona, es decir, el medio ambiente influye notablemente en la salud del individuo, porque es un aspecto que mantiene un constante contacto con la persona, en terrenos donde la extracción de petróleo se practica cotidianamente sin regulaciones ambientales, las

personas tienden a disminuir su calidad de vida por muchos factores, uno de ellos es sin duda alguna, la falta de agua.

Por otro lado, en la misma ley el artículo 52 prioriza el ejercicio del deporte como puente hacia el fomento del mismo, y que la persona no caiga en un sedentarismo, el orientador de la educación física y empleados de las instituciones cuentan con un programa que brinda y patrocina el Estado para que se haga práctica del esparcimiento y actividades recreativas, siendo estas obligatorias, con el fin de promover hábitos de ejercicio.

Artículo 1º. Principios generales ambientales, la política ambiental Colombiana sigue 14 principios, de los cuales los numerales 3, 4, 5, y 9 serán prioridad para el desarrollo del proyecto por ser de carácter protector en el ámbito de los hábitos y estilos de vida saludable.

El artículo 52 de la constitución política de Colombia, establece que “el ejercicio del deporte sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas además de preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano”.

1.8.3 Ley 181 de Enero 18 de 1995

Por el cual se dictan 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.

El deporte y la práctica del mismo es un derecho social, el cual es deber del Estado promover y crear sistemas que lo incentiven, de tal manera, la creación de tal programa motivará los individuos a realizar ejercicio y con esto se mitigará el sedentarismo y los aspectos negativos que conlleva los malos hábitos y estilos de vida, la actividad física es uno de los fundamentos de análisis de los hábitos de vida, por lo que generar actividades que promuevan cualquier práctica que incentive el

movimiento será un argumento fuerte para erradicar las enfermedades crónicas no transmisibles que tanto opacan los aspectos de vida de la persona. Por lo tanto, las instituciones deben estar en convenio o contacto con empresas que promuevan la actividad física, como dice en el artículo 23 de la presente ley, las entidades que tengan más de 50 trabajadores deberán contar con tal incentivo a la actividad física, por lo que se promoverá el movimiento, lo cual será de gran aporte a los hábitos y estilos de vida saludable.

Artículo 2º. El objetivo especial de la presente Ley, es la creación del Sistema Nacional del Deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

Artículo 4º. Derechos sociales. El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social bajo los siguientes principios:

Universalidad. Todos los habitantes del territorio nacional tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación y al aprovechamiento del tiempo libre.

Participación comunitaria. La comunidad tiene derecho a participar en los procesos de concertación control y vigilancia de la gestión estatal en la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

Participación ciudadana. Es deber de todos los ciudadanos propender la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, de manera individual, familiar y comunitaria.

Integración funcional. Las entidades públicas o privadas dedicadas al fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, concurrirán de manera armónica y concertada al cumplimiento de sus fines,

mediante la integración de funciones, acciones y recursos, en los términos establecidos en la presente Ley.

Democratización. El Estado garantizará la participación democrática de sus habitantes para organizar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, sin discriminación alguna de raza, credo, condición o sexo.

Ética deportiva. La práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, preservará la sana competición, pundonor y respeto a las normas y reglamentos de tales actividades. Los organismos deportivos y los participantes en las distintas prácticas deportivas deben acoger los regímenes disciplinarios que le sean propios, sin perjuicio de las responsabilidades legales pertinentes.

Artículo 15º. El deporte en general. Es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

Artículo 17º. El Deporte Formativo y Comunitario hace parte del Sistema Nacional del Deporte y planifica, en concordancia con el Ministerio de Educación Nacional, la enseñanza y utilización constructiva del tiempo libre y la educación en el ambiente, para el perfeccionamiento personal y el servicio a la comunidad, diseñando actividades en deporte y recreación para niños, jóvenes, adultos y personas de la tercera edad.

Artículo 23º. En cumplimiento del artículo 21 de la Ley 50 de 1990, las empresas con más de 50 trabajadores programarán eventos deportivos, de recreación, culturales y de capacitación directamente, a través de las cajas de compensación familiar o mediante convenio con entidades especializadas. Las cajas deberán desarrollar programas de fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la participación comunitaria para los trabajadores de las empresas

afiliadas. Para los fines de la presente Ley, las cajas de compensación familiar darán prioridad a la celebración de convenios con el Instituto Colombiano del Deporte - Coldeportes, y con los entes deportivos departamentales y municipales.

1.9 MARCO CONCEPTUAL

El siguiente apartado corresponde a los conceptos claves y su correspondiente definición de las palabras consideradas relevantes y que determinan el interrogante del problema de la investigación.

- **HÁBITO:** El hábito se entiende como una acción que se realiza repetitiva y cotidianamente como resultado de los intereses, gustos y demás cuestiones que incitan a realizarlo. La enciclopedia católica lo define como “una cualidad difícil de cambiar por la que un agente cuya naturaleza consiste en actuar indeterminadamente de un modo u otro, queda dispuesta fácilmente para seguir esta o aquella línea de acción a voluntad”⁹²

Sin embargo, para que una acción cotidiana sea llamada hábito debe tener las siguientes características:

Los principales factores del crecimiento de un hábito son:

- El número de repeticiones, dado que cada repetición fortalece la disposición producida por el ejercicio anterior.
- Su frecuencia: un intervalo muy prolongado de tiempo hace que la disposición se debilite mientras que uno muy corto no ayuda a que haya suficiente reposo, lo cual produce fatiga orgánica y mental.
- Su uniformidad: el cambio debe ser lento y gradual y los elementos nuevos deben añadirse poco a poco.
- El interés que se pone en las acciones, el deseo de tener éxito y la atención que se da.
- El placer que resulta o el sentimiento de éxito con el que se asocia la idea de la acción.⁹³

⁹² The catholic enciclopedia. Citado por Ibid. Pág 57.

⁹³ VILCHEZ. Op cit. Pág 57

Por otro lado, desde el punto de vista ético, la diferencia de los hábitos es preocupante en materia de salud, puesto que “La principal división de los hábitos es la que los separa en buenos y malos, o sea en virtudes y vicios según que lleven a acciones conformes o contrarias a las reglas de moralidad. No hace falta insistir en la importancia del hábito en la conducta moral, puesto que la mayor parte de las acciones humanas se realizan bajo su influencia, frecuentemente sin reflexión, y de acuerdo a principios y prejuicios a los que la mente se acostumbra”⁹⁴

- **ESTILO DE VIDA:** “El estilo de vida es un constructo que se ha usado de manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende el modo de vivir “estar en el mundo”, expresado en los ámbitos del comportamiento, fundamentalmente en las costumbres, también está moldeado por la vivienda, el urbanismo, la posesión de bienes, la relación con el entorno y las relaciones interpersonales”⁹⁵ De tal manera, los hábitos tendrían una gran relevancia a la hora de la construcción de un estilo de vida, así como las características del entorno de convivencia.

Según Jenkins (2005) y Barrios (2007) el concepto

Estilo de vida se asocia a las ideas de comportamiento individual y patrones de conducta, aspectos permeables que dependen de los sistemas socioeducativos. Estilo de vida hace referencia a la manera de vivir, a una serie de actividades, rutinas cotidianas o hábitos, como el número de comidas diarias, características de alimentación, horas de sueño, consumo de alcohol, cigarrillo, estimulantes y actividad física entre otras. Al conjunto de estas prácticas se les denomina hábitos o comportamientos sostenidos; de los cuales se distinguen dos categorías: los que mantienen la salud y promueven la longevidad y aquellos que la limitan o resultan dañinos y reducen la esperanza de vida. Estos comportamientos se conocen como factores protectivos y conductas de riesgo⁹⁶

⁹⁴ Ibid. Pág 58

⁹⁵ GUERRERO, Luis y LEÓN, Anibal. Estilo de vida y salud. [EN LÍNEA] Universidad de los Andes. Mérida, Venezuela. 2010. Pág 14. Disponible en <http://www.redalyc.org/html/356/35616720002/>

⁹⁶ BARRIOS, Henry. Estilo de vida saludable y espiritualidad. JENKINS, David. Mejoremos la salud a todas las edades. Un manual para el cambio de comportamiento. Citado por Ibid. Pág 15.

Por otro lado, siguiendo los mismos lineamientos del concepto universal que arroja el estilo de vida, la OMS define el estilo de vida como:

Una forma de vida que se basa en patrones de comportamientos identificables, determinados por la interacción entre las características individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómica y ambiental. Así, cada persona presenta patrones de comportamientos conscientes o hábitos fomentadores de la salud, conocidos como factores protectores de la salud, o de manera inconsciente tiende a exponerse a factores de riesgos o condiciones sociales, económicas o biológicas, conductas o ambientes que están asociados con un incremento de la susceptibilidad para la enfermedad, salud deficiente o lesiones.⁹⁷

- **SALUD:** El concepto de salud ha evolucionado en materia de investigación pues es un término que denota la característica fundamental para que el ser humano sea un ente totalmente productivo sin ningún tipo de impedimento físico, psicológico y social. “Hasta 1948 se entendía como la ausencia de enfermedad física. El principal responsable de eliminar esta enfermedad era el médico y por lo tanto existía un papel pasivo del enfermo a lo largo de su etapa evolutiva”⁹⁸

En este mismo año la OMS descarta el concepto anterior y lo define como el “estado de bienestar físico, psíquico y social y no la simple ausencia de enfermedad o invalidez”⁹⁹

Es luego en la carta de Ottawa que se define la salud como “un recurso para la vida cotidiana, no el objetivo de la vida en sí. Un concepto positivo que hace hincapié en los recursos personales, psíquicos, sociales y culturales además de en las capacidades físicas, no siendo la salud un estado abstracto, sino un medio para un fin que puede ser expresado de manera funcional como un recurso que permite a

⁹⁷ Organización mundial de la salud (OMS). Citado por Ibid. Pág 16-17

⁹⁸ VILCHEZ BARROSO, Gema. Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de tercer ciclo de educación primaria de la comarca Granadina de los montes orientales y la influencia de la educación física sobre ellos. Trabajo de grado. Granada. Universidad de Granada. Facultad de ciencias de la educación. Departamento de didáctica de la expresión musical, plástica y corporal, 2007. Pág 25

⁹⁹ Organización mundial de la salud. Citado por Ibid.

las personas llevar una vida individualmente, socialmente y económicamente productiva”¹⁰⁰

Perea considera que la salud “es un conjunto de condiciones y calidad de vida que permite a la persona desarrollar y ejercer todas sus facultades en armonía y relación con su propio entorno”¹⁰¹ por otro lado, Marcos Becerro, tiene una noción de salud muy diferente en el ámbito de la medicina, algo más humano y cotidiano. “La salud es un bien, el cual suele ser poco apreciado hasta que se pierde, pero muy deseado cuando se carece de él”¹⁰² es una aproximación conceptual mucho más pedagógica-reflexiva donde argumenta la noción de que la salud es un bien del que todos poseen y aprecian poco, hasta el día que se carece del mismo, en ese instante la ambición por la salud pasa a tener protagonismo y es donde la ciencia y los diferentes campos de conocimiento toman un papel fundamental en la recuperación de una vida saludable.

- **MORBIMORTALIDAD:** Para entender de qué se trata el término morbimortalidad, es necesario separar los dos conceptos que consigo trae, por el lado de la morbilidad se hace referencia a las enfermedades que se contraen, por otro lado, está la mortalidad que es el resultado de la morbilidad en tema de muertes concretas.

La morbilidad que se define como “Un alejamiento del estado de bienestar físico o mental como resultado de una enfermedad o traumatismo del cual está enterado el individuo afectado, excluyendo pacientes que por su edad no están conscientes de su patología, incluye no sólo enfermedad activa o progresiva, sino también inhabilidad, esto es, defectos crónicos o permanentes que están estáticos en la naturaleza y que son resultados de una enfermedad, traumatismos o mala

¹⁰⁰ Carta de Ottawa. Citado por Ibid. Pág 27

¹⁰¹ PEREA, R. Educación para la salud. Citado por Ibid. Pág 27.

¹⁰² BECERRO, Marcos. La salud y la actividad física en las personas mayores. Citado por Ibid. Pág 27

formación congénita”¹⁰³ Por lo tanto, la morbilidad estadísticamente se cuantifica en número de personas que contraen enfermedades.

“La morbilidad, por su parte, consta de la incidencia y de la prevalencia. La incidencia trata de los casos nuevos de enfermedad adquiridos durante un determinado periodo. La prevalencia tiene que ver con la existencia de casos (nuevos y viejos) de enfermedad en un determinado momento o en un determinado periodo”¹⁰⁴

“Por otro lado, los aspectos de mortalidad se refieren a los sujetos que mueren en un determinado lugar a consecuencia de cualquier patología o por una causa específica, durante un periodo dado”¹⁰⁵

“La mortalidad mide el número de defunciones que se producen en un área concreta durante un periodo de tiempo (generalmente un año)”¹⁰⁶

La mortalidad tiene dos vertientes que se miden entre la mortalidad endógena y la mortalidad exógena.

La mortalidad endógena es “ocasionada por causas que las personas llevan en sí mismas y que se producen de manera inevitable (tanto al comienzo de la vida como en la vejez)”¹⁰⁷

Por otro lado, la mortalidad exógena es el “resultado de la acción del medio y ocurre en todas las edades, aunque es la mortalidad que más ha retrocedido debido a los adelantos de la ciencia médica y a la higiene”¹⁰⁸

¹⁰³ GODOY, Carlos; FLORES, Sergio y AROSTEGUI, Marvin. Morbimortalidad en pediatría. [EN LÍNEA] Pág 36. Disponible en <http://www.bvs.hn/RHP/pdf/1982/pdf/Vol9-1-1982-12.pdf>

¹⁰⁴ COLIMON, Kahl. Fundamentos de epidemiología. Madrid. Ediciones DÍAZ DE SANTOS, S.A. 1990

¹⁰⁵ Ibid. Pág 47

¹⁰⁶ FOSCHIATTI, Ana. La mortalidad. En: Revista geográfica digital. Julio-diciembre, 2010. Pág 2

¹⁰⁷ Ibid. Pág 2

¹⁰⁸ Ibid. Pág 2

2. METODOLOGÍA

2.1 MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación del proyecto será de carácter mixto, por lo que se cuantifican datos recolectados y se genera reflexión acerca del pensamiento e información de los profesionales de la educación física, el método mixto enlaza la participación de la investigación cualitativa y cuantitativa.

“El enfoque cuantitativo usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías”¹⁰⁹

“En las investigaciones cualitativas, la reflexión es el puente que vincula al investigador y a los participantes”¹¹⁰.

La investigación mixta articula las definiciones individuales y crea un método que sea más preciso y tenga la capacidad de introducirse aún más en la problemática. De acuerdo con Hernández y Mendoza “Los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (metainferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio”¹¹¹

¹⁰⁹ HERNÁNDEZ, Sampieri; FERNÁNDEZ, Collado y BAPTISTA, Lucio. Metodología de la investigación. 4 ed. México: Ediciones McGraw-Hill. 2006

¹¹⁰ MERTENS. 2005. Citado por HERNÁNDEZ SAMPIERI, Roberto; FERNÁNDEZ COLLADO, Carlos y BAPTISTA LUCIO, Pilar. Metodología de la investigación. [En línea]. México. Pág 11. Disponible en https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf

¹¹¹ HERNÁNDEZ y MENDOZA. 2008. Citado por. HERNÁNDEZ, Sampieri. Metodología de la investigación. 6 ed. México: Ediciones McGraw-Hill. 2006.

El enfoque de la investigación será de carácter descriptivo. Por lo que “los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren”¹¹².

Por otro lado, el instrumento que se utilizará para analizar los datos obtenidos, será Excel.

Para tener certeza de la fenomenología a estudiar, es necesario categorizar por medio de la observación del entorno a investigar, que en este caso serán las instituciones educativas, para luego contrastar la información recopilada bajo la aplicación de entrevistas semiestructuradas que darán cuenta de la profundidad en cuanto a los aspectos favorables y desfavorables de la investigación.

2.1.1 Hipótesis

No existe coherencia entre los hábitos y estilos de vida del docente con su discurso.

2.1.2 Población

La población muestra serán los profesionales de la educación física de los colegios que conforman el núcleo educativo 5 de la ciudad de Villavicencio-Meta.

Los colegios que comprenden el núcleo educativo 5 son: Colegio básico Manuela Beltrán, colegio municipal Guillermo Niño Medina, colegio Alberto Lleras Camargo, unidad educativa Eduardo Carranza, unidad educativa seis de abril, colegio básico Abraham Lincoln y el colegio Inem Luis López de Mesa.

¹¹² Ibid. Pág 80.

2.1.3 Entrevista

La entrevista abarca diferentes fines, objetivos, procesos y se encuentra categorizada en tipos de entrevistas. Por lo tanto, “ésta se define como una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado) u otras (entrevistados)”¹¹³. Por lo tanto, según Grinnell y Unrau, 2007 “Las entrevistas se dividen en estructuradas, semiestructuradas, no estructuradas, o abiertas”¹¹⁴

En las primeras o entrevistas estructuradas, el entrevistador realiza su labor con base en una guía de preguntas específicas y se sujeta exclusivamente a ésta (el instrumento prescribe qué cuestiones se preguntarán y en qué orden). Las entrevistas semiestructuradas, por su parte, se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre los temas deseados (es decir, no todas las preguntas están predeterminadas). Las entrevistas abiertas se fundamentan en una guía general de contenido y el entrevistador posee toda la flexibilidad para manejarla (él o ella es quien maneja el ritmo, la estructura y el contenido).¹¹⁵

Por lo tanto, la entrevista que se utilizará en la investigación será la semiestructurada.

¹¹³ Ibid. Pág 418

¹¹⁴ Grinnell y Unrau, 2007. Citado por HERNÁNDEZ, Roberto; FERNÁNDEZ, Carlos y BAPTISTA, Pilar. Ibid. Pág 418.

¹¹⁵ Ibid. Pág 418.

3. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

3.1 TABLA DEMOGRÁFICA

La siguiente tabla muestra las características de los entrevistados, que inicia con una edad que oscila entre 39 y 66 años. Entre el grupo de 11 licenciados en educación física se encuentran 2 mujeres y 9 hombres, 7 de ellos son casados, 2 están en unión libre, 1 es soltero y 1 es separado. Por último el licenciado con menos tiempo ejerciendo se encuentra con 12 años, por otro lado, el licenciado con más tiempo de ejercer la labor docente cuenta con 39 años.

Tabla 1. Demografía de los entrevistados

No	EDAD	GÉNERO	ESTADO CIVIL	INSTITUCIÓN	TIEMPO DE EJERCERCIENDO
1	40	F	Casado	1	15 años y 6 meses
2	66	M	Casado	2	39 años
3	52	M	Soltero	3	17 años y 9 meses
4	39	M	Unión libre	3	23 años y 1 mes
5	57	F	Separado	2	32 años
6	43	M	Casado	4	23 años y 9 meses
7	54	M	Casado	5	30 años
8	49	M	Unión libre	6	22 años
9	42	M	Casado	5	12 años
10	51	M	Casado	7	21 años y 4 meses
11	54	M	Casado	6	27 años

3.2 ANÁLISIS DE LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Los hábitos de vida saludable son todas aquellas prácticas cotidianas que se hacen repetitivamente y que determinan en gran medida la salud. Estas prácticas son adquiridas por el ser humano a medida que ya se vuelven parte de la cotidianidad.

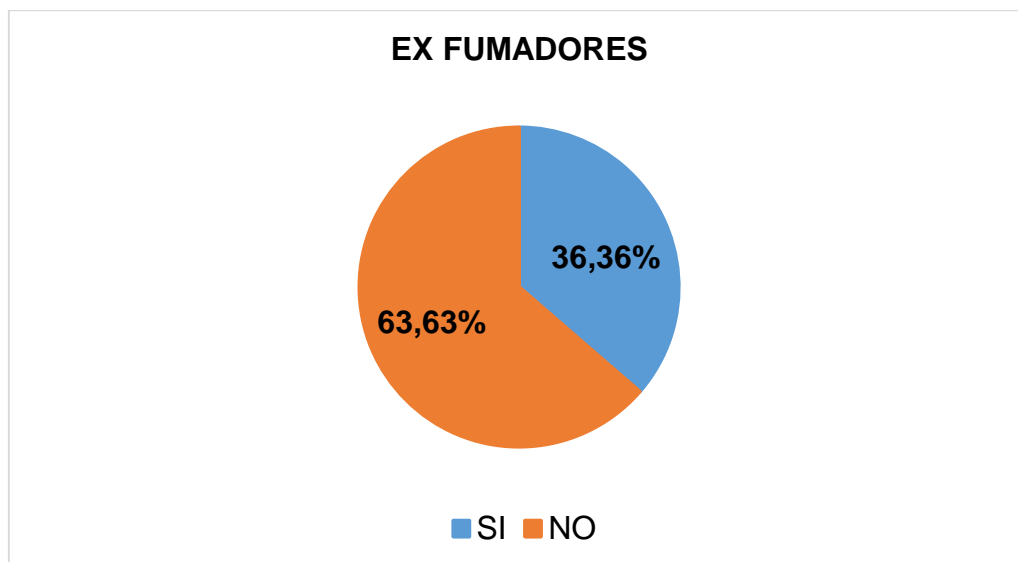
Para que haya hábitos de vida saludable es importante manejar los aspectos relevantes del tabaquismo, consumo de alcohol, actividad física y alimentación, es decir, teniendo un manejo de estos cuatro aspectos se puede afirmar que el individuo tiene hábitos de vida saludable. Todos los elementos deben ser condicionados bajo sus respectivas pautas que se determinan con el manejo de autores y de organizaciones que se dediquen al tema. A continuación se presentan los aspectos que corresponden a los hábitos de vida que manejan los docentes de educación física del núcleo educativo 5 de la ciudad de Villavicencio, Meta.

Gráfico 1. Respuesta a la pregunta *¿Fuma usted actualmente algún producto de tabaco como, cigarrillos, puros o pipas?*



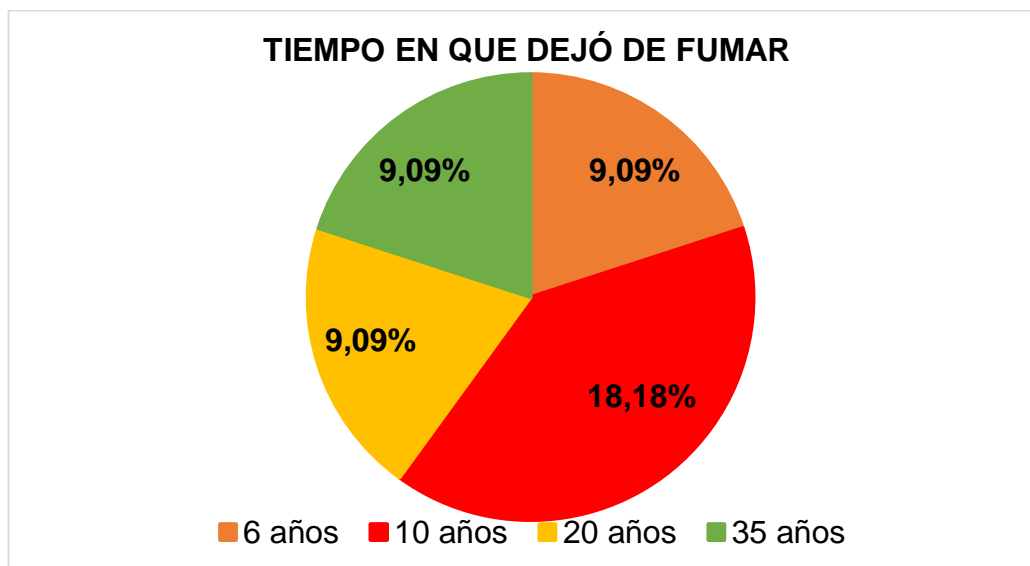
En la pregunta de fumadores activos un 100% de los entrevistados indicaron que no.

Gráfico 2. Respuesta a la pregunta ¿se considera un ex fumador?



En la pregunta sobre ex fumadores, los entrevistados respondieron SI un 36,36% y NO un 63,63%.

Gráfico 3. Respuesta a la pregunta ¿Hace cuánto tiempo dejó de fumar?



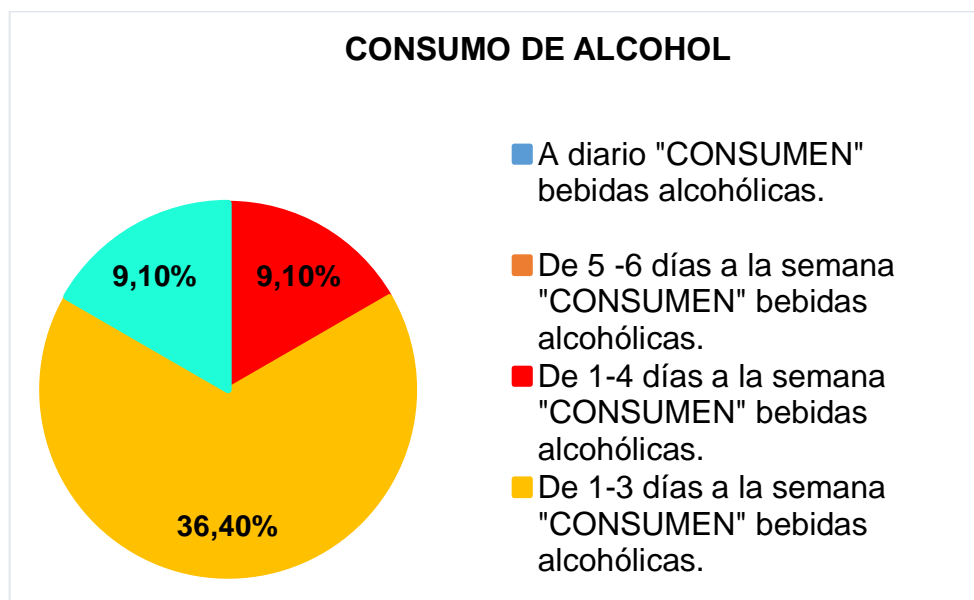
El tiempo en que los entrevistados dejaron de fumar fue, 6 años un 9,09%, 10 años un 18,18%, 20 años un 9,09% y 35 años un 9,09%.

Gráfico 4. Respuesta a la pregunta ¿Constantemente se encuentra con personas que fumen a su alrededor?



De los 11 entrevistados un 54,54% son fumadores pasivos, mientras que un 45,45% están libres del contacto pasivo del tabaco.

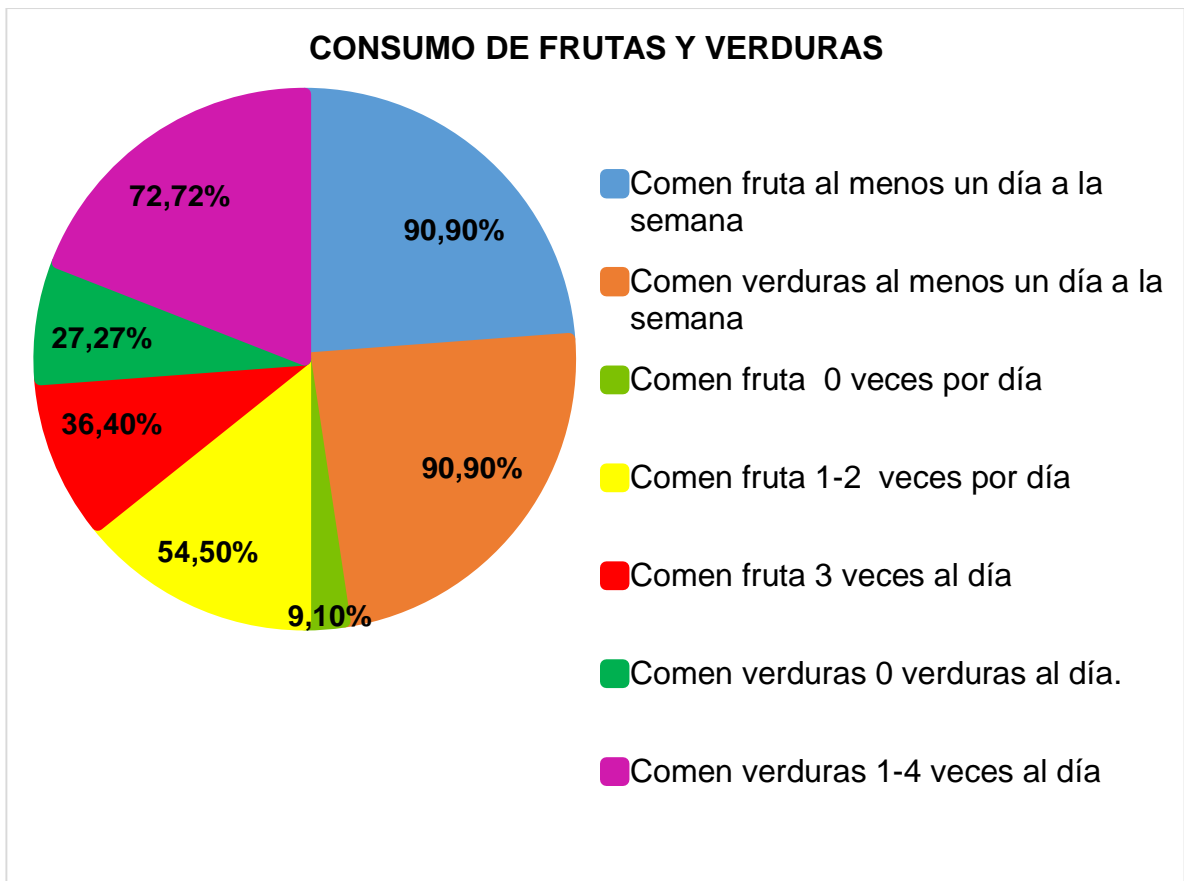
Gráfico 5. Respuesta a la pregunta. Durante los últimos 12 meses, ¿Con qué frecuencia ha tomado al menos una bebida alcohólica?



De los 11 entrevistados un 0% responden (a diario), un 0% de los 11 entrevistados responden (5-6 días a la semana), un 9,10% de los 11 entrevistados responden (1-4 días a la semana), un 36,4% de los 11 entrevistados responden (1-3 días a la

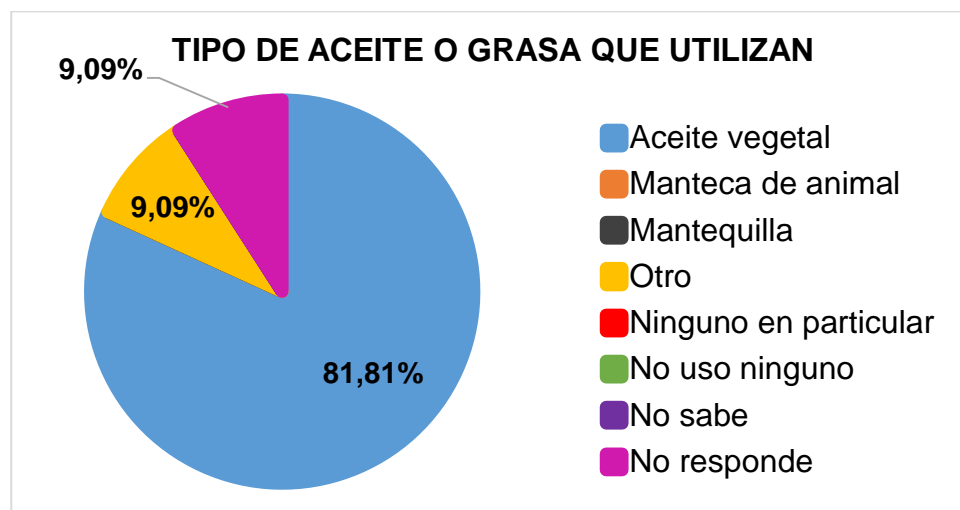
semana), un 0% de los 11 entrevistados responden (menos de una vez al mes), un 0% de los 11 entrevistados responden (nunca) y un 9,10% de los 11 entrevistados no responde.

Gráfico 6. Respuesta a las preguntas. En una semana típica ¿Cuántos días come usted fruta? ¿Cuántas frutas come en uno de esos días? En una semana típica ¿Cuántos días come usted verduras? ¿Cuántas verduras come en uno de esos días?



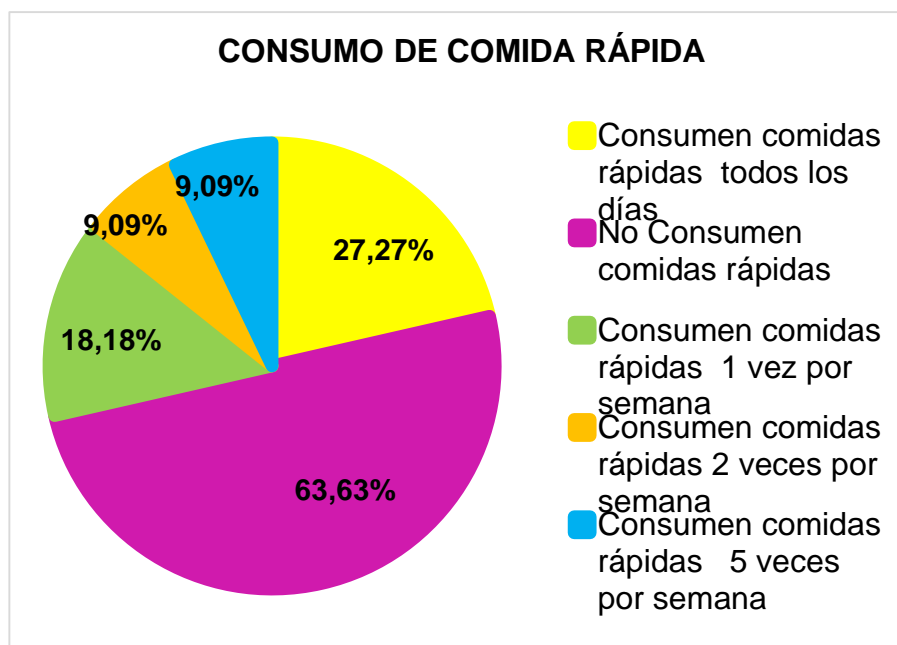
De los 11 entrevistados 90,90% comen fruta al menos 1 vez a la semana, de esos 11 entrevistados 9,10% come 0 frutas al día, 36,40% comen fruta 3 veces al día y 54,50% come 1-2 veces por día fruta. De los 11 entrevistados 90,90% comen Verdura al menos una vez a la semana, de esos 11 entrevistados 27,27% come 0 verdura en el día y 72,72% comen entre 1-4 veces por día verduras.

Gráfico 7. Respuesta a la pregunta. ¿Qué tipo de aceite o grasa utiliza generalmente en su casa para preparar la comida?



El aceite vegetal es el más utilizado, teniendo un total del 81,81% de los entrevistados, seguido por el no responde y otro con una respuesta con un 9,09% correspondientemente.

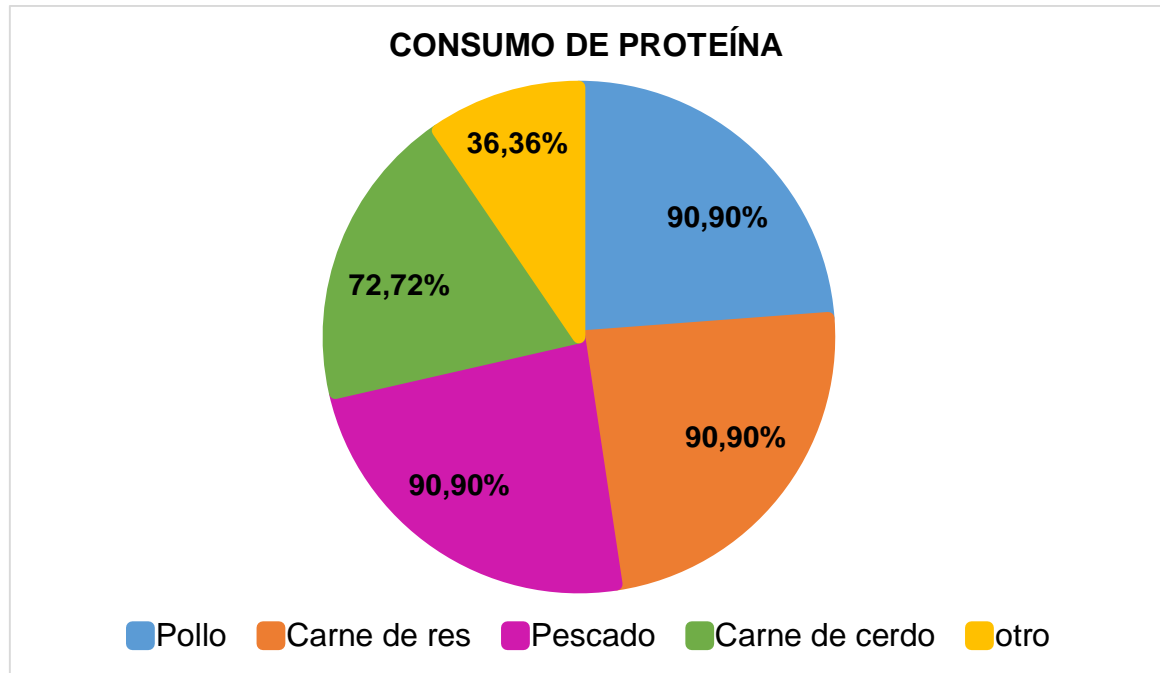
Gráfico 8. Respuesta a la pregunta. ¿Cuántas veces a la semana consume comida rápida?



De los 11 entrevistados un 63,63% indicaron que no consumen comida rápida, 18,18% indicaron que la consumen una vez por semana, 9,09% indicaron que la

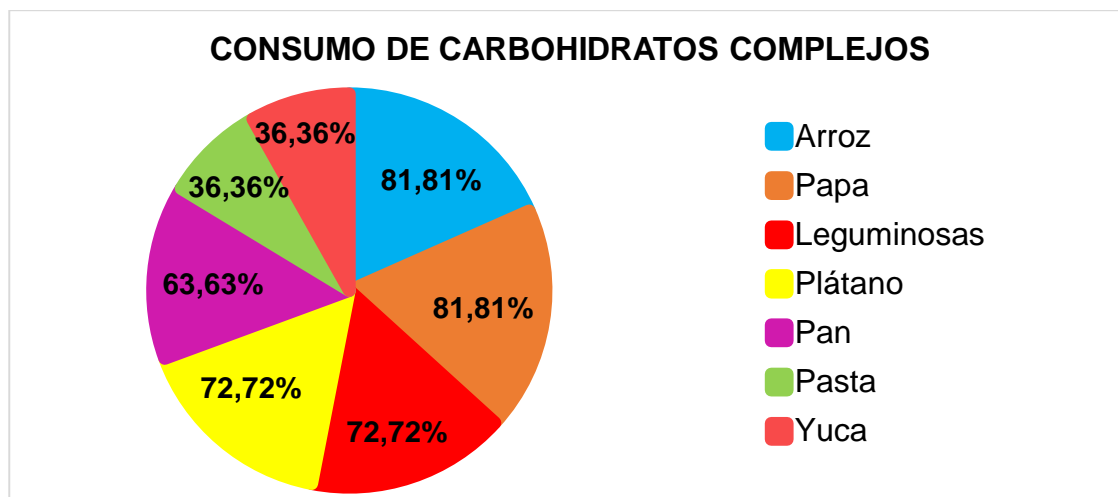
consumen dos veces por semana, 9,09% indicaron que la consumen cinco veces por semana y un 27,27% la consume todos los días.

Gráfico 9. Consumo de proteína



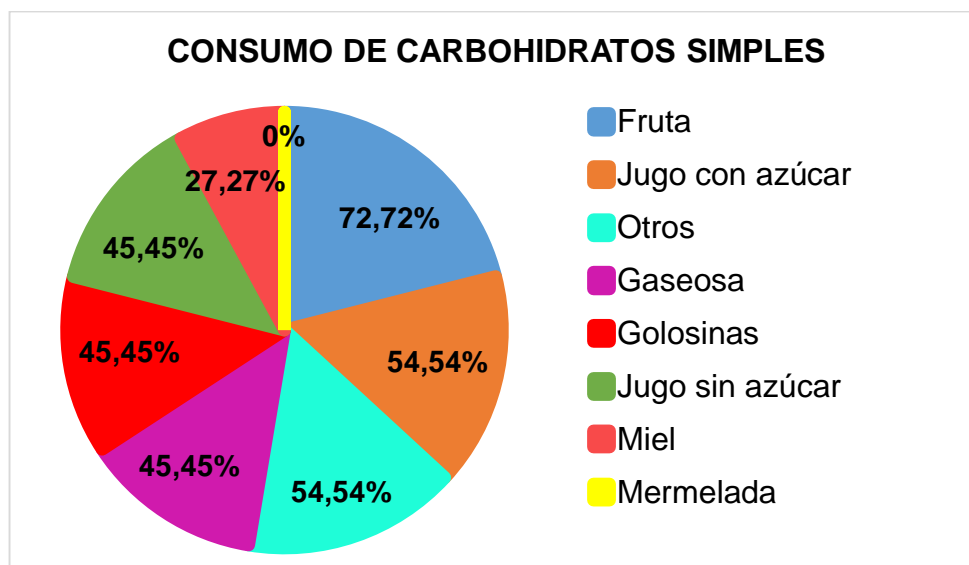
El consumo de pollo representa 90,90% de los entrevistados, que la consumen entre 1-5 veces por semana. El consumo de carne de res representa 90,90% de los entrevistados, que la consumen entre 1-3 veces por semana. El consumo de pescado representa un 90,90% de los entrevistados, que la consumen entre 1-2 veces por semana. El consumo de carne de cerdo representa un 72,72% de los entrevistados, que la consumen entre 1-3 veces por semana. El consumo de otro tipo de carnes representa 36,36% de los entrevistados, consumiéndola entre 1-3 veces por semana.

Gráfico 10. Consumo de carbohidratos complejos



El alimento que más se consume por los entrevistados son por un lado el arroz con un total de 81,81% y la papa con 81,81% de consumidores, seguidos por las leguminosas con un total de 72,72% y el plátano con 72,72% de consumidores, luego el pan con 63,63% de consumidores y por último la pasta con 36,36% de consumidores y la yuca con 36,36% de consumidores.

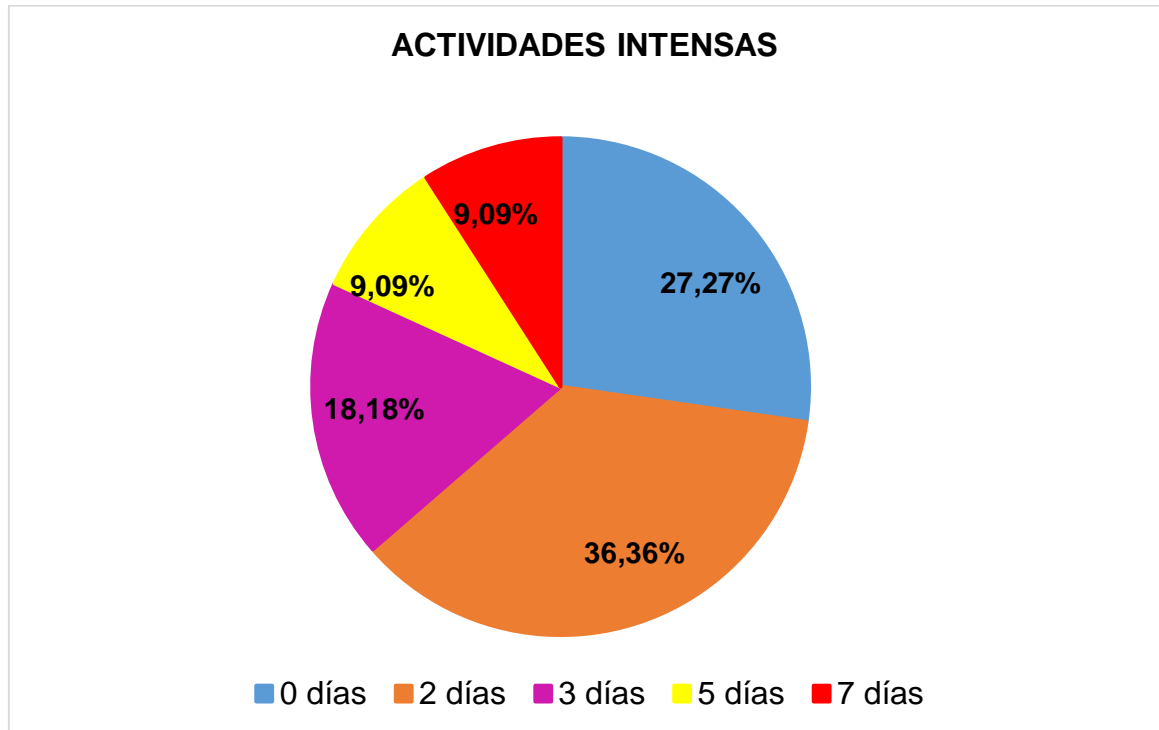
Gráfico 11. Consumo de carbohidratos simples



El alimento o bebida más consumida por los entrevistados son las frutas con 72,72% de consumidores, seguida del jugo con azúcar con 54,54% de consumidores y otros con 54,54% de consumidores, continuando la gaseosa con 45,45% de

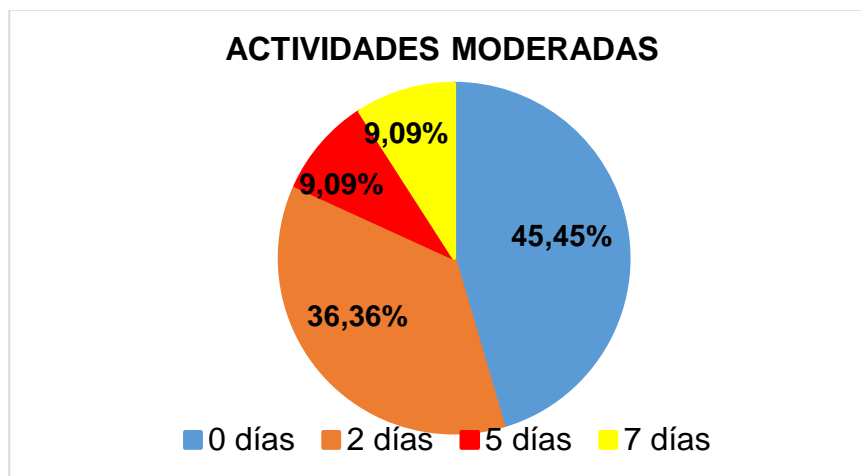
consumidores, las golosinas con un 45,45% de consumidores y el jugo sin azúcar con 45,45% de consumidores, de penúltimo la miel con 27,27% de consumidores y por último la mermelada con 0% de consumidores.

Gráfico 12. Respuesta a la pregunta. ¿Durante los últimos 7 días en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta, (entre otros)?



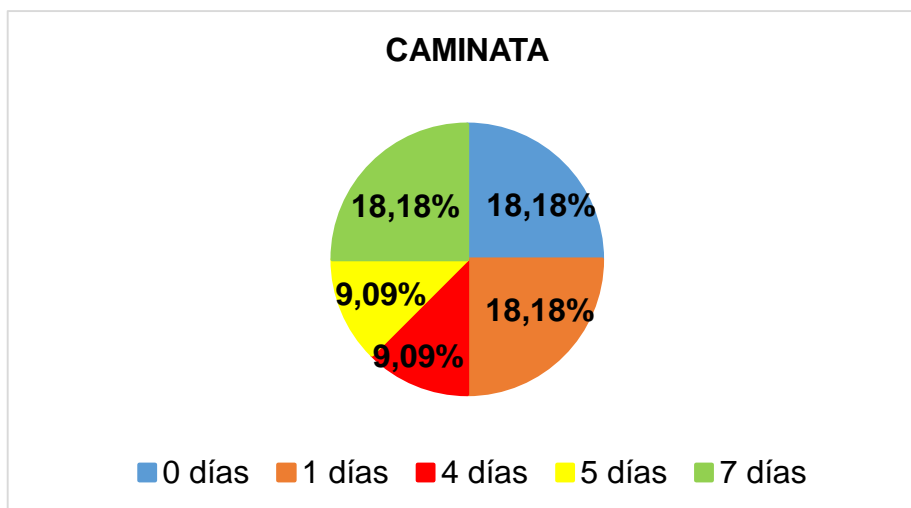
Los entrevistados respondieron que durante los últimos 7 días han realizado actividad intensa 2 días un 36,36%, 0 días un 27,27%, 3 días un 18,18%, y 5 y 7 días con un 9,09% respectivamente.

Gráfico 13. Respuesta a la pregunta. ¿Durante los últimos 7 días, en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o trotar suave? no incluya caminar.



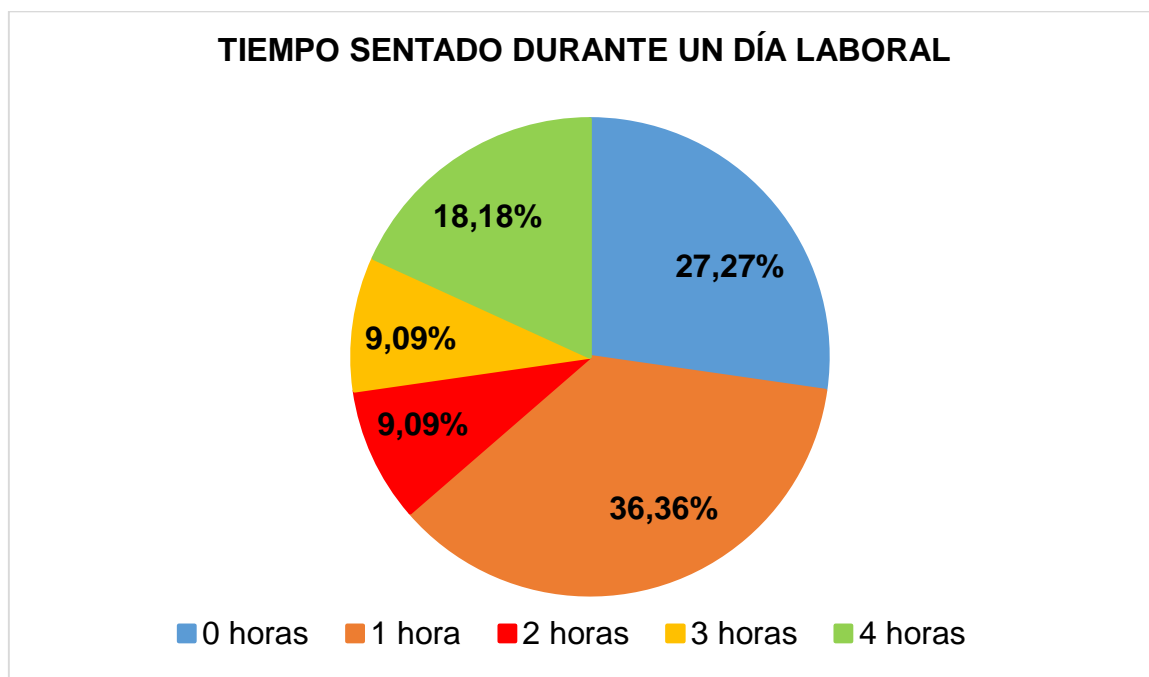
Los entrevistados respondieron que durante los últimos 7 días han realizado actividad física modera 0 días con un 45,45%, 2 días a la semana con un 36,36%, y 5 y 7 días con un 9,09% respectivamente.

Gráfico 14. Respuesta a la pregunta. ¿Durante los últimos 7 días, en cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?



Los entrevistados respondieron que caminan más de 10 minutos. 1 día a la semana 18,18%, 7 días a la semana con un 18,18%, entre 4 y 5 días con un 9,09% y 0 días a la semana con 18,18%

Gráfico 15. Respuesta a la pregunta. Durante los últimos 7 días ¿Cuánto tiempo pasó sentado durante un día laboral?

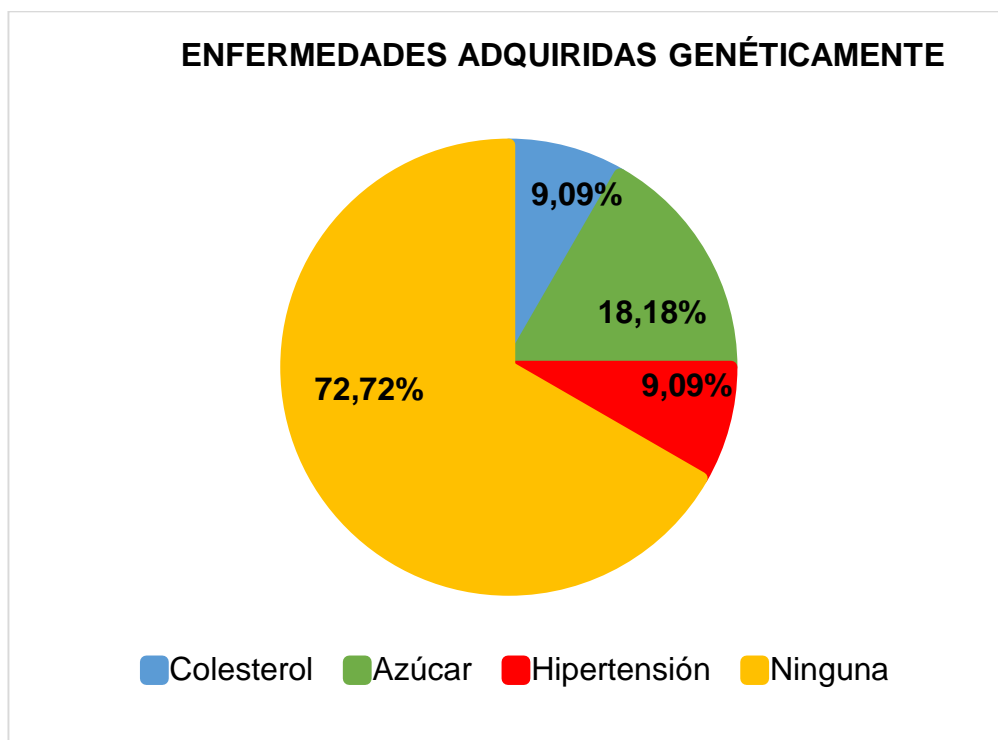


De los 11 entrevistados, un 36,36% permanece sentado durante su jornada laboral 1 hora, un 27,27% 0 horas, un 18,18% 4 horas, un 9,09% 2 y 3 horas respectivamente.

3.3 ANÁLISIS DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

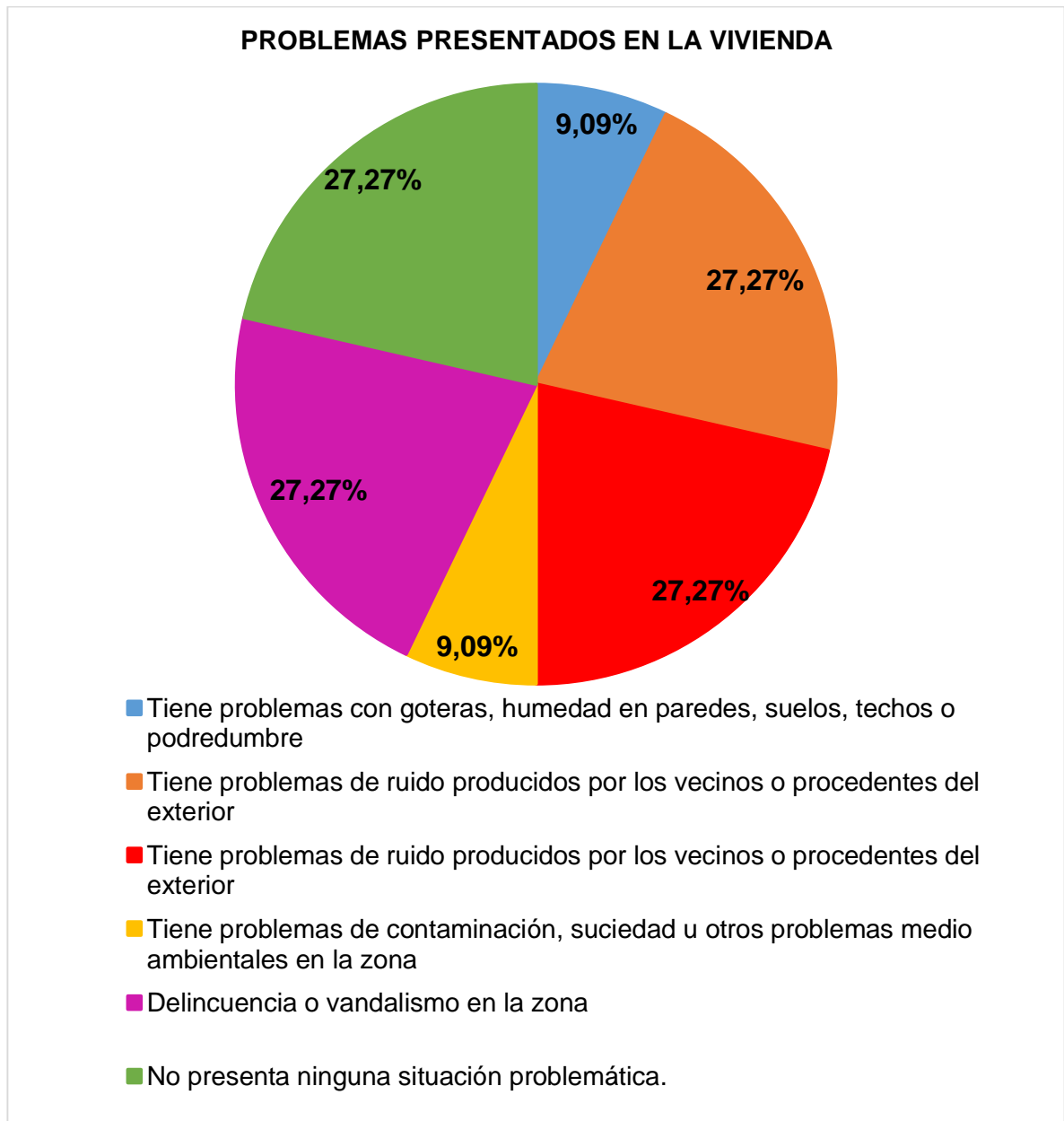
Los estilos de vida saludable están influenciados por los modos de vida y aspectos del entorno que se presentan en la cotidianidad del individuo, aquellos aspectos están relacionados con los hábitos ligados al comportamiento del ser humano que por un lado éste decide si son o no saludables. Los temas del entorno en muchas ocasiones no pueden ser manejados por el individuo y en otras sí. Por lo tanto, los estilos de vida se determinan como saludables si cumplen con los requisitos de la genética, la biología, conductas habituales, entorno afectivo próximo, aspectos sociales y determinantes medioambientales. A continuación se presentan los aspectos que corresponden a los estilos de vida de los docentes de educación física de las instituciones del núcleo educativo 5 de la ciudad de Villavicencio, Meta.

Gráfico 16. Respuesta a la pregunta. ¿Tiene alguna enfermedad adquirida genéticamente?



La enfermedad más sobresaliente entre los entrevistados fue el azúcar con un 18,18% de entrevistados, seguido por el colesterol e hipertensión con un 9,09% respectivamente. Por otro lado, un 72,72% de los entrevistados se encuentran sin enfermedades adquiridas genéticamente.

Gráfico 17. Respuesta a la pregunta. ¿Cuál(es) de los siguientes problemas presenta su vivienda?



De los 11 entrevistados el 22 % tiene problemas de ruido producidos por los vecinos o procedentes del exterior, un 22% tiene problemas de contaminación, suciedad u otros problemas medio ambientales en la zona, 7% tiene problemas con goteras,

humedad en paredes, suelos, techos o podredumbre y delincuencia o vandalismo en la zona y un 21% no presenta ninguna situación problemática.

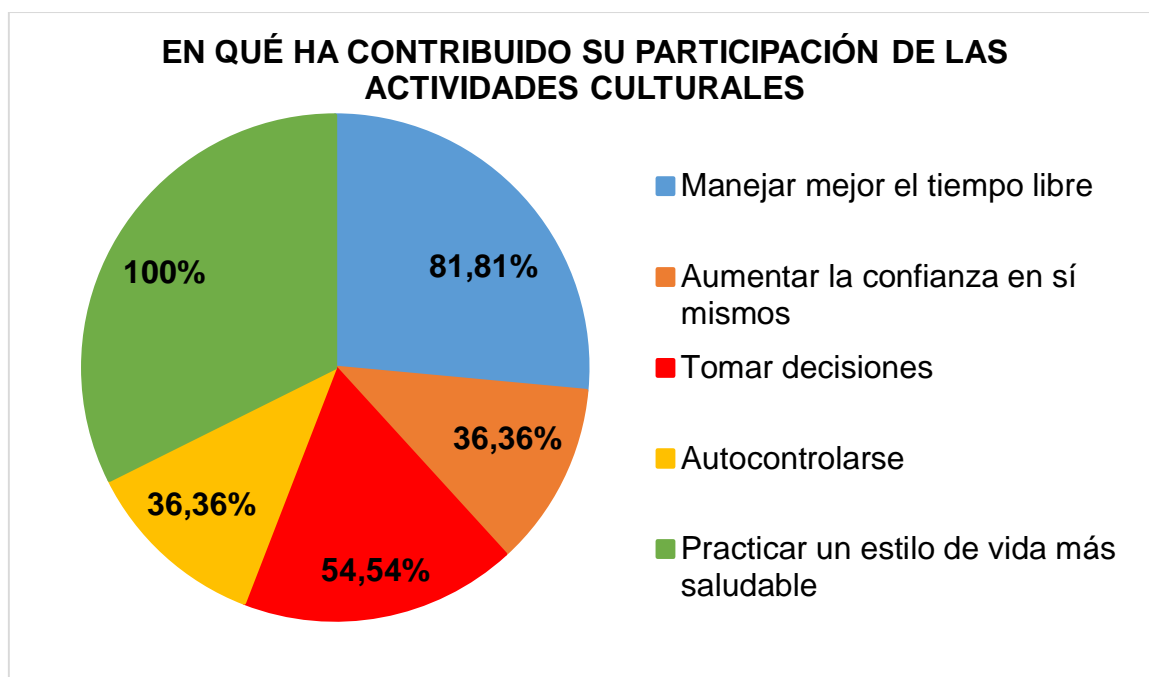
Gráfico 18. Actividades culturales



Las actividades en la cual más han participado es (zoológico) con un total de 27,27% de los entrevistados, (seminarios) con un total de 27,27% de los entrevistados, (conciertos) con un total de 27,27% de los entrevistados y (proyecciones audiovisuales) con un total de 27,27% de los entrevistados, seguidos de (talleres) con un total de 18,18% de los entrevistados, (villa olímpica) con un total de 18,18% de los entrevistados, uso de los servicios de la red de bibliotecas con un total de 18,18% de los entrevistados, (ciclovía) con un total de 18,18% de los entrevistados,

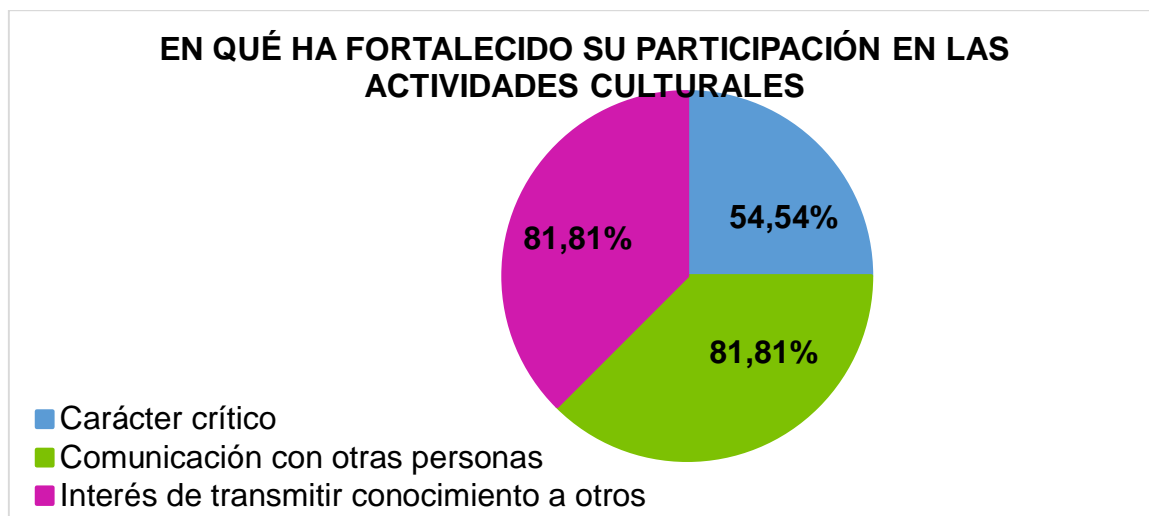
(visitas guiadas) con un total de 18,18% de los entrevistados y por último están las (conferencias) con un total de 9,09% de los entrevistados, (exposiciones de arte) con un total de 9,09% de los entrevistados, (teatro) con un total de 9,09% de los entrevistados, (otros) con un total de 9,09% de los entrevistados.

Gráfico 19. Contribución de la participación en actividades culturales



En la pregunta ¿en qué ha contribuido su participación de las actividades culturales? los entrevistados respondieron, 100% practicar un estilo de vida saludable, 81,81% aumentar la confianza en sí mismo, 54,54% tomar decisiones, y un 36,36% autocontrolarse y aumentar la confianza en sí mismos.

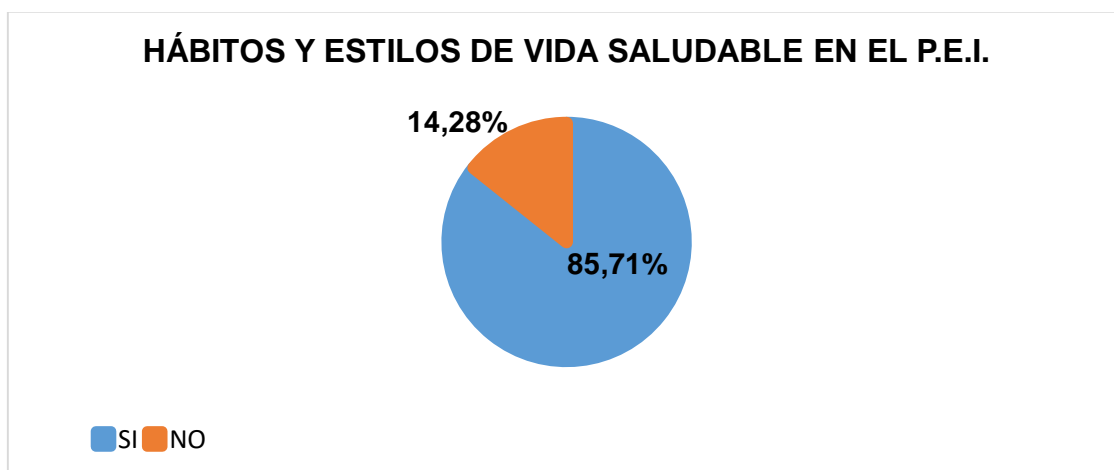
Gráfico 20. Fortalecimiento en la participación de actividades culturales



En la pregunta, ¿en qué ha fortalecido su participación en las actividades culturales? los entrevistados respondieron, un 81,81% en la comunicación con otras personas e interés en transmitir conocimientos a otros respectivamente y un 54,54% en un carácter crítico.

3.4 HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DESDE LA PERSPECTIVA CURRICULAR

Gráfico 21. Respuesta a la pregunta. ¿Los temas relacionados con hábitos y estilos de vida saludable están presentes en el proyecto educativo institucional?

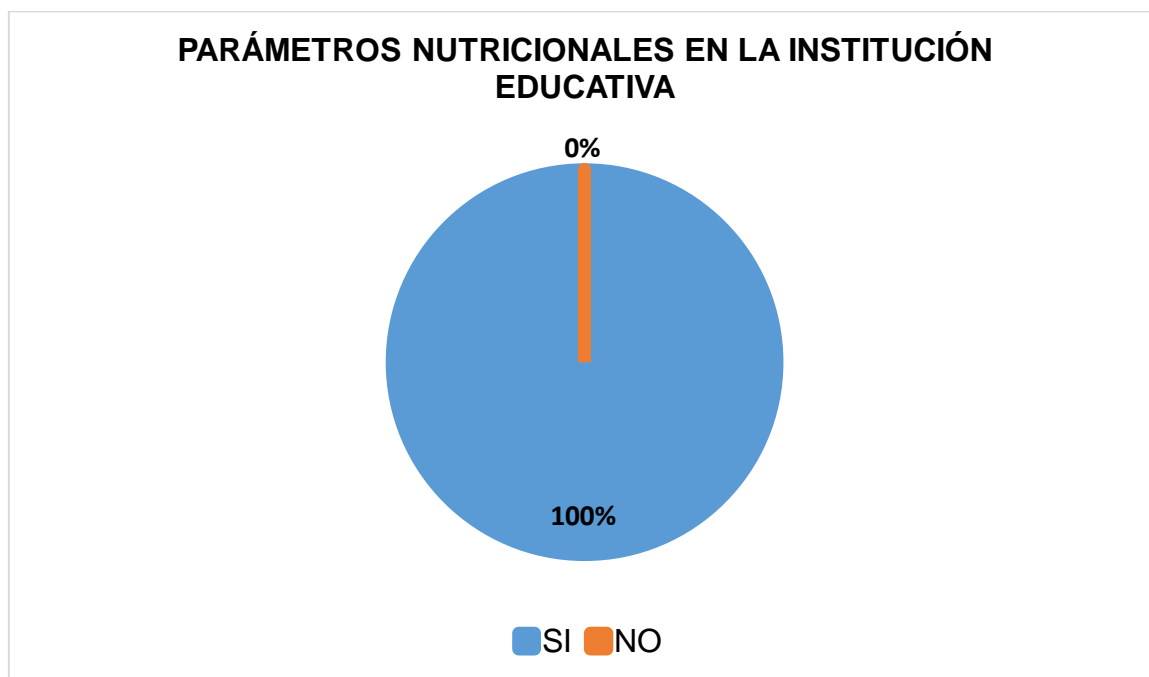


De la cual 6 instituciones dieron respuesta positiva y una dio respuesta negativa

Tabla 2. Hábitos y estilos de vida saludable en el P.E.I.

COLE GIO	RE SP UE ST A	FUE NTE DE INF OR MA CIÓN	OBSERVACIONES
1 Manuel a Beltrán	Si	P.E. I.	Los temas de hábitos y estilos de vida saludable están presentes en los principios de calidad, objetivos específicos institucionales, perfil del estudiante, modelo pedagógico y el proyecto de áreas.
2 Alberto Lleras Camar go	Si	P.E. I.	Los temas de hábitos y estilos de vida saludable están presentes en los principios de calidad, objetivos específicos institucionales, modelo pedagógico, manual de convivencia, visión y misión
3 Abraha m Lincoln	Si	P.E. I	Los temas de hábitos y estilos de vida saludable están presentes en el modelo pedagógico, visión, políticas institucionales, distribución de proyectos y proyecto de áreas
4 Eduard o Carran za	Si	P.E. I	Los temas de hábitos y estilos de vida saludable están presentes en proyectos de educación sexual y ambiental Proyectos institucionales: torneo departamental de danza folclórica Prevención: construcción de estrategias pedagógicas para mejorar la calidad de vida de estudiantes y comunidad en general
5Guille rmo Niño Medina	Si	P.E. I.	Los temas de hábitos y estilos de vida saludable están presentes en el proyecto de estilos de vida saludable y planes de estudio.
6 INEM	Si	P.E. I.	Los temas de hábitos y estilos de vida saludable están presentes en los Objetivos específicos institucionales y la semana cultural
7 Seis de Abril	No	P.E. I.	No existe nada referente al tema, no hay planes de estudio, ni programas de hábitos y estilos de vida saludable

Gráfico 22. Respuesta a la pregunta. ¿La institución educativa les determina parámetros nutricionales a las personas que administran la cafetería?



Todas las instituciones educativas respondieron positivamente.

Tabla 3. Parámetros nutricionales

COLEGIO	RESPUESTA	OBSERVACIONES	FUENTE DE INFORMACIÓN
1	SI	Se prohíbe la venta de gaseosa, se advierte la venta de alimentación sana, donde hace énfasis en alimentos bajos en azúcar	Cafetería, directivos
2	Si	Se proponen dos días saludables a la semana, el estudiante, docente o directivo que incumpla la norma se le sancionará con algún trabajo que encomiende el coordinador de disciplina, por otro lado, desde el año 2020 se establecerá toda la semana saludable.	Cafetería, docentes
3	Si	Están en proceso los días saludables, sin embargo, se venden algunos alimentos y bebidas sanas	Cafetería, directivos

4	Si	Los días martes y jueves son días saludables, hay vigilancia y control en los días saludables	Cafetería, directivos
5	Si	Los días martes y viernes se establecen como días saludables	Cafetería, coordinadora
6	Si	Prohibido vender sustancias y bebidas prohibidas por la ley para menores de edad Se elimina la venta de bebidas energizantes	P.E.I. Docente de educación física, cafetería, directivos
7	Si	Se establece la norma de que debe haber un día saludable, sin embargo, según la administración de la cafetería afirma que el día saludable se escoge durante el transcurso de la semana, es decir, un día al azar. Por otro lado, los directivos afirman que el día que se escoge para que se cumpla la norma del día saludable, es el miércoles, por lo tanto, se hizo el seguimiento y el día miércoles no se aplica la norma.	Cafetería, directivos

Tabla 4. Respuesta a la pregunta. ¿Qué tipo de estrategias emplea el licenciado en educación física para abordar los temas relacionados con hábitos y estilos de vida saludable?

COLEGIO	ESTRATEGIAS	OBSERVACIONES	FUENTE DE INFORMACIÓN
1	Motivación, charlas, jornadas de aseo y ejemplo.	Se fomenta la práctica de deportes. Con las charlas se busca concientizar a la comunidad educativa y de paso los docentes se empapan de información	Docentes Estudiantes
2	Unidad didáctica, ejemplo de videos y explicación, juegos, exposiciones y charlas	Priorizar la práctica de actividades saludables, comportamientos y hábitos	P.E.I. Docentes Estudiantes

3	Se relaciona los contenidos con hábitos y estilos de vida saludable Motivación de ejercicio y ecología, charlas constantes Semana cultural, jornada de aseo, actividades deportivas	Se aplica el proyecto transversal del aprovechamiento del tiempo libre, en todos los grados	Docentes Estudiantes
4	Jornada de aseo, ejemplo, motivación, charlas	Se incentiva la actividad física y cuidado del medio ambiente charlas deportivas, información deportiva	Docentes Estudiantes
5	Talleres, charlas, carteleras, actividades lúdicas deportivas y culturales, concientización, exposiciones, lecturas y diálogos	Se dirige pedagógicamente los hábitos.	P.E.I. Docentes estudiantes
6	Actividades motivacionales, actividades deportivas, jornada de reconocimiento de la salud, actividad de salud, charlas	Alianza entre docentes de educación física, y la modalidad de salud para recomendaciones generales, actividades que muestran los beneficios que tiene la actividad física. Los docentes hacen énfasis en hábitos y estilos de vida saludable	Directivos Docentes Estudiantes
7	Consejos, ejemplo, reglas, charlas, lecturas, exposiciones y carteleras	Se proponen reglas para la hidratación en el pacto de aula de la clase de educación física	Docentes Estudiantes

Tabla 5. Respuesta a la pregunta. ¿Cómo evalúa el licenciado en educación física los temas de hábitos y estilos de vida saludable?

COLEGIO	MÉTODOS DE EVALUACIÓN	OBSERVACIONES	FUENTE DE INFORMACIÓN
1	Observación, no se evalúan temas en la práctica	Observación sensible de todo lo que sucede en clase Temas de características humanas, ética profesional Quien es mejor físicamente, tiene mejor nota	P.E.I. Docentes Estudiantes
2	Sistemática, flexible, participativa, autoevaluación, coevaluación, y heteroevaluación.	No son constantes las evaluaciones. La evaluación se aplica como método de castigo a faltas de comportamiento	P.E.I. Docentes Estudiantes
3	No se evalúan temas.	Actividades, concientización	Docentes Estudiantes
4	Rubrica de evaluación, participación, aptitudes, actitudes.	Los parámetros de la evaluación deben tener unos aspectos de normatividad, ética, responsabilidad, convivencia, actitudes, comportamiento y también participación en las disciplinas deportivas nunca se evalúa	P.E.I. Docentes Estudiantes
5	No se evalúan temas, exposiciones y participación	Es obsoleto evaluar un tema de carácter humano bajan la nota por participación o mal comportamiento	Docentes Estudiantes

6	Evaluación por competencias, no se evalúan temas	Escala de 1-5 esta temática no se aborda de manera académica, no se hacen evaluaciones, pero hay llamadas de atención si se cometen faltas, una de ellas es consumir gaseosa en clase de educación física	P.E.I. Docentes Estudiantes
7	No se evalúan temas	Es un acto de sensibilización, solo se realizan charlas	Docentes Estudiantes

Tabla 6. Respuesta a la pregunta. *¿De qué manera están presentes los temas de hábitos saludables en la institución?*

COLEGIO	RESPUESTA	OBSERVACIONES	FUENTE DE INFORMACIÓN
1	Interinstitucional	La Unillanos, Idermeta, Cofrem, ICBF apoyan el área de educación física	P.E.I.
2	Transversales, interdisciplinarios	Educación ambiental, interacción entre disciplinas	P.E.I.
3	Grados sexto, séptimo, octavo, noveno, decimo y once	Proyecto de aprovechamiento del tiempo libre, juegos intercurso, relación entre la actividad física y Salud	P.E.I.
4	Interdisciplinarias, transversales	Proyectos ambientales	P.E.I.

5	Transversales Grados sexto, séptimo, octavo, noveno, decimo, once	Proyecto de vida saludable Hábitos de higiene, alimentación, nutrición e hidratación, higiene personal, higiene postural, trastornos en la alimentación, enfermedades hereditarias, enfermedades crónicas, enfermedades de transmisión sexual, tabaquismo, alcoholismo	P.E.I.
6	Modalidad de salud transversales e interdisciplinarias	Interdisciplinariedad en educación física Temas de educación ambiental: en los grados 8, 9, 10 y 11. Temas de educación sexual: para los grados 8,9,10 y 11, aprovechamiento del tiempo libre para todos los grados	P.E.I.
7	No existe información referente al tema	No existe información referente al tema	Investigador

Tabla 7. Respuesta a la pregunta. *¿Cuál es el tiempo dedicado a los temas relacionados con hábitos y estilos de vida saludable en cada clase?*

COLEGIO	TIEMPO DEDICADO MEDIANTE ACTIVIDADES	OBSERVACIONES	FUENTE DE INFORMACIÓN
1	En clase, actividades de secretaría de salud, jornadas de aseo constantes, charlas a toda la comunidad educativa.	Beneficios de tener hábitos y estilos de vida saludable	Docentes Estudiantes
2	Articulación de la enseñanza, actividades culturales, el Sena, en cada clase, en el descanso, proyecto transversal	Proyecto de recreación y aprovechamiento del tiempo libre	Docentes Estudiantes

3	Clase, descanso, actividades culturales y deportivas no hay actividades para padres referentes a hábitos y estilos de vida saludable	Hay docentes de disciplina en el descanso partidos de microfútbol en el descanso	Docente Estudiantes Padres
4	En la clase, secretaria de salud, villa olímpica, Descanso, secretaria de salud, clase educación física Conferencia	Constante contacto con los temas referentes a los hábitos y estilos de vida saludable, en el descanso algunos docentes llaman la atención por consumir alimentos malos. Hay constante explicación de los temas relacionados.	Docente Estudiantes Padres
5	Secretaria de salud, Charlas en descanso, actividades culturales, jornadas de aseo	En todas las clases se habla de hábitos y estilos de vida saludable. La secretaria de salud envía un experto. El coordinador de disciplina está pendiente en los días saludables	Docente Estudiantes
6	En la clase, actividades deportivas, convenios con entidades de salud, charlas por expertos en la clase, motivación en clase y descanso, asociación de padres, actividades culturales	Buena infraestructura y compromiso docente, los docentes motivan a participar de las actividades 2 veces al año se trabajan los temas de hábitos y estilos de vida saludable por expertos y entidades relacionadas a la salud	Docentes Estudiantes Padres
7	En la clase, en descanso, en horas libres, actividades culturales, 10 minutos cada clase, en el descanso Actividades culturales, sensibilización asesorías	Proyecto ambiental de reciclaje, se involucra a la comunidad educativa en actividades culturales y de sensibilización, manejo del tiempo libre, alimentación y cuidados del cuerpo	Fotografías Docentes Estudiantes Padres

Tabla 8. Respuesta a la pregunta. *¿En qué grados se abordan los temas de hábitos y estilos de vida saludable?*

COLEGIO	GRADOS	OBSERVACIONES	FUENTE DE INFORMACIÓN
1	Grado sexto grado séptimo	<p>Los planes de área no están completos, sin embargo los docentes de educación física afirman que los temas de hábitos y estilos de vida saludable están presentes en todos los grados</p> <p>Los estudiantes afirman que los temas de hábitos y estilos de vida saludable se trabajan frecuentemente en todos los grados en manera de charlas y concientización y en ocasiones a la hora del descanso algunos docentes están pendientes del aspecto ambiental y de alimentación</p>	P.E.I. Docentes Estudiantes
2	Todos los grados	<p>Se abordan los temas por medio de socializaciones en todo momento, dentro y fuera del salón</p> <p>En todas las clases se habla de hábitos y estilos de vida saludable por medio de fotocopias</p> <p>En clase de sociales, religión y emprendimiento se usa el videobeam para hablar de los temas relacionados</p>	Docentes Estudiantes P.E.I.
3	Todos los grados	Buena práctica de hábitos y estilos de vida saludable en los grados 6, 7 y 8, practica floja en los grados 9,10 y 11.	Directivos Estudiantes P.E.I.
4	Todos los grados	Los temas que se manejan en la clase de educación física, referentes a los hábitos y estilos de vida saludable son los siguientes: reconocimiento corporal, conservación de la salud, actividad física orientada a la salud, importancia de la educación física, actividades para el tiempo de ocio, postura corporal, elaboración de proyecto para el aprovechamiento del tiempo libre, adoptar prácticas para un estilo de vida saludable, comprende el valor de la actividad física, entrenamiento deportivo extracurricular, conservación de la salud, cuidado de la postura. Muy completo el currículo de	P.E.I. Docentes Estudiantes

		<p>educación física en el tema referente a la investigación</p> <p>En todos los grados se realiza algo de hábitos y estilos de vida saludable</p>	
5	<p>Todo s los grado s</p>	<p>Los siguientes temas se trabajan en todos los grados en los periodos 2, 3 y 4. Hábitos de higiene, alimentación, nutrición e hidratación</p> <p>Higiene personal periodo 1 y 4, trastornos en la alimentación periodo 3, enfermedades hereditarias periodo 3, enfermedades crónicas periodo 4</p> <p>Enfermedades de transmisión sexual periodo 3, tabaquismo y alcoholismo periodo 4</p> <p>También se aplica el proyecto transversal de hábitos y estilos de vida saludable en todos los grados</p>	<p>P.E.I. Docentes</p>
6	<p>Todo s los grado s</p>	<p>Se explican las actividades, se desarrollan y al final de la clase se hace una reflexión.</p> <p>Hay proyectos transversales, se nota el interés de los docentes en que los temas de hábitos y estilos de vida saludable se asimilen correctamente</p>	<p>Estudiant es Docentes P.E.I.</p>
7	<p>Todo s los grado s</p>	<p>Todas las clases disponen de un tiempo para hablar sobre temas relacionados, ya sea individual o grupalmente.</p>	<p>Docentes Estudiant es</p>

Gráfico 23. Respuesta a la pregunta. ¿La institución educativa apoya e incentiva programas de hábitos y estilos de vida saludable dentro y fuera de la institución?

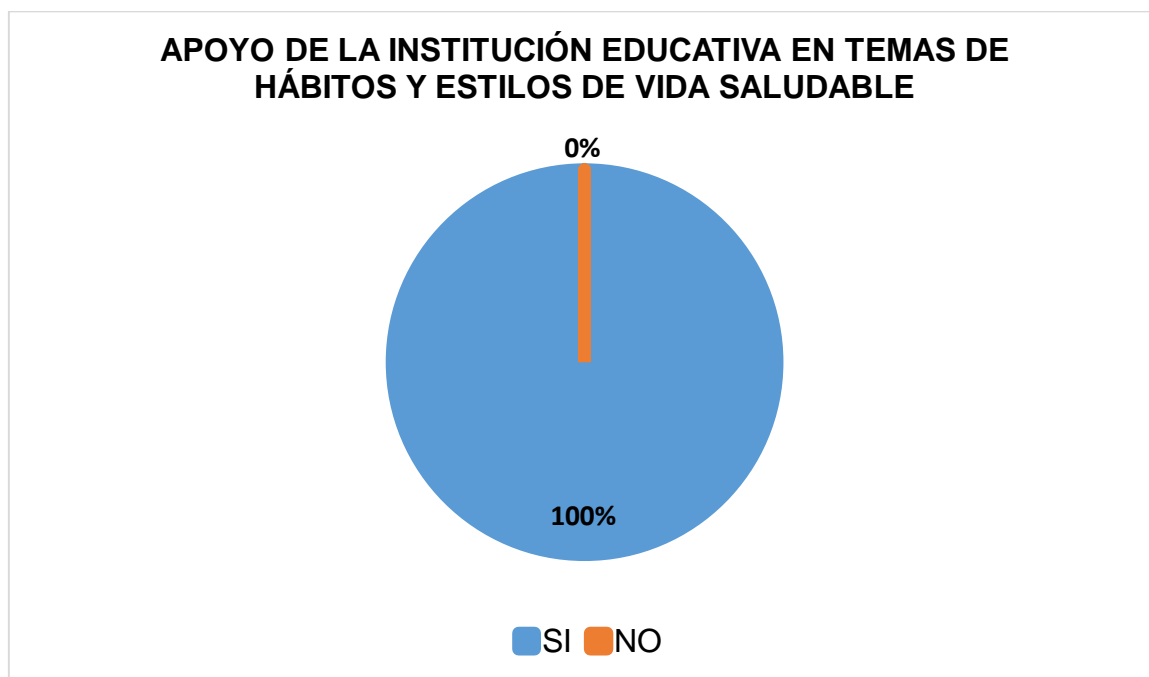


Tabla 9. Apoyo de la institución educativa

COLEGIO	RESPUESTA	OBSERVACIONES	FUENTE DE INFORMACIÓN
1	Si	Se promueve la participación de actividades deportivas, equipo de voleibol, baloncesto y microfútbol, juegos intercurso, charlas de hábitos y estilos de vida saludable dos veces al año	Docentes Estudiantes Directivos
2	Si	Gestión administrativa, administración de la planta física, equipos y mantenimientos Administración de servicios complementarios, servicio de transporte, restaurante, cafetería, enfermería, odontología, psicología	P.E.I. Docentes Estudiantes Comunidad educativa Padres

		<p>Hay charlas de estudiantes del área de salud de la universidad cooperativa</p> <p>Hay apoyo del colegio en diferentes disciplinas, entre ellas el tejo, porrismo y fútbol en horarios contrarios</p> <p>La comunidad educativa que se encarga de la vigilancia y los oficios varios son participes de actividades como charlas, programas y cursos. Por el contrario los padres no están involucrados</p>	
3	Si	<p>La institución educativa apoya con el proyecto del cuidado del medio ambiente</p> <p>La empresa de los empleados que se encargan de la vigilancia y oficios varios se encargan de abordar el tema de hábitos y estilos de vida saludable para ellos</p> <p>No existen actividades de hábitos y estilos de vida saludable para los padres</p>	<p>Docentes</p> <p>Comunidad educativa</p> <p>Padres</p>
4	Si	<p>Los derechos de los padres son beneficiarse de los servicios de orientación ofrecidos por el colegio</p> <p>Según los docentes existen actividades extracurriculares que permiten a los estudiantes escoger una disciplina deportiva y practicarla en jornada contraria. También se apoyan los juegos intercurros que se realizan en espacios deportivos cercanos, todo con acompañamiento de algún docente.</p> <p>Los estudiantes dicen que el convenio con la villa olímpica facilita la vinculación con algún deporte que llame la atención</p> <p>Por último los padres y las personas de servicios generales dicen que no son</p>	<p>P.E.I.</p> <p>Docentes</p> <p>Padres</p> <p>Servicio general</p> <p>Estudiantes</p>

		vinculados a ninguna actividad que se refiera a los hábitos y estilos de vida saludable	
5	Si	<p>La institución educativa aplica el proyecto para toda la comunidad educativa, incluyendo a los padres con actividades e ideas como las carteleras, actividades deportivas, complementarias, intercambios e intercolegiados</p> <p>Todas las actividades que se realizan murales o extra murales están bajo la supervisión de docentes o directivos, por otro lado, en las reuniones siempre se aportan ideas nuevas para aportar al campo de la salud</p> <p>Hay apoyo por medio del proyecto de salud, educación sexual y ambiental</p> <p>Los padres afirman que no son partícipes de las actividades del colegio con respecto a los hábitos y estilos de vida saludable</p>	<p>P.E.I.</p> <p>Docentes</p> <p>Directivos</p> <p>Padres</p>
6	SI	<p>Intercolegiados para estudiantes, juegos recreativos y deportivos en docentes, los docentes deben participar de las actividades del magisterio y entidades de salud, apoyo en los juegos intercambios, proyectos ambientales y de salud, a los padres no los incluyen en las actividades</p> <p>Hay participación en el proyecto del medio ambiente en jornadas contrarias</p>	<p>P.E.I.</p> <p>Docentes</p> <p>Estudiantes</p> <p>Comunidad educativa</p> <p>Padres</p>
7	Si	<p>Salidas pedagógicas obligatorias, apoyo de rector y coordinador, intercambios, aeróbicos, atletismo, intercolegiados de microfútbol, la comunidad educativa incluyendo los padres está involucrada en todas las actividades del proyecto de educación sexual y actividades culturales</p>	<p>Docentes</p> <p>Comunidad educativa</p> <p>Padres</p>

Tabla 10. Respuesta a la pregunta. *¿De qué manera la institución educativa apoya e incentiva la práctica de hábitos y estilos de vida saludable?*

COL EGIO	ACTIVIDADES	OBSERVACIONES	FUENTE DE INFORM ACIÓN
1	<p>Convenios con entidades deportivas, espacios de discusión, gestión de programas de actividad física</p>	<p>Se apoyan económicamente actividades deportivas, hay información verbal y/o física.</p> <p>Los estudiantes dicen que los espacios deportivos que hay se limitan deportivamente, puesto que solo se puede practicar microfútbol, baloncesto o voleibol, es decir, los que les gusta otro deporte no lo pueden practicar.</p>	<p>Directivos Docentes Estudiantes</p>
2	<p>La institución educativa apoya por medio de:</p> <p>La administración de la planta física y de los recursos del colegio.</p> <p>Económicamente apoya con el mantenimiento de los equipos, suministro, dotación y embellecimiento de la planta física.</p> <p>Servicios complementarios :</p> <p>De transporte, restaurante, cafetería, enfermería, odontología,</p>	<p>En las actividades extracurriculares de horarios contrarios se pagan docentes extra.</p> <p>Los estudiantes están conformes con sus espacios deportivos puesto que cuentan con mucho espacio para realizar diferentes actividades</p>	<p>P.E.I. Directivos Docentes Estudiantes</p>

	sexualidad y psicología		
3	Económicamente, participación, información, gestión	Las actividades deportivas y ambientales son subsidiadas por docentes, padres de familia, estudiantes y colegio.	P.E.I. Docentes
4	Conferencias, gestión, acompañamiento, Concientización, refrigerios, días saludables	La secretaria de salud aporta actividades para docentes y estudiantes, hay gestión de refrigerios y actividades extracurriculares con la villa olímpica Acompañamiento a quienes practican alguna disciplina deportiva. Hay bastante apoyo en el tema del manejo ambiental	Directivos Docentes Estudiantes
5	Implementa proyecto ambiental escolar (P.R.A.E.), inter cursos Financieramente hay apoyo, según el P.E.I. Campañas con dirección de grupo, carteleras, información en la página web y en formación de estudiantes Para los docentes se hacen capacitaciones constantes donde se manejan temas como el cuidado del cuerpo, manejo de la voz,	La institución educativa está situada dentro de un espacio natural, es un sector que fue invadido por sus habitantes, por lo tanto, muy cerca pasa una laguna. El proyecto P.R.A.E. Lo que busca es sensibilizar a la comunidad educativa no arrojando residuos allí. Se realizan juegos inter cursos, como estrategia de crear espacios dedicados al deporte. Según el P.E.I. Se destina un dinero para inscripciones en competencias deportivas \$500.000 rubro actividades científicas deportivas \$17.450.000 rubro Los directivos dicen que no hay apoyo económico por parte de la institución educativa, para recaudar fondos se hacen actividades como jean day. Según los estudiantes el colegio apoya con una parte y el resto debe ser gestionado por estudiantes o los que estén a cargo del proyecto a realizar. Por otro lado, el colegio cuenta con muy buenos espacios deportivos lo que fomenta la actividad física	P.E.I. Directivos Docentes Estudiantes

	alimentación, descanso y demás.		
6	Económicamente, información, murales, infraestructura	Inscripciones en actividades deportivas y culturales \$132.000 rubro, realización de actividades culturales y deportivas \$23.868.000 apoyan todas las actividades e ideas de docentes. Los estudiantes y docentes dicen que si hay apoyo económico, profesional y moral en las actividades de hábitos y estilos de vida saludable que estén programadas o que por el contrario se esté desarrollando en forma de idea.	P.E.I. Directivos Docentes Estudiantes
7	Se realizan actividades para recaudación de fondos, hay gestión, espacios de discusión, información, deportes, motivación, limpieza.	Las actividades que se realizan para recaudar fondos son jean day y se organiza una alcancía que se acude a ella cada que se necesita. Por otro lado, la alcaldía apoya el evento de la feria de la empanada.	Directivos Docentes Estudiantes

Tabla 11. Posibles elementos presentes en la institución educativa que inducen al sedentarismo

COLEGIO	ELEMENTOS	OBSERVACIONES	FUENTE DE INFORMACIÓN
1	Wifi para docentes y administrativos. Ausencia de pausas saludables y activas	No hay sala de docentes, los docentes pasan el tiempo de descanso en sus respectivos salones, a menos que sean de disciplina.	Observación
2	Televisor, computadores, espacio para conciliar el sueño.		Observación

	Ausencia de pautas saludables y activas		
3	Wifi para docentes y administrativos Ausencia de pausas saludables y activas		Observación
4	Carencia de espacios deportivos, wifi para docentes y administrativos Ausencia de pausas saludables y activas	Está prohibido dentro de la institución correr, saltar y hacer cualquier práctica deportiva	Observación
5	Wifi para docentes y administrativos, televisor, espacio cómodos Ausencia de pausas saludables y activas	El televisor está en la cafetería en la zona donde los docentes pasan todo el descanso	Observación
6	Televisor, muebles, zona wifi, dispensador de café Ausencia de pausas saludables y activas	Zona especial para docentes y directivos en la cafetería la cual cuenta con wifi, televisor y dispensador de café totalmente gratis Todo el colegio tiene acceso gratuito de internet	Observación
7	Ausencia de pausas saludables y activas	En la sala de profesores hay una mesa de tenis de mesa que durante la observación nunca fue utilizada	Observación

Tabla 12. Respuesta a la pregunta. ¿Quiénes hacen uso de los espacios deportivos?

COL EGIO	¿QUIÉ NES?	OBSERVACIONES	FUENTE DE INFORMACIÓN
1	Comunidad en general	4 veces al año se hace una jornada de bienestar donde toda la comunidad educativa participa	Directivos, observación
2	Estudiantes Docentes	Los estudiantes de grado 6, 7 y 8 son los que más utilizan los espacios deportivos, pocas veces los docentes lo utilizan, los estudiantes que manifiestan no utilizar los espacios deportivos es por la razón de que tienen dos descansos de 15 minutos, por lo tanto, no les alcanza el tiempo y los docentes les tienen prohibido llegar sudados a las clases.	Observación
3	Estudiantes Docentes	En los intercambios de microfútbol y voleibol participan equipos de estudiantes y de docentes.	Observación
4	Estudiantes Algunos docentes	Los espacios deportivos que se utilizan son los de la villa olímpica, puesto que la institución carece de ellos	Observación
5	Estudiantes Docentes	Los docentes utilizan los espacios deportivos cuando tienen participación en los juegos intercambios Los estudiantes que generalmente hacen uso de los espacios deportivos son los de los grados 6, 7 y 8 los demás los utilizan en las clases de educación física, presentaciones, eventos deportivos y ambientales.	Observación
6	Docentes Estudiantes	Muchos de los docentes conforman el equipo del magisterio de fútbol, baloncesto y voleibol Los estudiantes de todos los grados hacen uso de los espacios deportivos	Observación Docentes

			Estudiantes
7	Estudiantes Docentes	Hay un proyecto del profesor de ciencias, en el que involucra estudiantes y en muchas ocasiones docentes para hacer actividades como medir frecuencia cardiaca, después de una actividad intensa	Estudiantes Docentes

Tabla 13. Concordancias y discordancias: Institución 1

CUADRO DE CONCORDANCIAS Y DISCORDANCIAS INSTITUCIÓN 1				
Pregunta	Concordancias		Discordancia	
	Fuente de información	Información suministrada	Fuente de información	Información suministrada
¿La institución educativa les determina parámetros nutricionales a las personas que administran la cafetería?	Cafetería Directivos	La información suministrada por la cafetería concuerda con la de los directivos, los cuales indican que se prohíben las gaseosas y se deben vender alimentos bajos en azúcar.		
¿Qué tipo de estrategias emplea el licenciado en educación física para abordar los temas relacionados con hábitos y estilos de vida saludable?	Docentes Estudiantes	La información suministrada por docentes y estudiantes tiene concordancia, indican que hay charlas y motivación.		
¿Cómo evalúa el licenciado en			P.E.I Docentes Estudiantes	La información suministrada por cada parte

educación física los temas de hábitos y estilos de vida saludable?				no concuerda, puesto que el P.E.I. Dice que hay una observación sensible de todo lo que sucede en clase, los docentes dicen que no se evalúan temas, y los estudiantes afirman que el que es mejor físicamente tiene mejor nota.
¿De qué manera académica están presente los temas de hábitos y estilos de vida saludable en la institución?	Docentes Estudiantes	La información suministrada por docentes y estudiantes tiene concordancia, indican que se dedica tiempo para tocar temas de hábitos y estilos de vida saludable en la clase, en actividades que propone la secretaria de salud, se hacen jornadas de aseo constantes y charlas a toda la comunidad educativa.		
¿Cuál es el tiempo dedicado a los temas relacionados	Docentes estudiantes	Las dos fuentes de información concuerdan en que los temas de hábitos y estilos	P.E.I Docentes Estudiantes	La información que suministra el P.E.I. No concuerda con la suministrada

<p>con hábitos y estilos de vida saludable en cada clase?</p>		<p>de vida saludable se trabajan en todos los grados aunque no estén plasmados en los lineamientos curriculares</p>		<p>por los docentes y los estudiantes puesto que en el P.E.I. Solamente hay planes curriculares para los grados sexto y séptimo, por el contrario los docentes y estudiantes afirman que los temas de hábitos y estilos de vida saludable están inmersos en todos los grados.</p>
<p>¿La institución educativa apoya e incentiva programas de hábitos y estilos de vida saludable dentro y fuera de la institución educativa?</p>	<p>Docentes Estudiantes P.E.I.</p>	<p>La información suministrada por el P.E.I. Docentes y estudiantes tiene concordancia, respondieron que la institución educativa promueve la participación de actividades deportivas, equipo de voleibol, baloncesto y microfútbol, juegos intercurso, y charlas de hábitos y estilos</p>		

		de vida saludable dos veces al año.		
¿De qué manera la institución educativa apoya e incentiva la práctica de hábitos y estilos de vida saludable?			Docentes P.E.I Directivos Estudiantes	La información suministrada por los docentes, directivos y el P.E.I. No concuerda con la de los estudiantes, puesto que los tres primeros dicen que se apoyan todas las actividades deportivas y los estudiantes dicen que se limitan al microfútbol, baloncesto y voleibol, es decir, no se apoyan otros deportes que son llamativos para otros.
¿Quiénes hacen uso de los espacios deportivos	Docentes Observación	La información suministrada por la observación y docentes, tiene concordancia, respondieron que la comunidad en general hace uso de los espacios deportivos		

Tabla 14. Concordancias y discordancias: Institución 2

CUADRO DE CONCORDANCIAS Y DISCORDANCIAS INSTITUCIÓN 2				
Concordancias			Discordancia	
Pregunta	Fuente de información	Información suministrada	Fuente de información	Información suministrada
¿La institución educativa determina parámetros nutricionales a las personas que administran la cafetería?	Docentes Cafetería	La información suministrada por docentes y cafetería concuerda, ellos indican que hay dos días saludables a la semana, los cuales se cumplen correctamente.		
¿Qué tipo de estrategias emplea el licenciado en educación física para abordar los temas relacionados con hábitos y estilos de vida saludable?	P.E.I Docentes Estudiantes	La información suministrada por cada parte concuerda, puesto que el P.E.I. Dice que se debe priorizar la práctica de actividades saludables, comportamientos y hábitos, los docentes dicen que dan ejemplo de videos y explicación, y los estudiantes comentan que se realizan juegos, exposiciones y charlas encaminadas a los hábitos y		

		estilos de vida saludable		
¿Cómo evalúa el licenciado en educación física los temas de hábitos y estilos de vida saludable?			Estudiantes Docentes P.E.I	La información suministrada por cada parte no concuerda, el P.E.I. Indica que la evaluación es sistemática, flexible y participativa debe haber (autoevaluación, coevaluación, y heteroevaluación) , los docentes dicen que no se evalúan temas y los estudiantes dicen que se realizan evaluaciones escritas.
¿De qué manera académica están presente los temas de hábitos y estilos de vida saludable en la institución?	Docentes Estudiantes	La información suministrada por docentes y estudiantes tiene concordancia, indican que hay actividades culturales, el Sena realiza actividades de hábitos y estilos de vida saludable, y se hablan temas referentes en cada clase, en el descanso y el proyecto transversal se aplica		

¿Cuál es el tiempo dedicado a los temas relacionados con hábitos y estilos de vida saludable en cada clase?	P.E.I. Docentes	La información suministrada por el P.E.I. Y los docentes concuerdan en que los temas de hábitos y estilos de vida saludable se trabajan en todos los grados.		
¿La institución educativa apoya e incentiva programas de hábitos y estilos de vida saludable dentro y fuera de la institución educativa?	P.E.I. Comunidad educativa Docentes Estudiantes	La información suministrada por el P.E.I. Los estudiantes, docentes y comunidad educativa concuerda, dando a conocer que el apoyo de la institución educativa se dirige hacia la gestión administrativa, charlas, programas, cursos e incentivo en la práctica de diferentes disciplinas deportivas	P.E.I. Estudiantes Docentes	La información suministrada presenta discordancia puesto que el P.E.I. afirma que hay servicios de salud tales como: odontología, psicología y enfermería, lo cual en ninguno de los casos los docentes o estudiantes lo mencionan
¿De qué manera la institución educativa apoya e incentiva la práctica de hábitos y estilos de			P.E.I. Estudiantes	La información suministrada presenta discordancia puesto que el P.E.I. afirma que se prestan servicios de psicología,

vida saludable?				odontología, restaurante, transporte, sexualidad y enfermería y los estudiantes dicen que no es cierto.
-----------------	--	--	--	---

Tabla 15. Concordancias y discordancias: Institución 3

CUADRO DE CONCORDANCIAS Y DISCORDANCIAS INSTITUCIÓN 3				
Concordancias			Discordancias	
Pregunta	Fuente de información	Información suministrada	Fuente de información	Información suministrada
¿La institución educativa les determina parámetros nutricionales a las personas que administran la cafetería?	Directivos Cafetería	La información suministrada por los directivos y la cafetería concuerda indicando que aún no entra en vigencia la norma del día saludable pero se están generando alternativas e ideas para empezar con la estrategia.		
¿Qué tipo de estrategias emplea el licenciado en educación física para abordar los temas relacionados con hábitos y estilos de vida saludable?	Docentes Estudiantes	La información suministrada por docentes y estudiantes tiene concordancia, indican que hay un proyecto transversal del aprovechamiento del tiempo libre, generan motivación de ejercicio, ecología, charlas constantes,		

		jornadas de aseo, semana cultural y actividades deportivas.		
¿Cómo evalúa el licenciado en educación física los temas de hábitos y estilos de vida saludable?	Docentes Estudiantes	La información suministrada por docentes y estudiantes tiene concordancia: indican que no se evalúan temas.		
¿De qué manera académica están presente los temas de hábitos y estilos de vida saludable en la institución?	Estudiantes docentes	La información suministrada por docentes y estudiantes tiene concordancia, respondieron que se tocan temas de hábitos y estilos de vida saludable en cada clase, en el descanso, en actividades culturales y deportivas.		
¿Cuál es el tiempo dedicado a los temas relacionados con hábitos y estilos de vida saludable en cada clase?	Estudiantes Directivos Docentes	La información suministrada por directivos, estudiantes y docentes tiene concordancia, respondieron que en todos los grados se trabajan los temas de hábitos y estilos de vida saludable		
¿La institución educativa apoya e			Docentes Padres Comunidad educativa	La información suministrada presenta

<p>incentiva programas de hábitos y estilos de vida saludable dentro y fuera de la institución educativa?</p>				<p>discordancia, puesto que los docentes respondieron que hay un proyecto del cuidado del ambiente, la comunidad educativa responde que la empresa que contrata los empleados de oficios varios aborda ese tema, y los padres dicen que no existen actividades de hábitos y estilos de vida saludable en que se sientan totalmente incluidos</p>
<p>¿De qué manera la institución educativa apoya e incentiva la práctica de hábitos y estilos de vida saludable?</p>	<p>Docentes P.E.I</p>	<p>La información suministrada por el P.E.I. Y los docentes, tiene concordancia, puesto que las actividades que se realizan son subsidiadas por docentes, padres de familia, estudiantes y colegio. También responden que se</p>		

		realizan constantes actividades deportivas ambientales.	y	
--	--	---	---	--

Tabla 16. Concordancias y discordancias: Institución 4

CUADRO DE CONCORDANCIAS Y DISCORDANCIAS INSTITUCIÓN 4				
Concordancias			Discordancia	
Pregunta	Fuente de información	Información suministrada	Fuente de información	Información suministrada
¿La institución educativa les determina parámetros nutricionales a las personas que administran la cafetería?	Cafetería Directivos	La información suministrada por cafetería y directivos concuerdan que los martes y jueves son días saludables y efectivamente se cumple con la norma		
¿Qué tipo de estrategias emplea el licenciado en educación física para abordar los temas relacionados con hábitos y estilos de vida saludable?	Docentes Estudiantes	La información suministrada de los docentes y estudiantes tiene concordancia, indican que incentivan la actividad física, el cuidado del lugar de trabajo, charlas deportivas e información deportiva.		
¿Cómo evalúa el licenciado	Docentes P.E.I.	La información suministrada por cada concuerda, los	Docentes estudiantes P.E.I	La información suministrada

<p>en educación física los temas de hábitos y estilos de vida saludable?</p>		<p>docentes dicen que la participación en clase y en disciplinas deportivas determina en gran medida la nota. Y el P.E.I. ratifica que la evaluación debe contener aspectos como la normatividad, ética, responsabilidad, convivencia, actitudes y comportamiento.</p>		<p>por el P.E.I. Y los docentes apunta a que sí se evalúan los temas, por el contrario, los estudiantes afirman que los temas de hábitos y estilos de vida saludable no se evalúan</p>
<p>¿De qué manera académica están presente los temas de hábitos y estilos de vida saludable en la institución?</p>	<p>Docentes Estudiantes Padres</p>	<p>La información suministrada por docentes y estudiantes tiene concordancia, respondieron que se tocan los temas referentes a la investigación en cada clase, la secretaria de salud ofrece servicios, la villa olímpica ofrece muchas actividades y en el descanso en algunas ocasiones hay docentes que advierten sobre la alimentación y del tema ambiental</p>		
<p>¿Cuál es el tiempo dedicado a los temas relacionados con hábitos y estilos de vida</p>	<p>Directivos Estudiantes P.E.I</p>	<p>La información suministrada por el P.E.I. directivos y estudiantes tiene concordancia, respondieron que existe y se aplica un proyecto de</p>		

saludable en cada clase?		aprovechamiento del tiempo libre, y en todos los grados se realiza algo de hábitos y estilos de vida saludable		
¿La institución educativa apoya e incentiva programas de hábitos y estilos de vida saludable dentro y fuera de la institución educativa?	Docentes Estudiantes P.E.I.	Las fuentes de información presentan concordancia puesto que están en sintonía afirmando que hay convenio con la villa olímpica, cualquier actividad deportiva que el estudiante elija tendrá constante apoyo del docente a cargo		
¿De qué manera la institución educativa apoya e incentiva la práctica de hábitos y estilos de vida saludable?	Docentes Estudiantes Directivos	La información suministrada por los docentes, estudiantes y directivos tienen concordancia, respondieron, que hay bastante apoyo y acompañamiento con los estudiantes que quieren practicar una disciplina deportiva		

Tabla 17. Concordancias y discordancias: Institución 5

CUADRO DE CONCORDANCIAS Y DISCORDANCIAS INSTITUCIÓN 5				
Concordancias			Discordancia	
Pregunta	Fuente de información	Información suministrada	Fuente de información	Información suministrada
¿La institución educativa les determina parámetros nutricionales a las personas que administran la cafetería?	Cafería Coordinadora	La información suministrada por cafetería y coordinadora concuerda que los martes y viernes son días saludables.		
¿Qué tipo de estrategias emplea el del licenciado en educación física para abordar los temas relacionados con hábitos y estilos de vida saludable?	P.E.I Estudiantes Docentes	La información suministrada del P.E.I. Docentes y estudiantes concuerda, estos indican que hay talleres, charlas, carteleras, actividades lúdicas, deportivas y culturales encaminadas a la práctica de hábitos y estilos de vida saludable		
¿Cómo evalúa el licenciado en educación física los temas de hábitos y estilos de vida saludable?			Estudiantes Docentes	La información suministrada por cada parte no concuerda, los docentes respondieron que no se evalúan los temas, los estudiantes afirman que

				se realizan exposiciones para evaluar, además la participación se toma en cuenta en la nota
¿De qué manera académica están presente los temas de hábitos y estilos de vida saludable en la institución?	Estudiantes Docentes	La información suministrada por cada parte concuerda, los docentes indican que en todas las clases se habla de hábitos y estilos de vida saludable y la secretaría de salud envía un experto en el tema. Por otro lado, los estudiantes dicen que las actividades en las que se ven involucrados son en charlas en el descanso y en la clase por docentes, actividades culturales y jornadas de aseo.		
¿Cuál es el tiempo dedicado a los temas relacionados con hábitos y estilos de vida	P.E.I Docentes	La información suministrada por docentes y P.E.I. Tiene concordancia, respondieron que se trabaja un proyecto		

saludable en cada clase?		transversal de hábitos y estilos de vida saludable en todos los grados.		
¿La institución educativa apoya e incentiva programas de hábitos y estilos de vida saludable dentro y fuera de la institución educativa?	P.E.I. Docentes Directivos	La información suministrada por el P.E.I. Los docentes y directivos concuerda dando a entender que existe apoyo total en actividades deportivas supervisadas por algún docente o directivo, también en proyectos ambientales articulando los estudiantes y los docentes		
¿De qué manera la institución educativa apoya e incentiva la práctica de hábitos y estilos de vida saludable?	P.E.I. Docentes Estudiantes	La información suministrada tiene concordancia en el tema ambiental, puesto que hay bastantes actividades encaminadas al desarrollo y cuidado del medio ambiente.		

Tabla 18. Concordancias y discordancias: Institución 6

CUADRO DE CONCORDANCIAS Y DISCORDANCIAS INSTITUCIÓN 6				
Concordancias			Discordancia	
Pregunta	Fuente de información	Información suministrada	Fuente de información	Información suministrada
¿La institución educativa les determina parámetros nutricionales a las personas que administran la cafetería?			P.E.I Docente Alicia Barbosa Directivos	La información suministrada por cada parte no concuerda, puesto que el P.E.I. Dice, que se debe vender alimentos de buena calidad, debe haber buena atención y que está prohibido vender sustancias y bebidas prohibidas por la ley para menores de edad. Por otro lado, la docente Alicia Barbosa dice que la venta de gaseosas no se ha eliminado por que Postobon brinda ayuda a la institución. Los directivos manifiestan que la docente Alicia, junto a otros docentes gestiona la prohibición de bebidas energizantes, lo

				cual no concuerda con la información del P.E.I. De vender alimentos de buena calidad.
¿Qué tipo de estrategias emplea el licenciado en educación física para abordar los temas relacionados con hábitos y estilos de vida saludable?	Estudiantes Docentes	La información suministrada por docentes y estudiantes concuerda, indican que se realizan actividades que muestran los beneficios que tiene la actividad física. Los docentes hacen énfasis en hábitos y estilos de vida saludable, además tienen alianza entre docentes de educación física, y la modalidad de salud para recomendaciones generales.		
¿Cómo evalúa el licenciado en educación física los temas de hábitos y estilos de vida saludable?			P.E.I Docentes Estudiantes	La información suministrada por cada parte no concuerda, el P.E.I. Dice, que la evaluación se realiza por competencias, los estudiantes y docentes respondieron

				que no se evalúan temas.
¿De qué manera académica están presente los temas de hábitos y estilos de vida saludable en la institución?	Estudiantes Padres Docentes	La información suministrada por docentes, estudiantes y padres tiene concordancia, se realizan actividades de hábitos y estilos de vida saludable en la clase, en actividades deportivas, y también existen convenios con entidades de salud.		
¿Cuál es el tiempo dedicado a los temas relacionados con hábitos y estilos de vida saludable en cada clase?	Docentes Estudiantes	La información suministrada por docentes y estudiantes tiene concordancia, respondieron que en todos los grados se trabajan los temas de hábitos y estilos de vida saludable		
¿La institución educativa apoya e incentiva programas de hábitos y estilos de vida saludable dentro y fuera de la	Docentes Padres Estudiantes P.E.I	La información suministrada por el P.E.I. Directivos, padres y estudiantes tiene concordancia, respondieron que se apoya por medio de juegos recreativos y deportivos en docentes,		

institución educativa?		intercolegiados-estudiantes, apoyo en los juegos intersecciones, proyectos ambientales, de salud y participan de actividades en jornada contraria.		
¿De qué manera la institución educativa apoya e incentiva la práctica de hábitos y estilos de vida saludable?	Docentes Directivos Estudiantes P.E.I.	La información suministrada por el P.E.I. Directivos, docentes y estudiantes tiene concordancia dicen que existe apoyo total en las actividades en que se abordan los temas de hábitos y estilos de vida saludable, es decir, toda actividad encaminada al tema tiene apoyo tanto económico como profesional.		

Tabla 19. Concordancias y discordancias: Institución 7

CUADRO DE CONCORDANCIAS Y DISCORDANCIAS INSTITUCIÓN 7				
Concordancias			Discordancia	
Pregunta	Fuente de información	Información suministrada	Fuente de información	Información suministrada
¿La institución educativa			Cafetería	La información suministrada tiene discordancia

<p>les determina parámetros nutricionales a las personas que administran la cafetería?</p>				<p>puesto que la cafetería indica que hay un día a la semana saludable que se escoge al azar, y los directivos dicen que el día miércoles es el día saludable, sin embargo el observador asistió el día miércoles y no era día saludable.</p>
<p>¿Qué tipo de estrategias emplea el licenciado en educación física para abordar los temas relacionados con hábitos y estilos de vida saludable?</p>	<p>Estudiantes Docentes</p>	<p>La información suministrada por docentes y estudiantes concuerda, indican que se realizan actividades deportivas, los docentes brindan consejos, dan ejemplo, se proponen reglas, lecturas, exposiciones y carteleras.</p>		
<p>¿Cómo evalúa el licenciado en educación física los temas de hábitos y estilos de vida saludable?</p>	<p>Docentes Estudiantes</p>	<p>La información suministrada por docentes y estudiantes tiene concordancia, indican que no se evalúan los temas.</p>		

<p>¿De qué manera académica están presente los temas de hábitos y estilos de vida saludable en la institución?</p>	<p>Docentes Estudiantes Padres</p>	<p>La información suministrada por docentes, estudiantes y padres tiene concordancia. En la clase, en el descanso, en horas libres y en actividades culturales se trabajan los temas de hábitos y estilos de vida saludable</p>		
<p>¿Cuál es el tiempo dedicado a los temas relacionados con hábitos y estilos de vida saludable en cada clase?</p>	<p>Docentes Estudiantes</p>	<p>La información suministrada por docentes y estudiantes tiene concordancia, respondieron que en todos los grados hay trabajo de hábitos y estilos de vida saludable</p>		
<p>¿La institución educativa apoya e incentiva programas de hábitos y estilos de vida saludable dentro y fuera de la institución educativa?</p>	<p>Comunidad educativa Docentes Estudiantes Padres</p>	<p>La información suministrada por docentes y P.E.I. Tiene concordancia, respondieron que la institución educativa promueve salidas pedagógicas obligatorias para docentes</p>		

		y estudiantes. Hay constante apoyo del rector y coordinador con actividades como: intercurso, aeróbicos, atletismo, intercolegiados de microfútbol y proyecto de educación sexual (P.E.S.)		
¿De qué manera la institución educativa apoya e incentiva la práctica de hábitos y estilos de vida saludable?	Docentes Directivos Estudiantes P.E.I.	La información suministrada por el P.E.I. Directivos, docentes y estudiantes tiene concordancia en las actividades en que se abordan los temas de hábitos y estilos de vida saludable, es decir, toda actividad encaminada al tema tiene apoyo tanto económico como profesional.		
¿Quiénes hacen uso de los	Estudiantes Docentes Observación	La información suministrada por la		

espacios deportivos		observación, docentes y estudiantes tiene concordancia, respondieron que el proyecto del profesor de ciencias, involucra docentes y estudiantes para medir su frecuencia cardiaca después de una actividad intensa, por lo tanto, hacen uso de los espacios deportivos		
---------------------	--	--	--	--

4. CONCLUSIONES

Es importante mencionar el arduo trabajo de cada uno de los agentes que conforman las diferentes instituciones educativas para que se cumplan y se trabajen los temas referentes a los hábitos y estilos de vida saludable. Existen diferentes aspectos económicos, sociales, familiares y culturales que de alguna manera frenan las intenciones de las instituciones educativas al mantener la fluida práctica de los hábitos y estilos de vida saludable. Finalmente, se evidenció una serie de características generales y específicas que cada institución educativa aplica para así mantener una relación constante con el tema de investigación. Por otro lado, está la investigación realizada a los 11 licenciados en educación física acerca de sus hábitos y estilos de vida saludable, entendiendo éstos como un aspecto que debe relacionarse con sus conocimientos teóricos para que su función docente sea cumplida de la mejor manera, por lo tanto, de la presente investigación se ha concluido que:

4.1 CON RESPECTO A LOS HáBITOS DE VIDA SALUDABLE

1. Los docentes no tienen hábitos de vida saludable. Para afirmar que un individuo tiene hábitos de vida saludable se deben contemplar las características mínimas que exige la actividad física y la alimentación, por otro lado, la abstinencia del consumo de alcohol y de tabaco. Por lo que los docentes en todos los componentes presentan fallas.
2. Ninguno de los licenciados en educación física fuma actualmente, lo cual es positivo desde la perspectiva física y social, físicamente no estarán expuestos a enfermedades causadas por el tabaco, y socialmente estarán con un punto a favor a la hora de enseñar el contenido de los hábitos de vida saludable en sus clases. Puesto que el docente es el principal prototipo de los estudiantes, no es coherente ni ético enseñar algo y no aplicarlo, de tal manera, “Los profesionales de la salud dan testimonio de las enfermedades, miserias y muerte; no pueden renunciar a dar

el ejemplo pertinente en cuanto a cuidado. Además, hay otras profesiones que también deben estar involucrados”¹¹⁶ Por otro lado, un 45,45% de los licenciados son fumadores pasivos lo que da cuenta de un factor de riesgo para contraer enfermedades inducidas por el consumo pasivo del tabaco.

3. Ninguno de los docentes consume bebidas alcohólicas a diario, sin embargo, un 9,10% consume alcohol de 1-4 días a la semana y el 36,4% lo hace de 1-3 días a la semana; lo que se resume en un 45,5% de licenciados que tienen contacto alguno con el alcohol, frente a un 54,5% que no consume bebidas alcohólicas. Poco más de la mitad de los licenciados en educación física están libres de las consecuencias que brinda el consumo ocasional o habitual del alcohol, sin embargo la otra parte de licenciados se somete a presentar fallas por el consumo ocasional. Así como se afirma en el siguiente apartado:

La intoxicación, ocasional o habitual, es el factor de riesgo clave para las consecuencias adversas del consumo de alcohol, que en algunos casos también puede implicar dependencia. No obstante, al igual que los cambios conductuales asociados con la intoxicación son influenciados por las expectativas culturales y sociales, también lo está el enlace entre la intoxicación y los perjuicios, especialmente los daños sociales. Estos tipos de perjuicios se han definido como una falla en el cumplimiento de las obligaciones sociales principales asociadas con la familia, el trabajo y la conducta en público¹¹⁷

4. Los docentes que no consumen frutas representó un 9,10%, por otro lado, un 27,27% no consume verduras durante toda la semana, por lo tanto, esa pequeña población va tener problemas de salud. Así como lo afirma Jacoby y Keller

En los últimos 15 años, investigaciones de las más importantes divulgaciones científicas han vinculado al aumento en la ingesta de frutas y verduras a un riesgo menor de padecer cáncer. Su alto consumo ayudaría a conseguir una depleción del 35% de todos los cánceres, tal depleción sería de 20% para los cánceres de boca, esófago, pulmones, cérvix y vejiga; y de 50% para los cánceres de páncreas, vesícula, mama y útero. Además, la alta ingesta de fibra que se encuentra en verduras, frutas

¹¹⁶ CHÁVEZ, Rafael; LÓPEZ, Francisco; REGLADO, Justino y ESPINOSA, Marlene. Consumo de tabaco, una enfermedad social. En: Revista del instituto nacional de enfermedades respiratorias. Julio, 2004. Vol. 17, no 3, p. 204

¹¹⁷ BABOR; CAETANO; CASSWELL; EDWARDS; GIESBRECHT; GRAHAM; GRUBE; HILL; HOLDER; HOMEL; LIVINGSTONE; OSTERBERG; REHM; ROOM y ROSSOW. Op cit. Pág 20

y el contenido de ciertos fito-químicos ayudan a mejorar, hasta en 31%, el riesgo de cardiopatías isquémicas. Otros posibles favores de alcanzar un consumo ideal de frutas y verduras, es que ayudan a crear sensación de saciedad y a reducir la ingesta de calorías totales.

Según la Organización mundial de la salud se recomienda consumir mínimo 400 gramos de frutas y verduras al día, por lo que un 36,40% comen fruta tres veces al día, un 54,50% de 1-2 veces, y un 72,72% come verduras de 1-4 días, por lo tanto, se podría afirmar que la mayoría de profesionales concuerdan con el consumo mínimo de micronutrientes derivados de frutas y verduras, de tal manera, tienen menos posibilidades de padecer enfermedades como las que se mencionaron en el apartado anterior.

5. No existe consumo de comida rápida en un 63,63% de los licenciados en educación física, sin embargo, 18,18% indicaron que la consumen una vez por semana, 9,09% indicaron que la consumen dos veces por semana, 9,09% indicaron que la consumen cinco veces por semana y un 27,27% la consume todos los días. La mayor parte de la población investigada se encuentra fuera de peligro por contraer enfermedades cardiovasculares ocasionadas por el consumo de grasas saturadas, por otro lado, otra parte de los licenciados la consumen esporádicamente lo cual no es perjudicial desde el punto de vista de la revista iberoamericana donde afirma que “la comida rápida no es muy saludable porque pequeñas cantidades de comida concentran muchas calorías, es decir, si se comieran de forma esporádica no producirían riesgo para la salud”¹¹⁸. Por último, poco menos de la mitad tienen el hábito del consumo de comida chatarra lo cual es nocivo para su salud determinando que “Las comidas rápidas se vuelven perjudiciales cuando se convierten en un hábito, ya que el exceso de las mismas provoca un exceso de energía, favoreciendo o promoviendo al incremento de peso corporal”¹¹⁹. Por lo tanto, el incremento del peso corporal va traer problemas de salud. Según Moreno

¹¹⁸ OLIVA, Óscar y FRAGOSO, Socorro. Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud. *En*: Revista iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo. Julio, 2013. Vol. 4, no 7, p. 176-199.

¹¹⁹ *Ibid.* Pág 182.

Esteban y Becerro Marcos “hasta la fecha se ha venido manteniendo que la obesidad es la causa más importante de muerte prematura, y que la pérdida de peso mejora la salud y aumenta la longevidad de las personas”¹²⁰

6. El consumo de carbohidratos complejos y proteínas es completo y equilibrado, definiendo así, que el consumo ideal de carbohidratos complejos son 2 gramos por kilogramo de peso al día y 1 gramo de proteína por kilogramo de peso.
7. Existe consumo excesivo de carbohidratos simples, teniendo en cuenta que la ingesta de carbohidratos complejos es completa. De igual manera, según Cabezas Claudia, Hernández Blanca y Vargas Melier, afirman que el consumo de bebidas azucaradas aporta de 220 a 400 calorías extra en el día. Teniendo en cuenta lo anterior, el 54,54% de los licenciados en educación física consumen jugos con azúcar diariamente y el 45,45% consume gaseosa, por lo tanto, La Asociación Americana del Corazón recomienda “1) no más de seis cucharaditas o 100 calorías de azúcar para las mujeres, 2) no más de nueve cucharaditas o 150 calorías de azúcar para los hombres y 3) limitar el consumo de bebidas azucaradas a 36 onzas o 450 calorías por semana (3)”¹²¹
8. La actividad física intensa según la OMS debe ser de un mínimo de dos días a la semana, por lo tanto, solamente un 27,27% no cumple con las condiciones. Por otro lado, con respecto a las actividades moderadas el 45,45% no las realiza, el resto cumple con las mínimas exigencias de la actividad física, que según la OMS regula tales exigencias a personas que tienen edades entre los 18 y 64 años de edad, el cual se ajusta perfectamente a la población que se investigó.

¹²⁰ BECERRO, Marcos y MORENO, Esteban. Sobrepeso y obesidad. Problemas y soluciones. En: Revista de la federación Española de medicina del deporte y de la confederación Iberoamericana de medicina del deporte. Marzo, 2001. Vol. 18, no 82, p. 151-163

¹²¹ CABEZAS; HERNÁNDEZ y VARGAS. Op cit., p 322

4.2 CON RESPECTO A LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

9. Los docentes no tienen estilos de vida saludable. Puesto que presentan fallas en los aspectos que se derivan de la genética, biología, vivienda y características culturales.
10. Los docentes presentaron fallas genéticas al adquirir enfermedades donde el 9,09% afirma que heredó problemas de colesterol, el 18,18% de azúcar alto y el 9,09% de hipertensión. Por otro lado, el 72,72% no tiene ninguna enfermedad adquirida genéticamente.
11. Los problemas que presentaron los docentes con respecto a sus viviendas se distribuye en un 9,09% con problemas de goteras, humedad en paredes, suelos techos o podredumbre; el 27,27% tiene problemas de ruido; el 9,09% presentó problemas de contaminación, suciedad y otros problemas medioambientales, el 27,27% presentó problemas de vandalismo en la zona y el 27,27% no presentó ningún tipo de problema. Por lo tanto, los docentes presentaron bastantes dificultades en los aspectos que determina la corte constitucional los cuales define así:

Para que una vivienda pueda considerarse digna debe reunir dos requisitos: en primer lugar, debe presentar condiciones adecuadas, las cuales dependen de la satisfacción de los siguientes factores, entre otros: 1) habitabilidad, es decir, que la vivienda cumpla con los requisitos mínimos de higiene, calidad y espacio necesario para que una persona y su familia puedan ocuparla sin peligro para su integridad física y su salud. 2) facilidad de acceso a los servicios indispensables para la salud, la seguridad, la comodidad y la nutrición de sus ocupantes. 3) Ubicación que permita el fácil acceso a opciones de empleo, centros de salud y educativos y otros servicios sociales y en zonas que no pongan en riesgo la salud de los habitantes. En segundo lugar, debe rodearse de garantías de seguridad en la tenencia, condición que

comprende, entre otros aspectos: 1) asequibilidad. 2) gastos soportables. 3) seguridad jurídica¹²²

12. Los docentes afirmaron que la participación de actividades culturales propuestas en la entrevista, contribuyeron en un 100% a practicar un estilo de vida más saludable, es decir, de alguna u otra manera, integrarse en las actividades que brinda la ciudad de Villavicencio con respecto al desarrollo cultural, fortaleció el interés a practicar un estilo de vida saludable.

13. La participación de actividades culturales fortaleció en un 81,81% a interesarse en transmitir conocimientos; un 81,81% comunicarse con otras personas y un 54,54% fortaleció su carácter crítico.

4.3 CON RESPECTO A LOS HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS

14. No hay concordancia entre lo que el docente enseña y lo que aplica en su cotidianidad con relación al tema de hábitos de vida saludable, ya que en el 100% de las instituciones educativas los docentes afirmaron trabajar los temas pertinentes, por el contrario, sus hábitos de vida saludable no concuerdan con lo que enseñan en las instituciones educativas, de tal manera, es una falla puesto que “para los estudiantes, el maestro es un ejemplo de vida, imagen de autoridad y respeto. Es decir, es un referente en la consolidación de su propia identidad”¹²³

15. El 100% de las instituciones educativas investigadas apoya el tema de la buena alimentación por medio de estrategias controladas por docentes y directivos con apoyo de la cafetería. La mayoría de las instituciones propone dos días a la semana

¹²² Corte Constitucional. Sentencia T-585. Citado por BENÍTEZ, Carlos. Vivienda y calidad de vida. Una aplicación del enfoque de Amartya Sen en el sector de potrero grande en Cali. Trabajo de grado Magister en políticas públicas. Santiago de Cali.: Universidad del Valle. Facultad de ciencias de la administración. 2015. 136 p.

¹²³ Altablero. Bogotá D.C. Abril-Mayo, 2005. 34 sec. 5 p.

denominados días saludables, donde la ingesta de alimentos azucarados y paquetes contempla una falta al comportamiento del que incumpla la norma. Sin embargo, las demás instituciones que no utilizan la misma estrategia realizan control de alimentos de calidad. Si bien es cierto, el entorno familiar es su primer contacto con el tema de la alimentación, pero la escuela debe ser parte importante en la formación de buenos hábitos alimenticios, “el objetivo esencial de la educación nutricional es que se conozcan los alimentos, se aprecien sus diferencias, se valoren las necesidades de cada uno de ellos y se aprenda a comer de todo. Una adecuada educación permitirá la adquisición de hábitos saludables respecto a la cantidad y tipo de alimentos que se consuman”¹²⁴.

16. Las instituciones educativas están en constante contacto con aspectos relacionados con los hábitos y estilos de vida saludable; se manejan actividades que incentivan la actividad física, la alimentación, cuidado del medio ambiente y el cuidado del cuerpo que, siendo intencionales o no, cumplen con los requisitos de pertenecer a los conceptos que agrupan la temática central de la investigación.
17. Existe poca inclusión de los padres de familia en las actividades de hábitos y estilos de vida saludable que organizan las instituciones educativas. El tema que más preocupa es la alimentación y el entorno familiar es el primer contacto del niño con el tema

Las familias y los medios de comunicación influyen más en las elecciones alimentarias de la juventud que el centro de enseñanza. La educación, por tanto, ha de comenzar en el seno de las familias. La primera infancia se caracteriza por un aprendizaje basado fundamentalmente en la imitación, los niños y niñas repetirán lo que observan a su alrededor. Resultará difícil que una persona se habitúe por ejemplo a comer fruta si nadie en su familia lo hace. Será por consiguiente preciso que los adultos sean conscientes de su papel al respecto e intenten mejorar sus propios hábitos de

¹²⁴ GONZÁLEZ, Elena; MERINO, Begona y GARCÍA, Alejandro. Alimentación saludable guía para las familias. Asturias: Ediciones Secretaría general técnica, centro de publicaciones y ministerio de educación y ciencia. 2008.

alimentación para potenciar la creación de hábitos saludables en quienes tienen alrededor¹²⁵

18. Las instituciones educativas que trabajan los temas de hábitos y estilos de vida saludable dejan atrás varios componentes importantes en el mejoramiento de la calidad de vida del individuo, en mayor medida se trabajan los temas sobre actividad física, alimentación y cuidado del medio ambiente; dejando atrás los aspectos generales de la genética, biología e importancia de la participación de actividades culturales. Teniendo en cuenta que son temáticas de suma importancia, porque están vinculadas con los conceptos que agrupa la temática central de la investigación.
19. Los planes de aula no contienen temas de hábitos y estilos de vida saludable como temáticas centrales, pero los docentes afirmaron trabajarlos porque los consideran relevantes. Desde la perspectiva de la organización educativa lo que se plasma curricularmente es lo que se debe comprender como prioridad, por otro lado, “La educación tiene esencialmente un núcleo de naturaleza deontológica, porque en el acto de educar se entrelazan dos elementos de profundo calado moral: por un lado, la educación constituye una relación muy especial entre personas; y por otro, los elementos que configuran la acción educativa- conocimientos, actitudes, etc. Son realidades que se consideran valiosas”¹²⁶. Por ende, los profesionales de la educación física vinculan los temas de hábitos y estilos de vida saludable determinando que son consecuentes al deber del docente como guía del estudiante.
20. Los temas de hábitos y estilos de vida saludable no se evalúan porque no pertenecen a los contenidos del área de educación física. En este aspecto existe contraposición entre la presente investigación con el trabajo realizado por Jesús

¹²⁵ Ibid., p. 10

¹²⁶ GARCÍA, Juan; RUIZ, Marta y AMILBURU, María. Ética y deontología profesional en intervención sociocomunitaria. Citado por GARCÍA, María y GARCÍA, Juan. Deontología para profesionales de la educación. Madrid: editorial universitaria Ramón Areces. 2012

Fonseca Figueroa el cual dice que “se evidenció el apoyo institucional representado en acciones y estrategias que buscan fortalecer los objetivos, la justificación y la proyección a la comunidad, planteados en el plan de estudios del área de Educación Física Recreación y Deporte en relación con el tema de salud”¹²⁷. De tal manera, son posiciones totalmente diferentes, puesto que los docentes investigados entienden el tema de hábitos y estilos de vida saludable como una temática humana, y proporcionarle valor cuantitativo será contraponerse a su concepción.

21. El 100% de los docentes entrevistados son licenciados en educación física, por lo que resulta ser positivo para las instituciones investigadas, puesto que, en la investigación de Jesús Fonseca Figueroa sucede lo contrario afirmando “que se destaca la necesidad de adoptar modelos de intervención en prevención desde lo educativo haciendo obligatoria la presencia de licenciados en Educación Física en las escuelas de primaria”¹²⁸

¹²⁷ FONSECA, Jesús. El currículum del área de la educación física recreación y deporte, como promotor de hábitos y estilos de vida saludable en el Colegio Simón Rodríguez IED. Trabajo de grado maestro en actividad física para la salud. Bogotá D.C.: Universidad Santo Tomás. Facultad de cultura física, deporte y recreación. 2016. 4 p.

¹²⁸ Ibid., p 4

5. RECOMENDACIONES

Para que los temas de hábitos y estilos de vida saludable sean asimilados y aplicados, es necesario partir de una planeación que estructure de manera relevante los conceptos que agrupan la temática central de la investigación, teniendo en cuenta todas las personas que hacen parte del desarrollo del estudiante. Por otro lado, el docente debe mantener una relación estrecha con los hábitos y estilos de vida saludable aplicándolo de manera personal y profesional. Por tal razón del presente estudio se derivan las siguientes sugerencias:

1. Incluir en las actividades de hábitos y estilos de vida saludable que organiza la institución educativa a las personas que hacen parte de la educación del estudiante para que haya una relación coherente entre los involucrados, así como la afirma la investigación de Fernando Vio, Judith Salinas, Lydia Lera, Carmen González, Carolina Huenchupán “se ha señalado la necesidad de educar en alimentación saludable a los niños desde la educación prebásica, considerando estrategias innovadoras y apropiadas de intervenciones educativas que involucren a niños, sus padres y profesores”¹²⁹. Así mismo, se debe educar en todos los aspectos que contiene los hábitos y estilos de vida saludable.
2. Realizar actividades de sensibilización con el fin de educar en una buena alimentación, donde incluya estudiantes, docentes, padres, directivos y las personas que administran la cafetería; con el fin de prevenir enfermedades. De no existir acompañamiento de profesionales del área e información pertinente la

¹²⁹ VIO, Fernando; SALINAS, Judith; LERA, Lydia; GONZÁLEZ, Carmen y HUENCHUPÁN, Carolina. Conocimiento y consumo alimentario en escolares, sus padres y profesores: un análisis comparativo. En: Revista Chilena de nutrición, septiembre, 2012. Vol. 39, no. 3, p. 34-39

consecuencia según lo explica Ferreiras será la “obesidad, desnutrición, anorexia, bulimia y vigorexia”¹³⁰

3. Establecer la venta y consumo de alimentos bajos en grasa y azúcar durante toda la semana. Generar este hábito ayudará a que las personas que están acostumbradas a tener una mala alimentación se acoplen al sabor y variedad que brindan demás alimentos. Por lo tanto, “es importante que el niño reciba una educación de estos hábitos, para que cuando se introduzca en la alimentación adulta pueda comer bien y equilibradamente”¹³¹. De tal manera, la mejor educación que puede recibir es en el entorno académico apoyada por la de su entorno familiar, por tal razón, “la educación del entorno es fundamental. Esto significa que si la dieta de los adultos es variada y equilibrada, lo más seguro es que la del niño también lo será. Si por el contrario cada persona come por su cuenta o la compra de alimentos precocinados es habitual, difícilmente el niño llegará a tener una dieta equilibrada”¹³²
4. Incluir los temas de hábitos y estilos de vida saludable en los planes de estudio para que se trabajen y se evalúen en el transcurso de cada periodo académico.
5. Generar convenios con entidades del campo de la salud para que se realicen actividades de actualización en temas relacionados con hábitos y estilos de vida saludable dirigidos a docentes, con el fin de que sean ellos los encargados de compartir la información de la manera más didáctica posible.
6. Generar transversalidad. Es de gran importancia articular conocimientos entre las demás áreas porque según Posada es “el segundo nivel de integración disciplinar, en el cual la cooperación entre disciplinas conlleva interacciones reales; es decir,

¹³⁰ FERREIRAS, Kelvin. Las enfermedades causadas por una mala alimentación. Citado por ROMERO, Sofía. Promoción de hábitos alimentarios saludables desde la escuela. Trabajo de grado en educación infantil. Valladolid. Universidad de Valladolid. Escuela de educación campus soria. 2013. 23 p.

¹³¹ BARREDA, Pedro. Formación de hábitos en los niños. Citado por Ibid. 19 p.

¹³² Ibid. 19-20 p.

reciprocidad en los intercambios y, por consiguiente, un enriquecimiento mutuo. En consecuencia, se logra una transformación de conceptos, metodologías de investigación y de enseñanza”¹³³. Por lo tanto, integrar las demás áreas de conocimiento será llevar a que los hábitos y estilos de vida saludable sea una temática que se involucre con toda la comunidad educativa, un tema que deben manejar todos los licenciados.

7. Aumentar el presupuesto destinado a los temas de hábitos y estilos de vida saludable, generando actividades que tengan doble intencionalidad, recaudar fondos y estimular la participación.
8. Se recomienda que las instituciones reúnan a sus docentes del área de educación física y les permita hacer propuestas orientadas al desarrollo de los temas de hábitos y estilos de vida saludable
9. Se recomienda a los docentes mantener una relación estrecha con la actualización de conocimientos, esto ayudará al docente a crecer en su perspectiva profesional. Así como lo afirma la UNESCO.

Los sistemas educativos son complejos y están influenciados por numerosos actores. Pero ningún sistema educativo es mejor que sus maestros. La escasez de profesores, junto con el absentismo y la falta de cualificaciones, es un gran obstáculo para el aprendizaje. Necesitamos un contingente fuerte de profesores y profesoras que estén bien pagados y respetados en sus comunidades. Este no es siempre el caso. Los maestros también deben tener oportunidades para desarrollarse y crecer profesionalmente de forma continua¹³⁴

¹³³ CARVAJAL, Yesid. Interdisciplinariedad: desafío para la educación superior y la investigación. [EN LÍNEA]. Manizales: Revista luna azul. 2010. 14 p. Disponible en <http://www.scielo.org.co/pdf/luaz/n31/n31a11.pdf>

¹³⁴ UNESCO. Education first. Citado por JOVER, Gonzalo y RUIZ, Marta. El código deontológico de la profesión docente: evolución y posibilidades. [EN LÍNEA]. Madrid: UNESCO. 2013., 20 p. Disponible en [file:///C:/Users/Juan/Downloads/Dialnet-ElCodigoDeontologicoDeLaProfesionDocente-4406388%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Juan/Downloads/Dialnet-ElCodigoDeontologicoDeLaProfesionDocente-4406388%20(1).pdf)

10. Se recomienda ampliar las instalaciones deportivas, puesto que en algunas instituciones educativas resulta ser poco productiva la clase de educación física con espacios que quedan cortos al ejecutar el plan de clase. Como lo afirma Miguel Delgado, Fabián Vaca y Richard Galvis “los niños merecen mejorar sus áreas de recreación, ya que son bastante estrechas y esto dificulta la práctica de actividad física, y de paso logra en el docente bajo interés a la hora de planear o ejecutar las clases de educación física”¹³⁵

¹³⁵ GALVIS, Richard; DELGADO, Miguel y VACA, Fabián. Propuesta didáctica para incentivar hábitos de vida saludable en los niños de transición del colegio Nydia Quintero de Turbay sede b jornada mañana, a partir del trabajo colaborativo con profesores. Trabajo de grado licenciado en educación básica con énfasis en educación física, recreación y deportes. Bogotá D.C.: Universidad libre. Facultad de ciencias de la educación. 2015. 138 p.

BIBLIOGRAFÍA

BASULTO, Julio; CAORSI, Laura. Alimentación saludable ¿Qué es? [EN LÍNEA] 2013. Disponible en http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/2013/04/26/216544.php

BECERRO, Marcos y MORENO, Esteban. Sobrepeso y obesidad. Problemas y soluciones. En: Revista de la federación Española de medicina del deporte y de la confederación Iberoamericana de medicina del deporte. Marzo, 2001. Vol. 18, no 82.

BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, Domingo. La educación física. [En línea]. España 2006. Disponible en <https://books.google.com.co/books?id=Xe4bwTVDIugC&printsec=frontcover&dq=definicion+de+la+educacion+fisica&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjsjuea1LLXAhUEwiYKHQDXAZYQ6AEIJTAA#v=onepage&q&f=false>

BUGANZA TENORIO, Jacob. La ética de Antonio Rosmini a partir del sistema filosófico. En: Rev En-Claves. Julio, 2010. Año IV, núm. 8.

CARBAJAL AZCONA, Ángeles. Manual de nutrición y dietética. [EN LÍNEA]. Madrid. 2013., Pág 35. Disponible en <http://eprints.ucm.es/22755/1/Manual-nutricion-dietetica-CARBAJAL.pdf>

CARVAJAL, Yesid. Interdisciplinariedad: desafío para la educación superior y la investigación. [EN LÍNEA]. Manizales: Revista Luna azul. 2010. Disponible en <http://www.scielo.org.co/pdf/luaz/n31/n31a11.pdf>

CHÁVEZ, Rafael; LÓPEZ, Francisco; REGLADO, Justino y ESPINOSA, Marlene. Consumo de tabaco, una enfermedad social. En: Revista del instituto nacional de enfermedades respiratorias. Julio, 2004. Vol. 17, no 3.

CLONINGER, Susan. Teorías de la personalidad. Tercera edición. Personalidad el estudio de los individuos. [En línea] México 2003. Disponible en https://books.google.com.co/books?id=8O81kic5J5AC&printsec=frontcover&dq=qu+es+la+personalidad+segun+freud&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi2o8G56K_WAhWC1CYKHY_UDhUQ6AEIJTAA#v=onepage&q&f=false

COLIMON, Kahl. Fundamentos de epidemiología. Madrid. Ediciones DÍAZ DE SANTOS, S.A. 1990

Corte Constitucional. Sentencia T-585. Citado por BENÍTEZ, Carlos. Vivienda y calidad de vida. Una aplicación del enfoque de Amartya Sen en el sector de potrero grande en Cali. Trabajo de grado Magister en políticas públicas. Santiago de Cali.: Universidad del Valle. Facultad de ciencias de la administración. 2015.

CRUZ SÁNCHEZ, Ernesto y PINO ORTEGA, José. Estilo de vida relacionado con la salud. [EN LÍNEA]. Murcia: Facultad de ciencias del deporte- universidad de Murcia. Disponible en <https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/6616/1/estilo%20de%20vida%20y%20salud.pdf>

DULE RODRÍGUEZ, Sergio. La práctica de actividad físico deportiva y su relación con componentes fundamentales del estilo de vida en escolares de la provincia de Ciego de Ávila, Cuba. [EN LÍNEA] Cuba: Universidad de Granada. 2006. Disponible en <http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/983/1/1613087x.pdf>

FERREIRAS, Kelvin. Las enfermedades causadas por una mala alimentación. Citado por ROMERO, Sofía. Promoción de hábitos alimentarios saludables desde

la escuela. Trabajo de grado en educación infantil. Valladolid. Universidad de Valladolid. Escuela de educación campus soria. 2013.

FONSECA, Jesús. El currículum del área de la educación física recreación y deporte, como promotor de hábitos y estilos de vida saludable en el Colegio Simón Rodríguez IED. Trabajo de grado maestro en actividad física para la salud. Bogotá D.C.: Universidad Santo Tomás. Facultad de cultura física, deporte y recreación. 2016.

GALVIS, Richard; DELGADO, Miguel y VACA, Fabián. Propuesta didáctica para incentivar hábitos de vida saludable en los niños de transición del colegio Nydia Quintero de Turbay sede b jornada mañana, a partir del trabajo colaborativo con profesores. Trabajo de grado licenciado en educación básica con énfasis en educación física, recreación y deportes. Bogotá D.C.: Universidad libre. Facultad de ciencias de la educación. 2015.

GARCÍA GONZÁLEZ, José; GONZÁLEZ ESCOBAR, Ángel y MOYA MEDINA, Alberto. Necesidad reposo-sueño: descanso hospitalario: sueño o pesadilla. [EN LÍNEA]. 2004. Disponible en <http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/huvvsites/default/files/revistas/ED-80-04.pdf>

GARCÍA SEVILLA, Julia. Desarrollo saludable: aportaciones desde la psicología (temas 1 y 2). 3. Aportaciones de la psicología. 3.1 Aspectos psicológicos para adquirir una madurez saludable. [En línea]. Disponible en http://www.um.es/sabio/docs-cmsweb/aulademayores/desarrollo_saludable._aportaciones_de_la_psicologla._texto_0.pdf

GARCÍA, Juan; RUIZ, Marta y AMILBURU, María. Ética y deontología profesional en intervención sociocomunitaria. Citado por GARCÍA, María y GARCÍA, Juan.

Deontología para profesionales de la educación. Madrid: editorial universitaria Ramón Areces. 2012

GODOY, Carlos; FLORES, Sergio y AROSTEGUI, Marvin. Morbimortalidad en pediatría. [EN LÍNEA] Pág 36. Disponible en <http://www.bvs.hn/RHP/pdf/1982/pdf/Vol9-1-1982-12.pdf>

GONZÁLEZ, Elena; MERINO, Begona y GARCÍA, Alejandro. Alimentación saludable guía para las familias. Asturias: Ediciones Secretaría general técnica, centro de publicaciones y ministerio de educación y ciencia. 2008.

GUERRERO, Luis y LEÓN, Anibal. Estilo de vida y salud. [EN LÍNEA] Universidad de los Andes. Mérida, Venezuela. 2010. Disponible en <http://www.redalyc.org/html/356/35616720002/>

HERNÁNDEZ SAMPIERI, Roberto; FERNÁNDEZ COLLADO, Carlos y BAPTISTA LUCIO, Pilar. Metodología de la investigación. [En línea]. México. Disponible en https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%20ta%20Edici%C3%B3n.pdf

MERTENS. 2005. Citado por HERNÁNDEZ SAMPIERI, Roberto; FERNÁNDEZ COLLADO, Carlos y BAPTISTA LUCIO, Pilar. Metodología de la investigación. [En línea] México. Disponible en https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%20ta%20Edici%C3%B3n.pdf

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y DEPORTES, MINISTERIO DE SALUD Y DESARROLLO SOCIAL, INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICIÓN. Formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables. La promoción de hábitos saludables en educación inicial. Disponible en <https://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>

OLIVA, Óscar y FRAGOSO, Socorro. Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud. En: Revista iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo. Julio, 2013. Vol. 4, no 7.

OMS. Glosario de términos básicos en promoción de la salud. Citado por BENNASSAR, Miquel. Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud. [En línea] España: Universitat de les illes balears. Pág 36. Disponible en <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/84136/tmbv1de1.pdf>

Organización mundial de la salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Disponible en http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf

PEDREROS, Milton. Unidades Didácticas en Educación Física para la Promoción de Hábitos de Vida Saludable en Estudiantes de Grado Sexto del Colegio Ciudadela Educativa de Bosa J.T. [EN LÍNEA]. Bogotá. Universidad Santo Tomás. 2018. Disponible en <http://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/10253/Pedreros2018.pdf?sequence=1>

PÉREZ MUÑOZ, Salvador. Actividad física y salud: aclaración conceptual. En: EFDeportes.com revista digital. Junio, 2014. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm>

PÉREZ SAMANIEGO, Victor. Deontología, profesión y formación del profesorado de educación física. Gijón: Actas del VII congreso nacional de la AIESAD. 2003. Disponible en <https://cienciadeporte.eweb.unex.es/congreso/04%20val/pdf/c71.pdf>

RODRÍGUEZ, P. Prescripción de ejercicio físico para el acondicionamiento muscular. Citado por RODRÍGUEZ, Pedro y LÓPEZ, Pedro. Prescripción de

ejercicio físico para el acondicionamiento muscular. [EN LÍNEA] México. IV Congreso internacional de educación física e interculturalidad. 2004. Disponible en <http://www.um.es/univefd/presmus.pdf>

ROSMINI, Antonio. La prima descrive l'archetipo di ogni ente, cioè lo stato dell'ente che ha toccato la sua somma perfezione. La seconda descrive le azioni, colle quali si può produrre le perfezioni degli enti. La terza descrive i mezzi, coi quali si può acquistare l'arte dette azioni. Citado por ROSMINI, Antonio "Sistema filosófico", en *Opere varie*, Casale, 1850. Disponible en http://micampus.ccm.itesm.mx/documents/14896/138210383/en_claves_08.pdf/185b211a-bf23-497a-b26b-cd16e7448b50

RUIZ, Rosaura; ARGUETA, Arturo; DELGADILLO, Eduardo; QUIROZ, Irene; CHACÓN, Julieta; SALDAÑA, María; NÚÑEZ, Juan; HERNÁNDEZ, María y JIMÉNEZ, Luis. Conocimientos fundamentales de biología. [EN LÍNEA]. México. 2006. Disponible en <http://www.conocimientosfundamentales.unam.mx/vol1/biologia/pdfs/interior.pdf>

SÁEZ MORA, Felipe. Hábitos saludables para una vida mejor. [En línea] Santiago. 2014. Disponible en <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/3225/TPBA%20210.pdf?sequence=1>

SÁNCHEZ DORANTES, Ludivina. Los tres pilares de la educación y el papel del maestro en el taller de habilidades de pensamiento crítico y creativo. [En línea] *Procesos psicológicos y sociales*. Vol 1 año 2005 No 1. Disponible en <https://www.uv.mx/psicologia/files/2013/06/SIETE.pdf>

SÁNCHEZ, Ernesto y PINO ORTEGA, José. Estilo de vida relacionado con la salud. [En línea] Facultad de ciencias del deporte, universidad de Murcia. Disponible en <https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/6616/1/estilo%20de%20vida%20y%20salud.pdf>

SHULMAN. Those who understand: knowledge growth in teaching. Educacional researcher. Citado por BOLIVAR BOTIA, Antonio. "Conocimiento didáctico del contenido" y formación del profesorado: el programa de L. Shulman. Revista universitaria de formación del profesorado. 1993. Disponible en: file:///C:/Users/Juan/Downloads/Dialnet-ConocimientoDidacticoDelContenidoYFormacionDelProf-286602%20(2).pdf

STEPHARD. Physical activity and "Wellness" of the child en R.A. Boileau (Ed.). Advances in pediatric sport sciences, vol.1 Champaign: human kinetics

UNESCO. Education first. Citado por JOVER, Gonzalo y RUIZ, Marta. El código deontológico de la profesión docente: evolución y posibilidades. [EN LÍNEA]. Madrid: UNESCO. 2013. Disponible en file:///C:/Users/Juan/Downloads/Dialnet-EICodigoDeontologicoDeLaProfesionDocente-4406388%20(1).pdf

VELÁZQUEZ CORTÉS, Suhail. Programa institucional actividades de educación para una vida saludable. [En línea]. Unidad 3, salud física y emocional. Disponible en https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf

VILCHEZ BARROSO, Gema. Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de tercer ciclo de educación primaria de la comarca Granadina de los montes orientales y la influencia de la educación física sobre ellos. Trabajo de grado. Granada. Universidad de Granada. Facultad de ciencias de la educación. Departamento de didáctica de la expresión musical, plástica y corporal, 2007.

VIO, Fernando; SALINAS, Judith; LERA, Lydia; GONZÁLEZ, Carmen y HUENCHUPÁN, Carolina. Conocimiento y consumo alimentario en escolares, sus padres y profesores: un análisis comparativo. En: Revista Chilena de nutrición, septiembre, 2012. Vol. 39, no. 3.

VIVES IGLESIAS, Annia. Estilo de vida saludable: puntos de vista para una opción actual y necesaria. En: Rev. Psicología científica. Noviembre, 2007.

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO

TIPO DE DOCUMENTO/ OPCIÓN DE GRADO	Trabajo de grado
ACCESO AL DOCUMENTO	Universidad de los Llanos
1. TÍTULO DEL DOCUMENTO	Descripción de hábitos y estilos de vida saludable en profesionales de la educación física de secundaria en la jornada de la mañana en los colegios del núcleo educativo 5 de la ciudad de Villavicencio-Meta.
2. NOMBRES Y APELLIDOS DEL AUTOR	JUAN DAVID HILARIÓN ANTURÍ
3. AÑO DE PUBLICACIÓN	2019
4. UNIDAD PATROCINANTE	Universidad de los Llanos
5. PALABRAS CLAVES	HÁBITOS, ESTILOS DE VIDA, SALUD, MORBIMORTALIDAD
6. DESCRIPCIÓN	Este trabajo se realizó con el fin de describir los hábitos y estilos de vida saludable de los docentes de educación física de los colegios que conforman el

	núcleo educativo 5 de la ciudad de Villavicencio. El proyecto contiene los errores que los docentes, estudiantes e instituciones educativas cometen con respecto a los hábitos y estilos de vida saludable, y cómo estos influyen en la vida de cada uno.
7. CONTENIDO	HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
8. METODOLOGÍA	<p>La presente investigación se realizó con un método mixto, y de carácter descriptivo, debido a que se enfoca en recolectar datos cuantitativos y cualitativos que luego serán descritos oportunamente.</p> <p>El trabajo se basó en recolectar información acerca de los hábitos y estilos de vida saludable de los docentes. Por otro lado, el trabajo de las instituciones educativas para llevar a cabo las temáticas correspondientes y el impacto de ellas para el beneficio de la comunidad educativa.</p> <p>Se realizó entrevistas semiestructuradas dirigidas a docentes, estudiantes, directivos, administrativos, padres de familia y servicios generales, para así comprender el estado en que se encuentran los hábitos y estilos de vida saludable en el entorno educativo</p>
9. FUENTES	BECERRO, Marcos y MORENO, Esteban. Sobrepeso y obesidad. Problemas y soluciones. <u>En</u> : Revista de la federación Española de medicina del

	<p>deporte y de la confederación Iberoamericana de medicina del deporte. Marzo, 2001. Vol. 18, no 82.</p> <p>BUGANZA TENORIO, Jacob. La ética de Antonio Rosmini a partir del sistema filosófico. En: Rev En-Claves. Julio, 2010. Año IV, núm. 8.</p> <p>CARBAJAL AZCONA, Ángeles. Manual de nutrición y dietética. [EN LÍNEA]. Madrid. 2013., Pág 35. Disponible en http://eprints.ucm.es/22755/1/Manual-nutricion-dietetica-CARBAJAL.pdf</p> <p>CARVAJAL, Yesid. Interdisciplinariedad: desafío para la educación superior y la investigación. [EN LÍNEA]. Manizales: Revista luna azul. 2010.</p> <p>CHÁVEZ, Rafael; LÓPEZ, Francisco; REGLADO, Justino y ESPINOSA, Marlene. Consumo de tabaco, una enfermedad social. En: Revista del instituto nacional de enfermedades respiratorias. Julio, 2004. Vol. 17, no 3.</p> <p>CRUZ SÁNCHEZ, Ernesto y PINO ORTEGA, José. Estilo de vida relacionado con la salud. [EN LÍNEA]. Murcia: Facultad de ciencias del deporte- universidad de Murcia.</p> <p>GARCÍA, Juan; RUIZ, Marta y AMILBURU, María. Ética y deontología profesional en intervención sociocomunitaria. Citado por GARCÍA, María y GARCÍA, Juan. Deontología para profesionales de la</p>
--	---

	<p>educación. Madrid: editorial universitaria Ramón Areces. 2012</p> <p>GUERRERO, Luis y LEÓN, Anibal. Estilo de vida y salud. [EN LÍNEA] Universidad de los Andes. Mérida, Venezuela. 2010.</p> <p>HERNÁNDEZ SAMPIERI, Roberto; FERNÁNDEZ COLLADO, Carlos y BAPTISTA LUCIO, Pilar. Metodología de la investigación. [En línea]. México.</p> <p>OLIVA, Óscar y FRAGOSO, Socorro. Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud. <u>En</u>: Revista iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo. Julio, 2013. Vol. 4, no 7.</p> <p>SÁEZ MORA, Felipe. Hábitos saludables para una vida mejor. [En línea] Santiago. 2014.</p> <p>SÁNCHEZ, Ernesto y PINO ORTEGA, José. Estilo de vida relacionado con la salud. [En línea] Facultad de ciencias del deporte, universidad de Murcia.</p> <p>SHULMAN. Those who understand: knowledge growth in teaching. Educacional researcher. Citado por BOLIVAR BOTIA, Antonio. “Conocimiento didáctico del contenido” y formación del profesorado: el programa de L. Shulman. Revista universitaria de formación del profesorado. 1993.</p>
--	---

<p>10. CONCLUSIONES</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los docentes no tienen hábitos de vida saludable. Para afirmar que un individuo tiene hábitos de vida saludable se deben contemplar las características mínimas que exige la actividad física y la alimentación, por otro lado, la abstinencia del consumo de alcohol y de tabaco. Por lo que los docentes en todos los componentes presentan fallas. 2. Los docentes no tienen estilos de vida saludable. Puesto que presentan fallas en los aspectos que se derivan de la genética, biología, vivienda y características culturales. 3. No hay concordancia entre lo que el docente enseña y lo que aplica en su cotidianidad con relación al tema de hábitos de vida saludable. 4. El 100% de las instituciones educativas investigadas apoya el tema de la buena alimentación por medio de estrategias controladas por docentes y directivos con apoyo de la cafetería. La mayoría de las instituciones propone dos días a la semana denominados días saludables, donde la ingesta de alimentos azucarados y paquetes contempla una falta al comportamiento del que incumpla la norma. Sin embargo, las demás instituciones que no utilizan la misma
--------------------------------	--

	<p>estrategia realizan control de alimentos de calidad.</p> <p>5. Las instituciones educativas están en constante contacto con aspectos relacionados con los hábitos y estilos de vida saludable; se manejan actividades que incentivan la actividad física, la alimentación, cuidado del medio ambiente y el cuidado del cuerpo que, siendo intencionales o no, cumplen con los requisitos de pertenecer a los conceptos que agrupan la temática central de la investigación.</p> <p>6. Existe poca inclusión de los padres de familia en las actividades de hábitos y estilos de vida saludable que organizan las instituciones educativas.</p> <p>7. Las instituciones educativas que trabajan los temas de hábitos y estilos de vida saludable dejan atrás varios componentes importantes en el mejoramiento de la calidad de vida del individuo, en mayor medida se trabajan los temas sobre actividad física, alimentación y cuidado del medio ambiente; dejando atrás los aspectos generales de la genética, biología e importancia de la participación de actividades culturales. Teniendo en cuenta que son temáticas de suma importancia, porque están</p>
--	--

	<p>vinculadas con los conceptos que agrupa la temática central de la investigación.</p> <p>8. Los planes de aula no contienen temas de hábitos y estilos de vida saludable como temáticas centrales, pero los docentes afirmaron trabajarlos porque los consideran relevantes.</p> <p>9. Los temas de hábitos y estilos de vida saludable no se evalúan porque no pertenecen a los contenidos del área de educación física.</p> <p>10. El 100% de los docentes entrevistados son licenciados en educación física.</p>
<p>11. FECHA DE ELABORACIÓN</p>	<p>Septiembre, 2019</p>